

Vitamine C poeder (calciumascorbaat) - 200 gr

Vitamine C poeder (calciumascorbaat) - 200

gr

VITV2566

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/vitamine-c-poeder-calciumascorbaat-200-g>

Beschrijving

Vitamine C poeder in de gebufferde vorm van calciumascorbaat is geschikt voor mensen die ascorbinezuur minder goed verdragen. Omdat calciumascorbaat minder zuur is dan ascorbinezuur geeft het nagenoeg geen maag-darmbezwaren. Als een hogere inname van vitamine C gewenst is, kan er daarom het beste gekozen worden voor een niet-zure vorm als calciumascorbaat. Daarnaast heeft dit product als voordeel dat er 210 mg calcium in zit per maatschap, wat handig kan zijn als er ook suppletie met calcium nodig is. Vitamine C poeder is eveneens geschikt voor mensen (of kinderen) die moeite hebben met het slikken van tabletten. De hoeveelheid poeder kan door middel van de bijgevoegde maatschap afgestemd worden op de persoonlijke behoefte.

Werking vitamine C

Vitamine C is misschien wel de meest genoemde vitamine, voornamelijk bekend door haar positieve invloed op de weerstand. En dat klopt, vitamine C helpt het immuunsysteem, zeker ten tijde van zware lichamelijke belasting of in koude omgevingen. Maar deze vitamine is bij zeer veel processen betrokken.

Vitamine C functioneert in het lichaam als een wateroplosbare antioxidant en speelt een belangrijke rol als vrijeradicalenvanger. Het maakt onderdeel uit van een complex systeem van lichaamseigen antioxidant, antioxidant uit de voeding en antioxidant-enzymen met onderlinge afhankelijkheden en interacties. In die hoedanigheid is het betrokken bij de bescherming van DNA, eiwitten en vetten tegen oxidatieve schade en daarmee draagt het bij aan het behoud van gezonde cellen en weefsels. Daarnaast is vitamine C als co-enzym nodig voor drie verschillende enzymen die betrokken zijn bij de aanmaak van collageen (de meest voorkomende bouwstof in het menselijk lichaam). Normale collageenvorming is belangrijk voor onder meer de botten, het kraakbeen, het tandvlees, de huid, de pezen en de bloedvaten.

Vitamine C is nodig als co-factor voor dopamine beta-monooxygenase (DBM), het enzym dat dopamine omzet in noradrenaline en adrenaline. Beide fungeren in het lichaam als neurotransmitters en hormonen en aldus heeft vitamine C een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel en draagt het bij aan normaal psychologisch functioneren. Vitamine C is onmisbaar voor twee enzymen die betrokken zijn bij de aanmaak van carnitine, dat nodig is voor het transport van langeketenvetzuren naar de mitochondriën, ten behoeve van de energieproductie.

Op deze manier ondersteunt vitamine C het energieniveau. Ook kan het helpen bij vermoeidheid. Er zijn bovendien veel mensen die onvoldoende ijzer binnenkrijgen via de voeding, met name vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zwangere vrouwen en (jonge) kinderen. Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer uit de voeding beter wordt opgenomen. Het gaat hierbij om non-heem ijzer, dat voorkomt in plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen. Vitamine C heeft geen invloed op de opname van heem-ijzer, dat uitsluitend voorkomt in dierlijke producten. Ongeveer 90% van het ijzer dat in voeding zit is non-heem ijzer. Slechts 10% bestaat uit heem-ijzer. Als elektron-donor kan vitamine C geoxideerde vitamine E weer omzetten in de actieve, gereduceerde vorm, waarmee de werking van vitamine E in stand wordt gehouden.

De mens kan zelf geen vitamine C synthetiseren en is voor de vitamine C-voorziening volledig afhankelijk van de voeding.

Toegestane gezondheidsclaims:

- ondersteunt het immuunsysteem
- bevordert de weerstand tijdens en na fysieke inspanning (zoals sport) en in een koude omgeving bij een dagelijkse inname van minimaal 200 mg naast de aanbevolen dagelijkse inname van 80 mg

- draagt bij aan een normale energiestofwisseling
- helpt om vermoeidheid te verminderen
- heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel
- draagt bij aan normaal psychologisch functioneren
- levert een bijdrage aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade
- draagt bij aan de vorming van collageen
- ondersteunt een goede conditie van bloedvaten, botten, kraakbeen, huid, tandvlees en tanden
- draagt bij tot de regeneratie van de gereduceerde vorm van vitamine E
- bevordert de opname van ijzer uit voeding en verhoogt het ijzergehalte in het bloed

Bevat geen:

Gluten, lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Gebruik:

1/2 tot 1 afgestreken maatschep per dag bij een maaltijd innemen of zoals geadviseerd. Mengen met water of met een andere vloeistof.

Na openen beperkt houdbaar.

Samenstelling

Samenstelling per maatschep van 2,5 ml (ca. 2,3 gram):
(dagdosering)

Vitamine C (uit calciumascorbaat)	1970 mg	2463%
Calcium (uit ascorbaat)	210 mg	26%

* RI = Referentie-inname

Ingrediënten:

Calciumascorbaat (ontzuurde vorm van vitamine C).

Bevat geen:

Gluten, lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Categorie:	Vitamine C
Ingrediënt:	Calcium, Vitamine C
Kenmerk:	Non-GMO, Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Poeder
Vrij van:	Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen