



**EERSTE STAPPEN NAAR
EEN GEZONDERE
LEVENSTIJL**





AOV & LIVING THE GREEN LIFE

We helpen je graag om je verder te verdiepen in een gezonde vegan lifestyle. Samen met AOV schrijven we artikelen over hoe je gezond en fit kunt blijven met behulp van voeding. Net als jij raken steeds meer mensen geïnteresseerd in gezonde voeding. Zo ook Ruud Nieuwenhuis, de oprichter van AOV. Al in de tachtiger jaren ging hij op zoek naar kennis hierover, die toen nog schaars was. Twee boeken schreef hij; Vitamines & Zelfzorg en Orthomoleculaire Voeding. Alle kennis

die hij verzamelde en waar hij zelf baat bij had, wilde hij heel graag delen met de wereld. De SOE, Stichting Orthomoleculaire Educatie, zag daarom in 1987 het levenslicht. De start van AOV volgde in 1990, met voedingssupplementen samengesteld volgens orthomoleculair gedachtengoed. En inmiddels wordt AOV al ruim 30 jaar geadviseerd! Wij zijn trots op de samenwerking met hen, waardoor we jullie goed en deskundig kunnen informeren.

Eerste stappen naar een gezondere levensstijl	3
Wat is gevarieerde voeding	4
Hoe gezond is soja?	5
Peulvruchten dit is waarom je het heel graag wilt eten	6
Wat zijn voedingsstoffen precies?	7
Alles over vetten	9
AOV voedingssupplementen de pure en duurzame keuze	10

Waarom zou je supplementen gebruiken?	12
Supplementen, welke vorm kies je?	13
Vegan supplementen, hoe werkt dat?	16
Voor- en nadelen van multivitamine	17
Vitamine B12	18
vitamine D, Alles over de zonnevitamine	19
Wat algen voor je kunnen doen	20

EERSTE STAPPEN NAAR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL

MISSCHIEN HAD JE ALS GOED VOORNEMEN DIT JAAR OM GEZONDER TE LEVEN EN IS HET LASTIGER DAN JE DACHT? HIER VIND JE WAT HANDVATTEN OM DE EERSTE STAPPEN NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL IETS MAKKELIJKER TE MAKEN EN LEES JE WAT HIERBIJ DE AANDACHTSPUNTEN ZIJN.

BEPAAAL JE DRIJFVEREN

Met niet al te grote stappen kun je al veel bereiken om iets gezonder te gaan leven. Gedragsverandering kan niet in een keer, dus pas steeds weer iets nieuws toe, stap voor stap. Je hebt verschillende fases richting gedragsverandering. Denk aan bewustwording, afweging en besluitvorming. Dan komt gedragsverandering zelf en daarna gedragsbehoud. Maar, ook daarna kun je nog weleens naar je oude patronen terugvallen.

Wat helpt is om voor jezelf te bepalen waarom je een gezondere levensstijl wilt. Schrijf het op en help jezelf daarmee herinneren waarom je het doet.

DRIE PIJLERS VOOR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL

Een gezondere levensstijl kan op verschillende vlakken beginnen. Wij hebben drie pijlers die we graag willen uitlichten en waarvan wij denken dat ze belangrijk zijn om mee te nemen richting een nieuwe levensstijl.

1. Beweging

Beweging draagt bij aan een sterk lichaam en een goede conditie. Daarnaast helpt bewegen je (en jouw organen) gezond te houden.

Beweging is daarbij echt niet alleen heel erg intensief sporten. Ook een stukje lopen, fietsend naar het werk of de supermarkt en de trap pakken – in plaats van de lift – kan al enorm helpen. Let er met intensief sporten op dat je ook je lichaam de kans geeft om te herstellen.

2. Voeding

Voeding kan natuurlijk niet ontbreken bij de stappen naar een gezondere levensstijl. Maar wat is nou gezonde voeding? De definitie zit waarschijnlijk in 'je lichaam voeden met wat het nodig heeft qua voedingsstoffen'. Niet te veel en niet te weinig. Er zijn veel richtlijnen voor gezonde voeding, maar daarnaast heeft iedereen ook nog eigen wensen en behoeftes.

