

riboflavine (vitamine B-2)	Onmisbaar voor het juiste gebruik van koolhydraten, eiwitten en vetten voor biosynthese en energielevering. Noodzakelijk voor een gezonde huid en haar. Speelt waarschijnlijk een rol bij de bescherming van de ogen tegen zonlicht	eieren, melk(producten), kalfs- en lamsvlees, lever, noten (amandelen, casew- en walnoten)	licht, hitte, metalen	1,2 - 1,6 mg	voornamelijk afwijkingen van de slijmvliezen en de huid, oedeem, anemie, perifere neuropathie, oogontstekingen die tot staar kunnen leiden
niacine	Betrokken bij energieproducerende reacties in de cellen. Bevordert de werking van het zenuwstelsel.	noten, kaas, tarwe, vis, vlees volkorenproducten	geen	17 - 20 mg ¹	pellagra (afwijkingen van het zenuwstelsel en de huid), delirium, diarree
pantotheenzuur	Is op vele plaatsen onmisbaar bij de afbraak en opbouw van eiwitten, koolhydraten en vetten en de vorming van bepaalde hormonen. Noodzakelijk voor het herstel van onze weefsels	vrijwel alle voedingsmiddelen, met name aardappelen, eieren, melk, tarwe en varkensvlees	hitte	3 - 12 mg ¹	ernstige pijn in de voeten en tenen (burning foot syndrome of voedingsmelalgia), aandoeningen van de zenuwen en darmen
vitamine B-6 (pyridoxine)	Essentieel voor de juiste afbraak en opbouw van eiwitten en vetten. Reguleert de werking van bepaalde hormonen. Bevordert de vorming van rode bloedcellen. Nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel. Speelt een rol bij de afweer.	aardappelen, bananen, lever, noten, peulvruchten, vis (mager) vlees, volkorenproducten	licht, hitte	1,2 - 1,6 mg	zwakte, slapeloosheid, zenuwaandoeningen (perifere neuropathie), afwijkingen van de huid, verslechterde afweer, spiersamentrekkingen (convulsies), anemie
biotine	Is betrokken bij de vorming van vetzuren, energievoorziening en bij het in stand houden van gezonde huid en haar. Essentieel voor diverse biochemische processen in het lichaam	eigeel, groenten, lever, melk, pinda's, sojabonen, tarwe, vlees	geen	15 - 100 µg ¹	veranderingen in de huid (seborroïsche dermatitis), haarverlies, anorexia, depressie
foliumzuur (vitamine B-11)	Is betrokken bij de vorming van vooral rode bloedcellen. Zorgt voor het goed functioneren van de ingewanden en voorkomt bepaalde vormen van bloedarmoede. Verlaagt het risico van neurale buisdefecten ('spina bifida' of open ruggetje). Is onmisbaar voor biosynthese van ons erfelijk materiaal (DNA en RNA van de chromosomen). Werkt samen met vitamine B-12	bladgroenten, eieren, lever, noten, rund- en varkensvlees, volkorenproducten	licht, zuurstof, hitte, zuur, metalen in basisch milieu	150 - 300 µg	megaloblastaire anemie (bloedarmoede), algehele zwakte, depressie en polyneuropathie, geboorte-afwijkingen of spontane abortus

vitamine B-12 (cobalamine)	Helpt bepaalde vormen van bloedarmoede voorkomen. Is nodig bij de vorming van gezonde rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Werkt samen met foliumzuur	ei(geel), lever, kaas, melk, vis, (mager) vlees (zuiver plantaardig producten zonder bijvoorbeeld fermentatiebacteriën bevatten geen vitamine B-12)	licht, zuur, metalen in basisch milieu	1,5 - 2,5 µg	pernicieuze megaloblastaire anemie (bloedarmoede), neurologische afwijkingen (geheugenverlies, dementie)
vitamine C (ascorbinezuur)	Houdt botten, tanden en bloedvaten gezond. Is belangrijk bij steunweefsel. Bevordert de opname van ijzer. Speelt een belangrijke rol bij de opbouw van het lichamelijke weerstandsvermogen. Beschermt in samenwerking met vitamine E het lichaam tegen vrije radicalen	(vooral nieuwe) aardappelen, aardbeien, bessen, citrusfruit, kiwi's, sommige bladgroenten, koolsoorten, rozebottels, spruitjes	hitte, metalen met zuurstof, base	55 - 70 mg	scheurbuik (scorbuut), bloedend en pijnlijk tandvlees, onderhuidse bloedingen, verminderde weerstand tegen infecties, slechte wondgenezing, atrofie van de skeletspieren

- 1 Bij 'licht' wordt ultraviolet (zon)licht bedoeld, bij 'metalen' worden ijzer en koper bedoeld, bij 'hitte' wordt 100 graden Celcius bedoeld, bij 'zuur' wordt zuur milieu bedoeld, bij 'base' wordt alkalisch milieu bedoeld.
- 2 De kolom vermeldt, tenzij anders aangegeven, de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), vastgesteld door de Nederlandse Voedingsraad in 1992 voor mannen, vrouwen en kinderen ouder dan 10 jaar. Voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, voor kinderen jonger dan 10 jaar en voor ouderen vanaf 65 jaar kunnen hogere of lagere waarden gelden. mg = milligram (éénuizendste deel van een gram); µg = microgram (éénuizendste deel van een milligram).
- 3 1 µg vitamine A = 1 RE (retinolequivalenten) vitamine A = 3,33 IE vitamine A = 6 µg bèta-caroteen
- 4 1 µg vitamine D = 40 IE vitamine D. Voor jonge kinderen 10-15 µg vitamine D; voor ouderen 7,5-10 µg vitamine D
- 5 1 mg vitamine E = 1 alfa-TE (alfa-tocopherolequivalenten) vitamine E
- 6 Bij ontbreken van de ADH de 'recommended dietary allowance' (RDA), opgesteld in 1989 door de USA National Research Council
- 7 Bij ontbreken van de ADH de aanvaardbare veilige en adequate dagelijkse inneming (AVADI), in 1993 vastgesteld door het Wetenschappelijk Comité voor de menselijke voeding van de Europese Unie (Scientific Committee for Food; SCF)