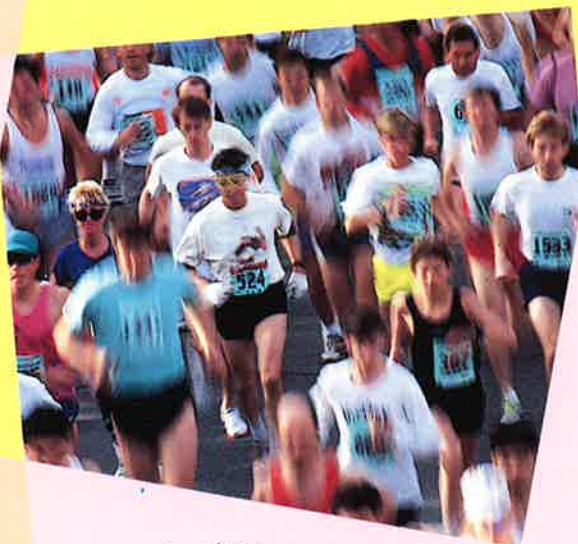


## Er is nu een Vitamine Vragen Uur

Op maandag en donderdag, van 11.00 tot 12.00 uur, kan iedereen die iets over vitamines wil weten bellen naar het Vitamine Vragen Uur. Gestelde vragen worden zoveel mogelijk direct beantwoord. Lukt dat niet, dan krijgt de vragensteller snel schriftelijk bericht.

Buiten deze uren is het mogelijk een vraag of boodschap in te spreken. Schriftelijk vragen stellen kan uiteraard ook.

Kunnen vitamines de  
lichamelijke conditie  
verbeteren?



Extra vitamines  
kunnen je conditie verbeteren,  
maar alleen als er een tekort aan  
vitamines is ontstaan door te weinig  
eten of door een onvoldoende  
gevarieerd voedingspatroon.



## Wetenschappelijke adviesraad

Het Vitamine Informatie Bureau wordt terzijde gestaan door een wetenschappelijke adviesraad. Deze samenwerking staat garant voor onderbouwde informatie op basis van de meest recente wetenschappelijke inzichten. De adviesraad bestaat uit:

- Prof. dr. ir. R.J.J. Hermus  
voorzitter, TNO Voeding, hoogleraar Voedingsleer  
Rijksuniversiteit Limburg
- Prof. dr. A. Bast  
hoogleraar moleculaire farmacologie Vrije Universiteit  
Amsterdam
- Prof. dr. T.K.A.B. Eskes  
hoogleraar verloskunde en vrouwenziekten Katholieke  
Universiteit Nijmegen
- Dr. P.A.F. Jansen  
klinisch geriater Academisch Ziekenhuis Utrecht
- Dr. J. Schrijver  
Biochemicus en voedingskundige
- Prof. dr. C.E. West  
voedingsdeskundige Landbouw Universiteit  
Wageningen, gast-hoogleraar Emory University,  
School of Public Health, Atlanta (VS)

Vitamine Informatie Bureau  
TNO Voeding  
Utrechtseweg 48  
Postbus 360, 3700 AJ Zeist

Telefoon (03404) 4 47 77  
(na 10 oktober 1995: (030) 69 44 777)  
Telefax (03404) 5 79 52  
(na 10 oktober 1995: (030) 69 57 952)



# VITAMINES

## U WEEET

dat vitamines onmisbaar zijn  
voor een goede gezondheid !



## WEEET U

dat het Vitamine Informatie  
Bureau voor u het antwoord  
heeft op al uw vragen over  
vitamines ?

## Iedereen weet wel iets over vitamines

Iedereen kan wel een paar vitamines opnoemen en weet ongetwijfeld dat sinaasappels veel vitamine C bevatten, om het bekendste voorbeeld maar te noemen. Het is algemeen bekend dat vitamines onmisbaar zijn voor een goede gezondheid.

**M**aar waar zijn vitamines nu precies goed voor, hoeveel heb je nodig, hoe kom je aan genoeg vitamines en wat gebeurt er als je een tekort oploopt? Er wordt veel gezegd en geschreven over vitamines. Sommigen beloven gouden bergen en schilderen vitamines af als ware wondermiddelen. Dat zijn het natuurlijk niet. Maar dat vitamines noodzakelijk zijn staat vast. Daarom is het belangrijk om er méér over te weten. Want vragen en misverstanden zijn er nog genoeg.

Hoeveel vitamines zijn er eigenlijk?



Er zijn 13 vitamines: vitamine A, acht vitamines uit het vitamine B-complex, vitamine C, D, E en K.



## Wat is het Vitamine Informatie Bureau

Het Vitamine Informatie Bureau geeft deskundige, objectieve en onafhankelijke informatie over vitamines. Doel is de kennis van consumenten over vitamines te verbeteren om zo een optimale vitaminevoorziening in Nederland te bevorderen.

**H**et bureau is in 1987 opgericht door Roche Nederland, dat nog steeds participant is. In december 1994 heeft TNO Voeding in Zeist de verantwoordelijkheid op zich genomen. TNO Voeding verricht al een groot aantal jaren vitamine-onderzoek en geldt op dit gebied internationaal als een autoriteit. Het Vitamine Informatie Bureau kan daardoor voortdurend beschikken over de meest actuele wetenschappelijke kennis.

Waarom moeten vrouwen die in verwachting willen raken extra foliumzuur innemen?



Foliumzuur (vitamine B-11) verkleint de kans op een 'open ruggetje' bij de baby. Dit is een aangeboren afwijking waarbij de wervelkolom of de schedel niet volledig is gesloten.



## Wat doet het Vitamine Informatie Bureau

Het Vitamine Informatie Bureau is er voor iedereen die meer wil weten over vitamines: van consumenten tot wetenschappers, van journalisten tot huisartsen en van diëtisten tot fabrikanten. De informatie is onder meer afkomstig uit een eigen documentatiesysteem van (wetenschappelijke) literatuur over vitamines. Alle belangrijke onderzoeken en studies in binnen- en buitenland zijn erin opgenomen.

**E**nkele keren per jaar komt het Vitamine Informatie Bulletin uit, met de meest opvallende nieuwe feiten over vitamines. Via het Vitamine Informatie Bureau is een handig boekje verkrijgbaar dat antwoord geeft op de meest gestelde vragen over vitamines. Ir. Angela Severs, coördinator van het bureau, verzorgt inleidingen voor groepen belangstellenden en verleent haar medewerking aan publikaties in kranten en tijdschriften, alsmede aan programma's op radio en televisie.

Ik geef mijn baby vaak geprakte banaan met sinaasappelsap. Nu heb ik gehoord dat dan het vitamine C verloren gaat. Is dat zo?



Nee. Wel is het zo dat enzymen uit de banaan het vitamine C veranderen. Daardoor dacht men vroeger dat het vitamine C verloren was gegaan. Maar het veranderde vitamine C is voor mensen even nuttig als het oorspronkelijke vitamine C.

