

DE VOEDINGSTOESTAND VAN ALCOHOL- EN DRUGSVERSLAAFDEN

EEN INFORMATIE- EN ADVIESRAPPORT OVER VITAMINEN- EN MINERALENTEKORTEN EN ONDERVOEDING BIJ
ALCOHOL- EN DRUGSVERSLAAFDEN



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	BLZ. 3
WAT IS ONDERVOEDING?	BLZ. 4
WAT IS COPD?	BLZ. 6
LEGENDA VITAMINES	BLZ. 7
ALCOHOL	BLZ. 8
HEROÏNE	BLZ. 10
COCAÏNE	BLZ. 12
CANNABIS	BLZ. 13
ROKEN	BLZ. 14

INLEIDING

Dit rapport is geschreven voor de medewerkers van de locaties De Nok en De Heemraad van het CVD, ter informatie over (hard)drugsverslaving in relatie tot voeding en de voedingstoestand van de bewoners.

Dit rapport is met name bedoeld voor Kenedy en George, de koks op De Nok en De Heemraad. Zo hebben zij een naslagwerk welke voedingsstof nodig is bij welk gebruik, en welk product hier aan gekoppeld kan worden in een maaltijd.

De meest gebruikte drugs op De Nok en De Heemraad zijn alcohol, heroïne, cocaïne en cannabis. Ook wordt er door het overgrote deel van de bewoners gerookt. Al deze middelen hebben op hun eigen manier invloed op de voedingstoestand van de bewoners. Alcohol, drugs en sigaretten verhogen het risico op vitamine- en mineralentekorten en ondervoeding.

In dit rapport staat achtergrondinformatie over de invloed van de bovengenoemde drugs in relatie tot de voedingstoestand. Ook is er per vitamine en mineraal een productenlijst opgesteld. In deze lijst staan per voedingsstof ongeveer twintig producten die rijk zijn aan de desbetreffende voedingsstof.

Omdat in dit rapport de term 'ondervoeding' en de ziekte COPD vaak langskomen, staat aan het begin van dit rapport een korte uitleg over deze begrippen. Ook is er een legenda toegevoegd met alle vitamines en hun volledige benaming.

Wij wensen jullie veel plezier met het lezen van dit rapport, en we hopen dat jullie er wat aan hebben!

WAT IS ONDERVOEDING?

Ondervoeding houdt in dat iemand een tekort aan energie of voedingsstoffen heeft. Bij ondervoeding neemt spiermassa af en is er een tekort aan eiwitten, essentiële vetzuren, vitaminen en mineralen. Een ondervoed lichaam functioneert minder goed dan het zou kunnen doen. Dit zijn de gevolgen van ondervoeding:

- Langzamer herstel na een operatie of ziekte
- Meer en ernstigere complicaties na een operatie
- Langzamere wondgenezing
- Verminderde werking van het afweersysteem
- Verminderde spiermassa
- Verminderde hart- en longcapaciteit
- Lagere kwaliteit van leven
- Verhoogde kans op overlijden
- Verhoogde kans op doorligwonden. Deze laatste gaat voor de bewoners van de Nok en de Heemraad niet op, omdat zij veel lopen. Doorligwonden ontstaan enkel als mensen vrijwel niet bewegen en uren lang in één houding liggen.

Let op: Ondervoede mensen zijn niet altijd mager. Het is aan de buitenkant dus niet te zien of iemand ondervoed is.

DIT ZIJN DE CRITERIA OM VAST TE STELLEN OF IEMAND ONDERVOED IS:

- 5% of meer gewichtsverlies in 1 maand
- 10% of meer gewichtsverlies in 6 maanden
- Ondergewicht.
Mensen t/m 69 jaar hebben ondergewicht bij een BMI <18,5. 70+ers hebben ondergewicht bij een BMI <20. COPD-patiënten hebben ondergewicht bij een BMI <21.

Als men voldoet aan 1 van deze criteria, is er sprake van ondervoeding.

BMI BEREKENEN

Er is een vrij eenvoudige rekensom om iemand BMI te berekenen. Dit is de formule:

$$\text{Gewicht in kg} : (\text{lengte in m} \times \text{lengte in m})$$

Voorbeeld: $57 \text{ (kg)} : (1.63 \times 1.63 \text{ (m)}) = 21,5$



WAT IS COPD?

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease, en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Beide ziektes zijn chronisch.

Bij chronische bronchitis zijn de bronchiën constant ontstoken. Bronchiën zijn de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen. Symptomen van chronische bronchitis zijn slijmvorming, benauwdheid, hoesten, moeilijk ademen

Bij longemfyseem gaan longblaasjes langzaam kapot. Longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof in het bloed komt na ademhaling, en dat afvalstoffen uitgeademd kunnen worden. Symptomen van longemfyseem zijn: Benauwdheid, snel ademen, moeilijk uitademen, piepende ademhaling, hoesten en vermoeidheid.

Als mensen COPD hebben, verbruikt hun lichaam meer energie dan normaal. Dit komt omdat het lichaam constant aan het vechten is tegen ontstekingen, en ademen meer energie kost dan bij iemand zonder COPD. Dit is de reden dat COPD-patiënten een groot risico lopen om ondervoeding te krijgen.

LEGENDA VITAMINES EN MINERALEN

Vitamine	Officiële naam
A	Retinol
B1	Thiamine
B2	Riboflavine
B3	Niacine
B5	Panthotheenzuur
B6	Pyridoxine
B8	Biotine
B11	Foliumzuur
B12	Cobalamine
C	Ascorbinezuur
D	Cholecalciferol
E	Alfa-tocoferol
K	Fylochinon

ALCOHOL

ALCOHOLISTEN LOPEN RISICO OP:

- Maagzweren/maagontstekingen
- Ondervoeding
- Magnesiumtekort
- Vit. A tekort
- Vit. B1 tekort (komt voor bij 80% v.d. alcoholisten)
- Vit. B11 tekort (komt voor bij 87% v.d. alcoholisten)

VAN ONDERSTAANDE VITAMINEN EN MINERALEN IS ER VAAK GEEN SPRAKE VAN EEN TEKORT, MAAR NEMEN ALCOHOLISTEN ZE WEL MINDER GOED OP:

- Calcium
- Fosfor
- Zink
- Vitamine D

OORZAKEN MAGNESIUMTEKORT:

1. Verhoogde afscheiding via de nieren

OORZAKEN VITAMINE A-TEKORT:

