



GROEP: vetoplosbare vitamines

Vitamine A



GEZONDHEID
GEMEENTEN
GEBOORTEN

Wat is vitamine A?

Vitamine A is een verzamelnaam voor het geheel van natuurlijke verbindingen met een gelijkaardige biologische activiteit, namelijk het voorgevormde vitamine A (retinol) en het provitamine A (carotenoïden, o.a. β -caroteen).

Vitamine A en de provitaminen A zijn essentieel voor de mens en behoren tot de vetoplosbare vitamines. Het vitamine is noodzakelijk bij verschillende functies van de mens. Het is belangrijk bij het zicht, de ontwikkeling en de groei, de immuniteit, de voortplanting, de integriteit van epitheelcellen en de celdifferentiatie.

Wat zijn de bronnen van vitamine A?

Vitamine A (retinol) komt enkel voor in dierlijke voeding:

- lever en nieren;
- eigeel;
- visleveroliën, bijv. levertraan;
- volle melk, room, boter, kaas en vette vis.



Sommige voedingsmiddelen worden kunstmatig verrijkt met vitamine A, bijv. margarines, oliën, granen

Provitamine A (carotenoïden) komen enkel voor in plantaardige voeding

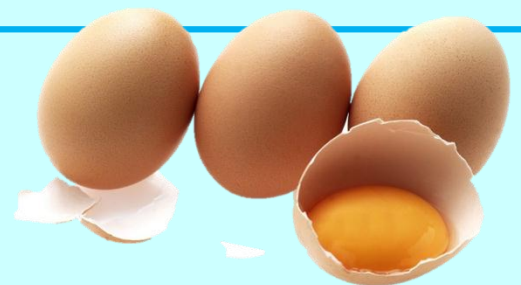
Groene bladgroenten, bijv. spinazie, sla

- Rode en gele groenten, bijv. wortelen, paprika's
- Gele en oranje vruchten, bijv. mango's, abrikozen, papaja's

Normen voor vitamine A

De **dagelijkse aanbevolen inname** voor vitamine A is:

- 500 μg voor vrouwen van 19 tot 65 jaar;
- 600 μg voor mannen van 19 tot 65 jaar;
- 800 μg voor zwangere vrouwen;
- 850 μg voor vrouwen tijdens de borstvoeding.



De aanbevolen range voor **vitamine A in serum** is 20-80 $\mu\text{g}/\text{dl}$ (laboratorium 3xG studie).

Wat bij een tekort aan vitamine A?

Een te kort aan vitamine A kan veroorzaakt worden door een te vetarme voeding of een aandoening die gepaard gaat met vetdiarree (steatorree).

Een tekort aan vitamine A veroorzaakt:

- oogafwijkingen, in het begin voornamelijk afname van de gezichtsscherpte bij schemerlicht (nachtblindheid); bij langdurig tekort: volledige blindheid;
- aantasting van de groei;
- droge huid (aantasting van epitheelcellen);
- verminderde afweer;
- slecht gebit;
- nutritionele anemie;
- verminderde vruchtbaarheid.



Wat bij een teveel aan vitamine A?

Een langdurige inname van te hoge concentraties vitamine A ($> 7.500 \mu\text{g}/\text{dag}$) kan verschillende symptomen veroorzaken:

- leverbeschadiging;
- hoofdpijn;
- haaruitval;
- beschadiging van het botweefsel.

Bij de inname van nog hogere concentraties, kan dit leiden tot neurotoxiciteit die tot uiting komt in de vorm van:

- intracranieële overdruk;
- misselijkheid en braken.

Bij zwangere vrouwen wordt een teveel aan vitamine A ($>7500 \mu\text{g}/\text{dag}$) in verband gebracht met geboortefwijkingen. In vitaminesupplementen is de toegestane hoeveelheid retinol wettelijk beperkt tot maximum 1200 $\mu\text{g}/\text{dag}$. Het risico op overdosering van vitamine A door normaal gebruik van multivitaminen is dus uitgesloten.