



Vitamine E

Wat is vitamine E?

Vitamine E is een antioxidant dat tot de essentiële vetoplosbare vitamines behoort. Het is een verzamelnaam voor verschillende tocoferolen en tocotrienolen, waarvan α -tocoferol de voornaamste is.

Vitamine E is belangrijk bij verschillende biologische processen in het lichaam, bijvoorbeeld bij de stabilisatie van celmembranen of de plaatjesaggregatie. Vitamine E speelt ook een rol als co-factor in talrijke enzymatische activiteiten en bij de genregulatie, o.a. met betrekking tot het inflammatoire antwoord.

Uit studies blijkt dat een hoog vitamine E gehalte een verlagend risico kan hebben op het ontwikkelen van specifieke chronische ziekten zoals cardiovasculaire ziekten, kankers, cataract (vertroebeling van de ooglens).

Wat zijn de bronnen van vitamine E?

Belangrijke bronnen van vitamine E zijn:

- granen en zaden, bijv. tarwekiem, soja, maïs, zonnebloem, saffloer en noten;
- oliën die uit bovenstaande granen en zaden geproduceerd zijn;
- lever, boter en spek;
- in mindere mate: visolie.



Uit studies blijkt dat vitamine E beter opgenomen wordt wanneer het afkomstig is van natuurlijke producten en minder goed bij supplementen.

Aanbevelingen voor vitamine E

Voor volwassenen wordt een **dagelijkse inname** van 15 mg/dag aanbevolen.

De dagelijkse behoeften hangen o.m. af van de samenstelling van de voeding (hogere nood bij hoger verbruik van meervoudig onverzadigde vetzuren of PUFA) maar ook van andere factoren die tot een verhoogde oxidatieve stress leiden (bijv. roken) en het genotype. De aanbeveling voor volwassenen houdt rekening met het gemiddelde PUFA-verbruik van de bevolking.

De **referentierange voor vitamine E in serum** voor zwangere vrouwen bedraagt 4,4 tot 18,8 mg/l (laboratorium 3xG studie).

Wat bij een tekort aan vitamine E?

Tekorten zijn zeldzaam, maar kunnen de onderstaande gevolgen hebben:

- hemolytische anemie;
- neurologische aandoeningen, bijv. coördinatiestoornissen;
- hoger risico op beschadiging van de retina.

Na een tekort van 3 tot 5 jaar kunnen de volgende symptomen ontwikkelen:

- sensorische neuropathie;
- a-reflexie.

Wat bij een teveel aan vitamine E?

Het stollingsvermogen kan verminderd worden en bloedingen kunnen bevorderd worden.

Boven een bepaalde concentratie kunnen antioxidantia hun beschermende werking verliezen, en zelfs peroxidatie bevorderen.

Bij kleine kinderen:

- lever – en nieraandoening;
- vermindering van het aantal bloedplaatjes.