1. Minder eetlust ten gevolge van alcoholgebruik dus mindere voedingsinname
2. Verminderde opname in de darm
3. Verhoogde afbraak in de lever

GEVOLGEN VIT. A-TEKORT:

1. Schilfering van de luchtpijp
2. Beschadigingen aan de lever
3. Longkanker
4. Hartproblemen
5. Nachtblindheid

OORZAKEN VITAMINE B1-TEKORT:

1. Minder eetlust ten gevolge van alcoholgebruik dus mindere voedingsinname
2. Verminderde opname in de darmen
3. Verminderde opname t.g.v. braken/diarree
4. Verminderde opslag van B1 in lever door leverbeschadiging
5. Verhoogde uitscheiding van B1 via de urine
6. B1 wordt verbruikt om de alcohol af te breken en om te zetten in energie
7. Door magnesiumtekort kan B1 niet goed worden gebruikt door het lichaam

GEVOLGEN B1-TEKORT:

1. Irritatie drempel ↓
2. Reflexen ↓
3. Eetlust ↓
4. Gewicht ↓
5. Geheugenverlies
6. Spierzwakte
7. Depressie
8. Maagstoornissen
9. Verlaagde weerstand
10. Wernicke-Korsakoffsyndroom (bij 13% v.d. alcoholisten): leervermogen ↓ , korte termijngeheugen ↓ , afwijkingen in houding en loop

OORZAKEN VITAMINE B11-TEKORT:

1. Minder eetlust ten gevolge van alcoholgebruik dus mindere voedingsinname
2. Verminderde opname in de darm
3. Verminderde opname en opslag in de lever
4. Verhoogde uitscheiding via de urine
5. Verminderde aanmaak door tekort aan vitamine b12.

GEVOLGEN VIT. B11-TEKORT:

1. Beschadiging van het verteringssysteem
 2. Verhoogde kans op darmkanker
-

HEROÏNE

HEROÏNEVERSLAAFDEN HEBBEN VERHOOGDE KANS OP TEKORT AAN:

- Vit. B1
- Vit. B2
- Vit. B3
- Vit. B6
- Vit. B11
- Vit. B12

De vitaminetekorten bij heroïnegebruikers komen voornamelijk door verminderde eetlust, en dus verminderde inname van voedsel. Over verdere oorzaken is zeer weinig tot niks bekend, hieronder staat wel een aantal gevolgen van elk tekort.

GEVOLGEN B1-TEKORT:

- Zie hoofdstuk 'alcohol'

GEVOLGEN B2-TEKORT:

- Huidklachten
- Vermoeidheid
- Verminderd zuurstoftransport door lichaam

GEVOLGEN B3-TEKORT:

- Pellagra: Ziekte met huidziekten, diarree en dementie als gevolg. Komt in westerse samenleving zeer weinig voor
- Huiduitslag en –ontstekingen
- Vermoeidheid

GEVOLGEN B6-TEKORT:

- Bloedarmoede
- Zweertjes in mond
- Prikkelbaarheid
- Verwardheid
- Depressie
- Vermoeidheid, spierzwakte
- Duizeligheid

GEVOLGEN B11-TEKORT:

- Zie hoofdstuk 'alcohol'

GEVOLGEN B12-TEKORT:

- Vermoeidheid, slap gevoel
- Gebrek aan eetlust
- Diarree
- Moeilijkheden met lopen
- Haaruitval
- Coördinatieproblemen
- Psychische stoornissen
- Bloedarmoede

HEROÏNEVERSLAAFDEN HEBBEN OOK VERHOOGDE KANS OP:

- Verlaagd vetpercentage
 - Verstopping (obstipatie) t.g.v. vertraagde darmwerking
 - Aambeien/anuskloofjes t.g.v. verstopping
 - Uitdroging (dehydratie)
 - Verlaagde weerstand
-

Cocaïne

COCAÏNEVERSLAAFDEN HEBBEN VERHOOGDE KANS OP:

- Sterk verminderde eetlust
- Aantasting van de darmen
- Verminderd smaak- en reukvermogen
- COPD
- Ondervoeding
- Verlaagde weerstand

Over vitamine-en mineralentekorten bij cocaïnegebruik is tot nu toe zeer weinig bekend. Uit logische redeneringen komt wel dat cocaïnegebruikers een tekort hebben aan bijna alle vitamines, omdat ze vaak een slechte eetlust hebben. Cocaïne onderdrukt het hongergevoel.

Ook gaat cocaïnegebruik vaak met COPD gepaard. COPD brengt het lichaam in stress. Wanneer het lichaam in stress is, wordt de stofwisseling sneller en verbruikt het lichaam dus veel energie.

Enerzijds hebben cocaïnegebruikers dus een te lage voedselinname en anderzijds hebben ze een verhoogd energieverbruik. Deze combinatie zorgt voor vitamine- en eiwittekorten, wat ondervoeding veroorzaakt.

Het enige dat echt bewezen is, is dat cocaïneverslaafden een kans hebben op een tekort aan magnesium

GEVOLGEN MAGNESIUMTEKORT:

- Spierkrampen, stijve spieren
- Weinig energie
- Verminderde weerstand
- Stress

TIPS DIE KUNNEN HELPEN OM VOLDOENDE TE BLIJVEN ETEN:

- Probeer of de bewoners zich kunnen houden aan: Eerst eten, dan gebruiken
 - Bied een ontbijtdrank aan aan mensen die geen trek hebben in de ochtend
 - Neem een kop bouillon een half uur voor de warme maaltijd, dit stimuleert de trek.
 - Maak het eten smeug, bijvoorbeeld door te prakken. Doe er een klontje margarine of een scheutje room doorheen voor extra calorieën.
-

CANNABIS

CANNABISVERSLAAFDEN HEBBEN VERHOOGD RISICO OP:

- Ondervoeding
- Zinktekort
- Droge mond en keel
- COPD

Over vitamine- en mineralentekorten bij cannabisgebruik is tot nu toe zeer weinig tot niks bekend.

Na het roken van cannabis bestaat de kans dat de trek in zoet voedsel wordt gestimuleerd, de welbekende 'vreetkick'. Desondanks hebben cannabisverslaafden een risico op ondervoeding, door een versnelde stofwisseling en/of bijkomende COPD.

WAAR KOMT DIE VREETKICK VANDAAN?

De THC die in Cannabis zit, imiteert de werking van een stof in de hersenen die een hongergevoel stimuleren (Anandamide).