Wij richten ons op plantaardig eten. Als je plantaardig eet op een verantwoorde manier, kan het een goede stap zijn naar een gezondere levensstijl. Daarnaast is er ruimte voor veel groenten en fruit in een plantaardig voedingspatroon en spelen ook peulvruchten een grote rol. Met deze producten krijg je van bepaalde vitamines en mineralen voldoende binnen. Wel is het met een vegan voedingspatroon van belang dat je met veel aandacht met eiwitten omgaat en zorgt dat je deze voldoende binnenkrijgt. En, niet alles kun je altijd voldoende uit plantaardige voeding halen, denk hierbij bijvoorbeeld aan vitamine B12, D3 en omega 3. Let daar dus ook nog extra op.

3. Mentaal

Een goede mentale staat mag niet onderschat worden als het gaat om gezondheid. Heb je het idee dat je mentaal ondersteuning nodig hebt? Zoek deze vooral op! Af en toe handvatten krijgen en met iemand praten kan iedereen enorm helpen en hoort absoluut bij een gezondere levensstijl. Ook voldoende slaap past bij een fijne, energieke manier van leven. Voor zowel je mentale als fysieke gesteldheid is het van belang. Meer lezen over slaap? We schreven eerder een artikel over slaap in relatie tot een gezond gewicht.

WAT IS GEVARIEERDE VOEDING



MISSCHIEN HAD JE ALS GOED VOORNEMEN DIT JAAR OM GEZONDER TE LEVEN EN IS HET LASTIGER DAN JE DACHT? HIER VIND JE WAT HANDVATTEN OM DE EERSTE STAPPEN NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL IETS MAKKELIJKER TE MAKEN EN LEES JE WAT HIERBIJ DE AANDACHTSPUNTEN ZIJN.

Wij zijn erg fan van de zin 'eet de regenboog'. Met dit in je achterhoofd zul je al snel heel gevarieerd eten. Wij geven je in dit artikel tips hoe je gemakkelijk de stap kan zetten naar gevarieerde voeding en wat daar de voordelen van zijn.

Waarom zou je gevarieerd willen eten?

Veel verschillende producten eten zorgt er sneller voor dat je van alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Eet je niet voldoende gevarieerd, dan kan het zijn dat je van bepaalde vitamines of mineralen te weinig binnenkrijgt. Deze regel geldt natuurlijk alleen als je met goede voedingsmiddelen gevarieerd eet en niet als je variatie patat, pizza en afwisselend een burger is.

Hoe eet je goed gevarieerd?

Er is een aantal tips waarmee je gemakkelijker gevarieerd kan eten en hoe je hierbij de juiste voedingsmiddelen kan kiezen.

Minimaliseer het bewerkte voedsel in je voeding zodat je zelf in de hand hebt wat je precies binnenkrijgt en hoe je dit kleurrijk en gevarieerd kan aanpakken. Kies dus voor zoveel mogelijke pure producten, want vaak zitten hier meer vezels, gezonde vetten en micronutriënten in. Plan je week vooruit. Op deze manier bedenk je van tevoren al welke producten je gaat eten en kan je gemakkelijker zien of het veel verschillende producten zijn.

Kies veel verschillende kleuren groenten bij je maaltijden en verschillende soorten fruit en noten als tussendoortjes. Al deze verschillende groenten, fruit en noten bevatten verschillende micronutriënten, waardoor je van alles wat binnenkrijgt door de week heen en je een grotere kans hebt dat je van elke voedingsstof voldoende binnenkrijgt.

Varieer in eiwitbronnen en graansoorten. Ook hierin is de keuze reuze en kan je goed variëren. Maak het jezelf alleen niet al te moeilijk, want daardoor grijp je soms juist snel naar een snelle misschien ongezondere hap. Als je bijvoorbeeld haast hebt, ga dan niet voor de gedroogde zwarte bonen maar kies dan uit blik. Hierbij kan je ook heerlijk variëren met kleur. Denk aan rode linzen, groene linzen, zwarte bonen, witte bonen, kidneybonen en kikkererwten. Het kan een groot feest worden! Bij de graansoorten is het misschien wat minder kleurrijk en spannend, maar kies hierbij bij voorkeur voor de volkoren varianten. Daar zitten de meeste goede voedingsstoffen in. Kleurvariatie zoeken en vooruitplannen zijn dus hele fijne manieren om voor gevarieerde voeding te zorgen in je dagelijkse leven. Bij plantaardige voeding ben je er dan alleen nog niet helemaal. Je kunt je voeding aanvullen met supplementen zoals vitamine B12, de Omega 3 vetzuren en vitamine D. Wanneer de zon minder krachtig is dan in de zomermaanden is een supplement met vitamine D een zinvolle aanvulling.