Ook stimuleert THC het parasympatisch zenuwstelsel. Dit deel van het zenuwstelsel is vooral actief wanneer het lichaam in rust is. Het parasympatisch zenuwstelsel stimuleert de stofwisseling, omdat het er voor zorgt dat er meer bloed langs de spijsverteringsorganen stroomt. Dit zorgt ervoor dat de stofwisseling sneller gaat en er ook weer sneller een hongergevoel ontstaat.

ROKEN

ROKERS HEBBEN VERHOOGD RISICO OP TEKORT AAN:

- Bèta-caroteen
- Vit. B6
- Vit. B11
- Vit. B12
- Vit. C
- Vit. D
- Vit. E

ANTIOXIDANTEN

Vitamine C, E en Bèta-caroteen hebben een antioxidatieve werking; ze beschermen weefsels en DNA in cellen tegen agressieve, schadelijke stoffen: Vrije radicalen. Vrije radicalen ontstaan vooral door roken, zonnen en ontstekingsreacties.

WAT IS BÈTA-CAROTEEN?

Bèta-caroteen is een stof die in het lichaam wordt omgezet in vitamine A, en wordt daarom ook wel provitamine A genoemd. Bèta-caroteen zit in onder andere in donkergroene bladgroenten, wortels, mandarijnen en mango's.

Hoewel rokers een verhoogd risico hebben op een tekort aan Bèta-caroteen, is het geen goed idee om Bèta-caroteen-supplementen te slikken. Deze supplementen zouden de kans op longkanker bij rokers juist vergroten.

Over de precieze oorzaak van vitaminetekorten bij rokers is weinig bekend, behalve die van vitamine C-tekort. Wel staan hier een aantal gevolgen van de tekorten.

GEVOLGEN B6-TEKORT:

Zie hoofdstuk 'heroïne'

GEVOLG B11-TEKORT:

Zie hoofdstuk 'alcohol'

GEVOLG B12-TEKORT:

Zie hoofdstuk 'heroïne'

OORZAAK VITAMINE C-TEKORT:

- Verminderde absorptie
- Meer verbruik

GEVOLG VITAMINE C-TEKORT:

- Verlaagde weerstand
- Slechte wondgenezing
- Vermoeidheid
- Slechte opbouw van bindweefsel

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) van vitamine C ligt voor rokers op 105 mg, in tegenstelling tot niet rokers, waar de ADH 75 mg is.

GEVOLG VITAMINE D-TEKORT:

- Vermoeidheid
- Achteruitgang van longfunctie, dus grotere kans op longaandoeningen
- Multiple Sclerose (MS): Ziekte waarbij problemen ontstaan bij lopen, zien en voelen
- Verlaagde opname van calcium, dus grotere kans op botontkalking

Naar de effecten van vitamine D-suppletie bij rokers is nog geen onderzoek gedaan. Wel heeft vitamine D zeer waarschijnlijk een beschermend effect op de longen.

GEVOLG VITAMINE E-TEKORT:

- Bloedarmoede
- Hersenschade

Bijna niemand in Nederland heeft een vitamine E-tekort, en de gevolgen van een vitamine E-tekort zijn zeer zeldzaam.

OOK HEBBEN ROKERS VERHOOGD RISICO OP:

- Verhoogde bloeddruk
 - Verharding/verdikking van aderen (atherosclerose)
 - Verminderd reuk- en smaakvermogen
 - Hart- en vaatziekten
 - Kanker
 - Longaandoeningen
-

LIJST MET PRODUCTEN PER VITAMINE EN MINERAAL EN
LIJST MET PRODUCTEN PER PRODUCTGROEP



CORRIEKE VERWEIJ EN JET VAN DE GEEST

Inhoud

ALGEMENE LEGENDA PRODUCTGROEPEN	18
TIPS BIJ MEDICATIE (ATYPISCHE ANTIPSYCHOTICA):	18
PRODUCTEN VERRIJKT MET VITAMINEN EN MINERALEN	18
LIJST MET PRODUCTEN PER VITAMINE OF MINERAAL	19
EIWITTEN ADH 0,8 GRAM PER KG LICHAAMSGEWICHT/DAG	19
CALCIUM ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG	20
FOSFOR ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG	21
ZINK ADH ONGEVEER 7 MG/DAG	22
MAGNESIUM ADH ONGEVEER 350 MG/DAG	23
VITAMINE A ADH ONGEVEER 800 MCG/DAG	24
VITAMINE B1 ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG	25
VITAMINE B2 ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG	26
VITAMINE B3 ADH ONGEVEER 15 MG/DAG	26
VITAMINE B6 ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG	27
VITAMINE B11 ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG	28
VITAMINE B12 ADH ONGEVEER 2,8 MCG /DAG	29
VITAMINE C ADH ONGEVEER 75 MG/DAG	30
VITAMINE D ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG	31
VITAMINE E ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MG/DAG	32

ALGEMENE LEGENDA PRODUCTGROEPEN

<u>Productgroep</u>	<u>Vitaminen en mineralen</u>
Groente en fruit	Vitamine C, foliumzuur, mineralen (o.a. kalium) en vezels
Brood, aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten	Koolhydraten, eiwit, vezels, B- vitaminen, mineralen (o.a. jodium)
Melk(producten), kaas en vlees(waren), kip, vis, eieren en vegetarisch	Eiwit, mineralen (o.a. calcium en ijzer), B-vitaminen en visvetzuren
Smeer- en bereidingsvetten	Essentiële vetzuren, vitamine A, D en E
Water	Water (vocht)

TIPS BIJ MEDICATIE (ATYPISCHE ANTIPSYCHOTICA):

- Grapefruitsap kan de werking van aripiprazol en quetiapine versterken. Drink daarom geen grapefruitsap.
- Cafeïne kan de werking van olanzapine en clozapine versterken. Drink daarom niet meer dan 10 kopjes koffie per dag.
- Grote hoeveelheden broccoli en spruitjes kunnen de werking van atypische antipsychotica verminderen. Eet daarom niet meer dan 500 gram broccoli of spruitjes per dag.
- Alcohol in combinatie met atypische antipsychotica zorgt ervoor dat het bewustzijn wordt verminderd. Vermijd daarom de alcohol.

PRODUCTEN VERRIJKT MET VITAMINEN EN MINERALEN

Kellog's Special K (bevat extra vitamine B1, B2, B3, B6, B11, B12 en D en ijzer en zink).
Brinta WAKE UP! Drinkontbijt (bevat extra vitamine B1, B2, B6, C en E en ijzer).

PORTIES:

- | | |
|--|-----------------|
| - Zaden | 15 gram |
| - Kaas en vleeswaren | 30 gram |
| - Noten en pinda's | 50 gram |
| - Vis, vlees en vegetarisch | 100 gram |
| - Fruit | 100 gram |
| - Gedroogde peulvruchten en gedroogde groenten | 100 gram |
| - Zuivel | 200 ml |
| - Groenten en peulvruchten | 200 gram |
| - Graanproducten | 250 gram bereid |

LIJST MET PRODUCTEN PER VITAMINE OF MINERAAL

EIWITTEN

ADH 0,8 GRAM PER KG LICHAAMSGEWICHT/DAG

Eiwitten zitten in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Runderbiefstuk	29,3 gram
Klapstuk (rundvlees)	29,6 gram
Runder ribeye steak	29,6 gram
Varkenslap	29,8 gram
Rundertartaar	30,0 gram
Lamsgehakt	30,4 gram
Rundergehakt	30,4 gram
Kipfilet	30,9 gram
Runderpoulet	30,9 gram
Runderentrecote	31,0 gram
Varkensfricandeau	31,2 gram
Bakkeljauw	32,5 gram
Stokvis	32,5 gram
Sukadelap	33,4 gram
Runderrollade	33,5 gram
Runder T-bone steak	33,6 gram
Runderriblap	34,1 gram
Runderlappen, doorregen	34,6 gram
Runderborstlap	36,8 gram
Schouderkarbonade	37,1 gram

PEULVRUCHTEN

Gedroogde sojabonen	37,1 gram
---------------------	-----------

CALCIUM

ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG

Calcium zit in melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten.

KAAS

Parmezaanse kaas	300 mg
Emmenthaler kaas	306 mg
Kaas 30+	314 mg
Kaas 10+	315 mg
Kaas 45+	339 mg
Kaas 20+	343 mg
Kees	347 mg
Friese nagelkaas	450 mg

ZUIVEL

Magere yoghurt	300 mg
Hangop	350 mg
Bulgaarse yoghurt	370 mg

GROENTEN

Amsoi	300 mg
Boerenkool	330 mg
Spinazie a la crème	360 mg
Agoemawiwiri	400 mg
Rucola, sla	542 mg
Klaroen, Surinaamse amarant	630 mg
Tajerblad	708 mg

VLEES, VIS EN VLEESVERVANGERS

Sardines in olie	500 mg
Vegetarische kaasgevulde filet, Valess	700 mg
Vegetarische burger, Valess	800 mg

FOSFOR

ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG

Fosfor zit in melk, melkproducten, kaas, vis, vlees, peulvruchten en volkoren producten.

KAAS

Parmezaanse kaas	270 mg
Rookkaas	300 mg

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Zalm uit blik	290 mg
Diepvries koolvis	320 mg
Tilapia	340 mg
Kipfilet	340 mg
Zeebaars	350 mg
Brasem	350 mg
Alaska pollak (Alaska koolvis)	376 mg
Zwaardvis	500 mg

PEULVRUCHTEN

Kidneybonen/rode bonen	280 mg
Witte bonen	300 mg
Gedroogde groene spliterwten	350 mg
Gedroogde linzen	400 mg
Gedroogde kikkererwten	400 mg
Gedroogde sojabonen	600 mg

GRAANPRODUCTEN

Volkoren macaroni	400 mg
Volkorenpasta	438 mg

GROENTEN

Gedroogde shiitake	290 mg
Maïs hele korrel	350 mg

ZINK

ADH ONGEVEER 7 MG/DAG

Zink zit in vlees, kaas, graanproducten, noten en schaal-en schelpdieren.

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Krab	3,8 mg
Gehakt, lam	4,0 mg
Lekkerbekje, gebakken	4,0 mg
Sardines, onbereid	4,1 mg
Schouder, lam	4,2 mg
Blinde vink	4,3 mg
Lever	4,3 mg
Biefstuk	4,4 mg
Runderborst	4,4 mg
Paling	4,4 mg
Sukadelap	4,4 mg
Tartaar, rund	4,4 mg
Schenkel, kalf of rund	4,5 mg
Riblap, rund	4,5 mg
Gehakt, rund	4,8 mg
Entrecôte	5,0 mg
Kalfsvlees	5,3 mg
Runderrollade, mager	5,6 mg
Rundvleeslap, bereid	7,0 mg
Runderpoulet	9,0 mg
Oesters	16,0 mg

PEULVRUCHTEN

Limabonen	4,7 mg
-----------	--------

MAGNESIUM

ADH ONGEVEER 350 MG/DAG

Magnesium zit in brood en graanproducten, groente, noten, melk en melkproducten en vlees.

NOTEN EN PINDA'S

Paranoten	103 mg
Pinda's	108 mg
Gemengde noten	114 mg
Gebrande cashewnoten	135 mg
Amandelen	153 mg
Paranoten	205 mg

ZADEN

Hennepzaad	105 mg
------------	--------

GROENTEN

Gedroogde shiitake	110 mg
Klaroen, Surinaamse amarant	110 mg
Chinese okra	140 mg
Postelein	144 mg
Spinazie	154 mg
Zongedroogde tomaat	194 mg

PEULVRUCHTEN

Gedroogde kikkererwten	110 mg
Gedroogde linzen	110 mg
Gedroogde sojabonen	150 mg

GRAANPRODUCTEN

Bataat	113 mg
Quinoa	160 mg
Rijst, parboiled	225 mg

VITAMINE A

ADH ONGEVEER 800 MCG/DAG

Vitamine A zit in dierlijke producten en komt vooral voor in lever. Het lichaam maakt zelf ook vitamine A uit carotenoïden. Deze stoffen komen voor in plantaardige producten.

GROENTEN

Amsoi	1232 mcg
Bospeen	1246 mcg
Tajerblad	1314 mcg
Boerenkool	1400 mcg
Spinazie	1600 mcg
Wortels	1694 mcg
Winterpeen	2142 mcg

VLEESWAREN

Leverworst	1577 mcg
Smeerleverworst	1767 mcg
Leverkaas	1862 mcg
Berliner leverworst	1862 mcg
Paté	2339 mcg
Hausmacher leverworst	2367 mcg
Runderlever, gekookt	3423 mcg
Varkenslever, gekookt	4731 mcg

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Paling	1700 mcg
Schelvislever	2538 mcg
Kippenlever	9152 mcg
Kalfslever	17390 mcg
Varkenslever	28463 mcg
Lamslever	30000 mcg
Runderlever	36815 mcg

VITAMINE B1

ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG

Thiamine komt voor in brood en graanproducten, aardappelen, groente, vlees en vleeswaren, melk en melkproducten.

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Fricandeau, varken	0,60 mg
Halskarbonade	0,60 mg
Varkenshaas	0,60 mg
Kippenlever	0,60 mg
Spek, mager	0,65 mg
Haaskarbonade	0,69 mg
Varkensschouderlap	0,69 mg
Ribkarbonade	0,71 mg
Varkensfiletlap	0,75 mg
Varkensgehakt	0,76 mg
Varkensschnitzel, ongepaneerd	0,85 mg
Varkensoester	0,88 mg
Hamlap	0,90 mg
Varkenshaas	0,97 mg

PEULVRUCHTEN

Kapucijners	0,64 mg
Limabonen	0,80 mg
Groene erwten	0,88 mg
Gedroogde groene spliterwten	0,90 mg
Gedroogde sojabonen	1,00 mg
Sojabonen	1,32 mg

ZUIVEL

Halfvolle yoghurt naturel Vifit	0,78 mg
---------------------------------	---------

VITAMINE B2

ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG

Riboflavine zit vooral in melk en melkproducten, maar ook in vlees, vleeswaren, groente, fruit, brood en graanproducten.

GROENTEN

Klaroen, Surinaamse amarant	0,48 mg
Zongedroogde tomaat	0,49 mg
Gedroogde shiitake	0,50 mg
Tajerblad	0,53 mg
Champignons	0,60 mg
Agoemawiwiri	0,70 mg
Taugé	0,80 mg

ZUIVEL

Volle kwark	0,50 mg
Bulgaarse yoghurt	0,55 mg
Halfvolle en magere kwark	0,60 mg
Magere vla, Optimel	0,64 mg
Magere vruchtenyoghurt, Optimel	0,64 mg

PEULVRUCHTEN

Gedroogde sojabonen	0,52 mg
---------------------	---------

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Scholfilet	0,53 mg
Schelvislever	0,65 mg
Kippenlever	1,04 mg
Kalfslever	3,10 mg
Runderlever	3,87 mg
Varkenslever	3,96 mg

VITAMINE B3

ADH ONGEVEER 15 MG/DAG

Vitamine B3 zit in:

Vlees:

kalkoen, lever, tonijn, kipfilet, rundvlees en gehakt pangasiusfilet

Vis:

Andere producten:

paddenstoelen, zonnebloempitten, groene erwten, avocado, noten en pinda's, volkoren graanproducten, groente, fruit, aardappelen en pindakaas.

VITAMINE B6

ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG

Pyridoxine zit in vlees, eieren, vis, brood en graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groente, melk, melkproducten en kaas.

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Kalkoen	0,52 mg
Varkensschnitzel, ongepaneerd	0,52 mg
Varkenslever	0,55 mg
Haring, gerookte	0,56 mg
Sprotfilet	0,56 mg
Gerookte zalm	0,56 mg
Makreel gerookt en gestoomd	0,60 mg
Tonijn	0,60 mg
Zalmforel	0,63 mg
Kalfslever	0,64 mg
Kipfilet	0,67 mg
Runderlever	0,68 mg

NOTEN EN PINDA'S

Pistachenoten	0,58 mg
---------------	---------

GROENTEN

Zongedroogte tomaten	0,66 mg
Gedroogde shiitake	0,90 mg

GRAANPRODUCTEN

Aardappelen met schil	0,83 mg
Aardappelschijfjes	1,10 mg
Pomtajer	1,80 mg

PEULVRUCHTEN

Gedroogde sojabonen	1,20 mg
---------------------	---------

VITAMINE B11

ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG

Foliumzuur zit in groenten, vooral groene groenten, volkorenproducten, brood, vlees en zuivel.

GROENTEN

Haricots verts	130 mcg
Broccoli	137 mcg
Spinazie a la creme	140 mcg
Rucola, sla	153 mcg
Kaisoi	154 mcg
Klaroen, Surinaamse amarant	170 mcg
Spinazie, diepvries	181 mcg
Bloemkool	190 mcg
Spruiten	191 mcg
Snijbiet	200 mcg
Raapstelen	240 mcg
Postelein	249 mcg
Spinazie	249 mcg
Tuinbonen	300 mcg

PEULVRUCHTEN

Kikkererwten	132 mcg
Limabonen	160 mcg
Gedroogde sojabonen	271 mcg

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Schelvislever	300 mcg
Kippenlever	360 mcg
Runderlever	468 mcg
Varkenslever	542 mcg
Kalfslever	729 mcg

VITAMINE B12

ADH ONGEVEER 2,8 MCG /DAG

Cobalamine zit alleen in dierlijke producten, zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren.

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Kalfsschenkel	4,0 mcg
Zalm	4,3 mcg
Forel	4,5 mcg
Zalmforel	5,0 mcg
Rolmops	5,2 mcg
Bot	5,7 mcg
Paling, gerookt	6,0 mcg
Makreel	6,5 mcg
Sprotfilet	7,0 mcg
Bokking	8,5 mcg
Haring	8,5 mcg
Sardines	15,0 mcg
Oesters	16,2 mcg
Garnalen	16,8 mcg
Mosselen	21,3 mcg
Varkenslever	31,4 mcg
Kippenlever	35,0 mcg
Kalfslever	110,0 mcg
Runderlever	164,7 mcg

VLEESWAREN

Varkenslever	7,5 mcg
Runderlever	29,4 mcg

VITAMINE C

ADH ONGEVEER 75 MG/DAG

Ascorbinezuur zit in fruit, groente en aardappelen, met name in koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien.

GROENTEN

Groene kool	60 mg
Rammenas	60 mg
Tuinbonen	60 mg
Sopropo	66 mg
Peultjes	70 mg
Broccoli	76 mg
Rode kool	76 mg
Veldsla	80 mg
Boerenkool	80 mg
Koolrabi	100 mg
Agoemawiwiri	122 mg
Tomaat in olie, gedroogd, blik/pot	204 mg
Paprika	220 mg
Spruitjes	264 mg

FRUIT

Aardbeien	60 mg
Papaja	61 mg
Kiwi	79 mg
Zwarte bessen	150 mg
Guave	218 mg

VITAMINE D

ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG

Vitamine D zit in vette vis, vlees en eieren en wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Tonijn	1,8 mcg
Brasem	2,0 mcg
Ansjovis	3,0 mcg
Runderlever	3,5 mcg
Tilapia	3,7 mcg
Sardines	5,0 mcg
Heilbot	5,0 mcg
Makreel	5,3 mcg
Zalm	5,8 mcg
Forel	6,2 mcg
Bokking	6,5 mcg
Tong	8,0 mcg
Zalmforel	9,4 mcg
Haring	10,7 mcg
Sprotfilet	13,0 mcg
Rolmops	13,6 mcg
Paling, gerookt	22,8 mcg

GROENTEN

Gedroogde shiitake	3,5 mcg
--------------------	---------

ZUIVEL

Amandelmelk	5,0 mcg
-------------	---------

VITAMINE E

ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MG/DAG

Vitamine E zit in zonnebloemolie, halvarine, margarine, brood, graanproducten, noten, zaden, groenten en fruit.

Deze producten zijn rijk aan vitamine E:

ZADEN

Zonnebloempitten

Pijnboompitten

NOTEN EN PINDA'S

Amandelen

Hazelnoten

Pinda's

Paranoten

Pistachenoten

Pecannoten

Cashewnoten

VLEES, VIS EN VEGETARISCH

Zalm

Regenboogforel

Inktvis

Kreeft

Eieren

Garnalen

FRUIT

Avocado

Mango

Bramen

Zwarte bessen

Abrikozen

Frambozen

GROENTEN

Rode paprika

Rode bieten

Broccoli

Asperges

Inhoud

BROOD EN DERGELIJKE	34
SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN	34
VLEESWAREN PER 30 GRAM	34
KAAS PER 30 GRAM	35
BELEG	35
FRUIT PER 100 GRAM	35
EI	36
VLEES PER 100 GRAM	36
VIS PER 100 GRAM	38
VEGETARISCH PER 100 GRAM	40
PEULVRUCHTEN PER 200 GRAM EN GEDROOGDE PEULVRUCHTEN PER 100 GRAM	41
GROENTE PER 200 GRAM EN GEDROOGDE GROENTE PER 100 GRAM	42
GRAANPRODUCTEN PER 250 GRAM BEREID	44
ZUIVEL PER 200 ML	45
NOTEN EN PINDA'S PER 50 GRAM	45
ZADEN PER 15 GRAM	46

NAAM

VITAMINE/MINERAAL

BROOD EN DERGELIJKE

FOSFOR

ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG

Voornaamste bron: Volkoren producten

VITAMINE B3

ADH ONGEVEER 15 MG/DAG

Voornaamste bron: Volkoren producten

VITAMINE B11

ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG

Voornaamste bron: Volkoren producten

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

VITAMINE D

ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG

Voornaamste bron: Halvarine, margarine en bak- en braadproducten

VITAMINE E

ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MG/DAG

Voornaamste bron: Halvarine, margarine en zonnebloemolie

VLEESWAREN PER 30 GRAM

VITAMINE A

ADH ONGEVEER 800 MCG/DAG

Voornaamste bronnen:

Leverworst	1577 mcg
Smeerleverworst	1767 mcg
Leverkaas	1862 mcg
Berliner leverworst	1862 mcg
Paté	2339 mcg
Hausmacher leverworst	2367 mcg
Runderlever, gekookt	3423 mcg
Varkenslever, gekookt	4731 mcg

VITAMINE B1

ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG

Voornaamste bron: Vleeswaren

VITAMINE B2

ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG

Voornaamste bron: Vleeswaren

VITAMINE B12

ADH ONGEVEER 2,8 MCG/DAG

Voornaamste bronnen:

Varkenslever	7,5 mcg
Runderlever	29,4 mcg

KAAS PER 30 GRAM

CALCIUM

ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG

Voornaamste bronnen:

Parmezaanse kaas	300 mg
Emmenthaler kaas	306 mg
Kaas 30+	314 mg
Kaas 10+	315 mg
Kaas 45+	339 mg
Kaas 20+	343 mg
Kees	347 mg
Friese nagelkaas	450 mg

FOSFOR

ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG

Voornaamste bronnen:

Parmezaanse kaas	270 mg
Rookkaas	300 mg

BELEG PER 30 GRAM

VITAMINE B3

ADH ONGEVEER 15 MG/DAG

Voornaamste bron: Pindakaas

FRUIT PER 100 GRAM

VITAMINE B3

ADH ONGEVEER 15 MG/DAG

Voornaamste bron: Avocado

VITAMINE C

ADH ONGEVEER 75 MG/DAG

Voornaamste bronnen:

Vooraf citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien

Aardbeien	60 mg
Papaja	61 mg
Kiwi	79 mg
Zwarte bessen	150 mg
Guave	218 mg

VITAMINE E

ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MG/DAG

Voornaamste bronnen:

Avocado
Mango
Bramen
Zwarte bessen
Abrikozen
Frambozen

Ei

EIWITTEN

ADH 0,8 GRAM PER KG/LICHAAMSGEWICHT

VITAMINE B6

ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG

VITAMINE B12

ADH ONGEVEER 2,8 MCG/DAG

VITAMINE D

ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG

VLEES PER 100 GRAM

EIWITTEN

ADH 0,8 GRAM PER KG/LICHAAMSGEWICHT

Voornaamste bronnen:

Runderbiefstuk	29,3 gram
Klapstuk (rundvlees)	29,6 gram
Runder ribeye steak	29,6 gram
Varkenslap	29,8 gram
Rundertartaar	30,0 gram
Lamsgehakt	30,4 gram
Rundergehakt	30,4 gram
Kipfilet	30,9 gram
Runderpoulet	30,9 gram
Runderentrecote	31,0 gram
Varkensfricandeau	31,2 gram
Sukadelap	33,4 gram
Runderrollade	33,5 gram
Runder T-bone steak	33,6 gram
Runderriblap	34,1 gram
Runderlappen, doorregen	34,6 gram
Runderborstlap	36,8 gram
Schouderkarbonade	37,1 gram

FOSFOR

ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG

Voornaamste bron: Kipfilet

340 mg

ZINK

Voornaamste bronnen:

Gehakt, lam	4,0 mg
Schouder, lam	4,2 mg
Blinde vink	4,3 mg
Lever	4,3 mg
Biefstuk	4,4 mg
Runderborst	4,4 mg
Sukadelap	4,4 mg
Tartaar, rund	4,4 mg
Schenkel, kalf of rund	4,5 mg
Riblap, rund	4,5 mg
Gehakt, rund	4,8 mg
Entrecôte	5,0 mg
Kalfsvlees	5,3 mg
Runderrollade, mager	5,6 mg
Rundvleeslap, bereid	7,0 mg
Runderpoulet	9,0 mg

ADH ONGEVEER 7 MG/DAG

VITAMINE A

Voornaamste bronnen:

Kippenlever	9152 mcg
Kalfslever	17390 mcg
Varkenslever	28463 mcg
Lamslever	30000 mcg
Runderlever	36815 mcg

ADH ONGEVEER 800 MCG/DAG

VITAMINE B1

Voornaamste bronnen:

Fricandeau, varken	0,60 mg
Halskarbonade	0,60 mg
Varkenshaas	0,60 mg
Kippenlever	0,60 mg
Spek, mager	0,65 mg
Haaskarbonade	0,69 mg
Varkensschouderlap	0,69 mg
Ribkarbonade	0,71 mg
Varkensfiletlap	0,75 mg
Varkensgehakt	0,76 mg
Varkensschnitzel, ongepaneerd	0,85 mg
Varkensoester	0,88 mg
Hamlap	0,90 mg
Varkenshaas	0,97 mg

ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG

VITAMINE B2

Voornaamste bronnen:

Kippenlever	1,04 mg
Kalfslever	3,10 mg
Runderlever	3,87 mg
Varkenslever	3,96 mg

ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG

VITAMINE B3**ADH ONGEVEER 15 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kalkoen

Lever

Tonijn

Kipfilet

Rundvlees

Gehakt

VITAMINE B6**ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kalkoen

0,52 mg

Varkensschnitzel, ongepaneerd

0,52 mg

Varkenslever

0,55 mg

Kipfilet

0,67 mg

Runderlever

0,68 mg

VITAMINE B11**ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kippenlever

360 mcg

Runderlever

468 mcg

Varkenslever

542 mcg

Kalfslever

729 mcg

VITAMINE B12**ADH ONGEVEER 2,8 MCG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kalfsschenkel

4,0 mcg

Varkenslever

31,4 mcg

Kippenlever

35,0 mcg

Kalfslever

110,0 mcg

Runderlever

164,7 mcg

VIS PER 100 GRAM**EIWITTEN****ADH 0,8 GRAM PER KG/LICHAAMSGEWICHT**

Voornaamste bronnen:

Bakkeljauw

32,5 gram

Stokvis

32,5 gram

CALCIUM**ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG**

Voornaamste bron:

Sardines in olie

500 mg

FOSFOR

Voornaamste bronnen:

Zalm uit blik	290 mg
Diepvries koolvis	320 mg
Tilapia	340 mg
Kipfilet	340 mg
Zeebaars	350 mg
Brasem	350 mg
Alaska pollak (Alaska koolvis)	376 mg
Zwaardvis	500 mg

ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG

ZINK

Voornaamste bronnen:

Schaal- en schelpdieren	
Krab	3,8 mg
Lekkerbekje, gebakken	4,0 mg
Sardines, onbereid	4,1 mg
Paling	4,4 mg
Oesters	16,0 mg

ADH ONGEVEER 7 MG/DAG

VITAMINE A

Voornaamste bronnen:

Paling	1700 mcg
Schelvislever	2538 mcg

ADH ONGEVEER 800 MCG/DAG

VITAMINE B2

Voornaamste bronnen:

Scholfilet	0,53 mg
Schelvislever	0,65 mg

ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG

VITAMINE B3

Voornaamste bron: Pangasiusfilet

ADH ONGEVEER 15 MG/DAG

VITAMINE B6

Voornaamste bronnen:

Haring, gerookte	0,56 mg
Sprotfilet	0,56 mg
Gerookte zalm	0,56 mg
Makreel gerookt en gestoomd	0,60 mg
Tonijn	0,60 mg
Zalmforel	0,63 mg

ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG

VITAMINE B11

Voornaamste bronnen:

Schelvislever	300 mcg
---------------	---------

ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG

VITAMINE B12

ADH ONGEVEER 2,8 MCG/DAG

Voornaamste bronnen:

Zalm	4,3 mcg
Forel	4,5 mcg
Zalmforel	5,0 mcg
Rolmops	5,2 mcg
Bot	5,7 mcg
Paling, gerookt	6,0 mcg
Makreel	6,5 mcg
Sprotfilet	7,0 mcg
Bokking	8,5 mcg
Haring	8,5 mcg
Sardines	15,0 mcg
Oesters	16,2 mcg
Garnalen	16,8 mcg
Mosselen	21,3 mcg

VITAMINE D

ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG

Voornaamste bronnen: Vooral vette vis

Tonijn	1,8 mcg
Brasem	2,0 mcg
Ansjovis	3,0 mcg
Runderlever	3,5 mcg
Tilapia	3,7 mcg
Sardines	5,0 mcg
Heilbot	5,0 mcg
Makreel	5,3 mcg
Zalm	5,8 mcg
Forel	6,2 mcg
Bokking	6,5 mcg
Tong	8,0 mcg
Zalmforel	9,4 mcg
Haring	10,7 mcg
Sprotfilet	13,0 mcg
Rolmops	13,6 mcg
Paling, gerookt	22,8 mcg

VITAMINE E

ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MCG/DAG

Voornaamste bronnen:

Zalm
Regenboogforel
Inktvis
Kreeft
Garnalen

VEGETARISCH PER 100 GRAM

CALCIUM

ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG

Voornaamste bronnen:

Vegetarische kaasgevulde filet, Valess	700 mg
Vegetarische burger, Valess	800 mg

VITAMINE E**ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MG/DAG**

Voornaamste bron: Eieren

PEULVRUCHTEN PER 200 GRAM EN GEDROOGDE PEULVRUCHTEN PER 100 GRAM**EIWITTEN****ADH 0,8 GRAM PER KG/LICHAAMSGEWICHT**

Voornaamste bron:

Gedroogde sojabonen 37,1 gram

FOSFOR**ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kidneybonen/rode bonen 280 mg

Witte bonen 300 mg

Gedroogde groene spliterwten 350 mg

Gedroogde linzen 400 mg

Gedroogde kikkererwten 400 mg

Gedroogde sojabonen 600 mg

ZINK**ADH ONGEVEER 7 MG/DAG**

Voornaamste bron: Limabonen 4,7 mg

MAGNESIUM**ADH ONGEVEER 350 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Gedroogde kikkererwten 110 mg

Gedroogde linzen 110 mg

Gedroogde sojabonen 150 mg

VITAMINE B1**ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kapucijners 0,64 mg

Limabonen 0,80 mg

Groene erwten 0,88 mg

Gedroogde groene spliterwten 0,90 mg

Gedroogde sojabonen 1,00 mg

Sojabonen 1,32 mg

VITAMINE B2**ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG**

Voornaamste bron:

Gedroogde sojabonen 0,52 mg

VITAMINE B3**ADH ONGEVEER 15 MG/DAG**

Voornaamste bron: Groene erwten

VITAMINE B6**ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG**

Voornaamste bron:

Gedroogde sojabonen 1,20 mg

VITAMINE B11**ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Kikkererwten	132 mcg
Limabonen	160 mcg
Gedroogde sojabonen	271 mcg

GROENTE PER 200 GRAM EN GEDROOGDE GROENTE PER 100 GRAM**EIWITTEN****ADH 0,8 GRAM PER KG/LICHAAMSGEWICHT**

Voornaamste bron: Paddenstoelen

CALCIUM**ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Amsoi	300 mg
Boerenkool	330 mg
Spinazie a la crème	360 mg
Agoemawiwiri	400 mg
Rucola, sla	542 mg
Klaroen, Surinaamse amarant	630 mg
Tajerblad	708 mg

FOSFOR**ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Gedroogde shiitake	290 mg
Maïs hele korrel	350 mg

MAGNESIUM**ADH ONGEVEER 350 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Gedroogde shiitake	110 mg
Klaroen, Surinaamse amarant	110 mg
Chinees okra	140 mg
Postelein	144 mg
Spinazie	154 mg
Zongedroogde tomaat	194 mg

VITAMINE A**ADH ONGEVEER 800 MCG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Amsoi	1232 mcg
Bospeen	1246 mcg
Tajerblad	1314 mcg
Boerenkool	1400 mcg
Spinazie	1600 mcg
Wortels	1694 mcg
Winterpeen	2142 mcg

VITAMINE B2**ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Klaroen, Surinaamse amarant	0,48 mg
Zongedroogde tomaat	0,49 mg
Gedroogde shiitake	0,50 mg
Tajerblad	0,53 mg
Champignons	0,60 mg
Agoemawiwiri	0,70 mg
Taugé	0,80 mg

VITAMINE B3**ADH ONGEVEER 15 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Groene erwten
Paddenstoelen

VITAMINE B6**ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Zongedroogte tomaten	0,66 mg
Gedroogde shiitake	0,90 mg

VITAMINE B11**ADH ONGEVEER 300 MCG/DAG**

Voornaamste bronnen: Vooral groene groenten

Haricots verts	130 mcg
Broccoli	137 mcg
Spinazie a la creme	140 mcg
Rucola, sla	153 mcg
Kaisoi	154 mcg
Klaroen, Surinaamse amarant	170 mcg
Spinazie, diepvries	181 mcg
Bloemkool	190 mcg
Spruiten	191 mcg
Snijbiet	200 mcg
Raapstelen	240 mcg
Postelein	249 mcg
Spinazie	249 mcg
Tuinbonen	300 mcg

VITAMINE C**ADH ONGEVEER 75 MG/DAG**

Voornaamste bronnen: Vooral koolsoorten

Groene kool	60 mg
Rammenas	60 mg
Tuinbonen	60 mg
Sopropo	66 mg
Peultjes	70 mg
Broccoli	76 mg
Rode kool	76 mg
Veldsla	80 mg
Boerenkool	80 mg
Koolrabi	100 mg
Agoemawiwiri	122 mg
Tomaat in olie, gedroogd, blik/pot	204 mg
Paprika	220 mg
Spruitjes	264 mg

VITAMINE D**ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG**

Voornaamste bron: Shiitake, gedroogd 3,5 mcg

VITAMINE E**ADEQUATE INNAME ONGEVEER 12 MG/DAG**

Voornaamste bronnen: Rode paprika

Rode bieten
Broccoli
Asperges

GRAANPRODUCTEN PER 250 GRAM BEREID**FOSFOR****ADEQUATE INNAME 550 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Volkoren macaroni	400 mg
Volkorenpasta	438 mg

MAGNESIUM**ADH ONGEVEER 350 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Bataat (zoete aardappel)	113 mg
Quinoa	160 mg
Rijst, parboiled	225 mg

VITAMINE B1**ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG**

Voornaamste bron: Aardappelen

VITAMINE B3**ADH ONGEVEER 15 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Volkoren graanproducten
Aardappelen

VITAMINE B6**ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Aardappelen met schil	0,83 mg
Aardappelschijfjes	1,10 mg
Pomtajer	1,80 mg

VITAMINE C**ADH ONGEVEER 75 MG/DAG**

Voornaamste bron: Aardappelen

ZUIVEL PER 200 ML**CALCIUM****ADH ONGEVEER 1100 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Magere yoghurt	300 mg
Hangop	350 mg
Bulgaarse yoghurt	370 mg

VITAMINE B1**ADH ONGEVEER 0,9 MG/DAG**

Voornaamste bron:

Halfvolle yoghurt naturel Vifit	0,78 mg
---------------------------------	---------

VITAMINE B2**ADH ONGEVEER 1,6 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Volle kwark	0,50 mg
Bulgaarse yoghurt	0,55 mg
Halfvolle en magere kwark	0,60 mg
Magere vla, Optimel	0,64 mg
Magere vruchtenyoghurt, Optimel	0,64 mg

VITAMINE D**ADH ONGEVEER 10 MCG/DAG**

Voornaamste bron: Amandelmelk

5,0 mcg

NOTEN EN PINDA'S PER 50 GRAM**MAGNESIUM****ADH ONGEVEER 350 MG/DAG**

Voornaamste bronnen:

Paranoten	103 mg
Pinda's	108 mg
Gemengde noten	114 mg
Gebrande cashewnoten	135 mg
Amandelen	153 mg
Paranoten	205 mg

VITAMINE B6**ADH ONGEVEER 1,5 MG/DAG**

Voornaamste bron: Pistachenoten

0,58 mg

ZADEN PER 15 GRAM

MAGNESIUM

Voornaamste bron: Hennepzaad

ADH ONGEVEER 350 MG/DAG

105 mg

VITAMINE B3

Voornaamste bron: Zonnebloempitten

ADH ONGEVEER 15 MG/DAG

VITAMINE E

Voornaamste bronnen:

Zonnebloempitten

Pijnboompitten

ADEQUATE INNAME 12 MG/DAG