HOE GEZOND IS SOJA?

SOJA IS EEN PRODUCT DAT VEEL VEGANISTEN GRAAG GEBRUIKEN MAAR TEGELIJKERTIJD OOK EEN INGREDIËNTEN WAAR WE GEREGLD VRAGEN OVER KRIJGEN. IN DIT ARTIKEL LEES JE OVER WAT SOJA IS, WELKE PRODUCTEN POPULAIR ZIJN EN WAT JE MET DIE PRODUCTEN KUNT MAKEN. DAARNAAST KIJKEN WE NAAR DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN SOJA. IS HET GEZOND EN ZO JA, WAAROM?

Wat is soja?

Soja is een peulvrucht. Groen van kleur en familie van de erwt en lupine. De sojaboontjes worden veel gebruikt. Zo gekookt in een poké bowl of verwerkt in producten zoals tofu, tempeh, soja yoghurt, miso of sojasaus. De peulvrucht is rijk aan koolhydraten, eiwitten, vezels calcium, ijzer en vitamine B1.

De eiwitten in soja zijn van relatief goede eiwitkwaliteit in verhouding tot andere plantaardige eiwitbronnen. Dat is ook een van de redenen waarom soja zo enorm populair is in de vegan wereld. De ene noemt tofu en tempeh een vleesvervanger en de ander noemt het een product op zichzelf. Hoe je het ook noemt. Het bevat een hoop goede voedingsstoffen.

Niet alleen binnen een veganistisch voedingspatroon heeft soja een belangrijke rol. Ook in Azië wordt soja enorm veel gebruikt. Zoals sojasauzen, miso en de losse sojaboontjes bij bijvoorbeeld sushi.

Hoe gezond is soja?

Eerder noemde we al de eiwitten, vezels, calcium, ijzer en vitamine B1. Wat de voordelen van deze voedingsstoffen zijn lees je in de artikelen op de site. Maar soja heeft nog iets anders bijzonders. Soja bevat isoflavonen. Dit zijn fyto-oestrogenen die een oestrogeen functie ontplooiën. Dit kan ondersteunen bij de overgang, balanceert de hormonale activiteit en ondersteunt de botgezondheid bij vrouwen in en na de overgang. De claims over soja isoflavonen zijn nog in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

Soja verwerken in je voedingspatroon kan dus zeker gezond zijn. Maar varieer er wel op los met andere peulvruchten en plantaardige eiwitbronnen zodat je van alle voedingsstoffen voldoende kan binnen krijgen en je geen overschot binnen krijgt van een bepaalde stof.

Let ook op bij het kopen van je soja welke het is. Vermijd, waar kan, de sojaproducten uit Noord Amerika. Voor die producten worden heel veel bomen gekapt.



PEULVRUCHTEN DIT IS WAAROM JE HET HEEL GRAAG WILT ETEN

BIJ EEN PLANTAARDIG VOEDINGSPATROON WORDT HET ETEN VAN PEULVRUCHTEN AANGERADEN. WE SNAPPEN DAT HET GEBRUIK VAN DEZE BOONTJES EEN UITDAGING KAN ZIJN WANNEER JE HIER VOOR EERST MEE KOOKT. GEEN REDEN OM ZE NIET TE PROBEREN WANT VANDAAG VERTELLEN WE JE OVER DE GEZONDHEIDSVORDELEN ÉN DELEN WE FLINK WAT SMAKELIJKE RECEPTEN.

Peulvruchten zijn bijna een must in plantaardige voeding, ze zorgen voor veel goede voedingsstoffen waaronder eiwitten. Door veel peulvruchten te verwerken in je voeding kom je makkelijker aan je gemiddelde dagelijkse eiwitbehoefte. Om deze reden worden peulvruchten gezien als goede vleesvervangers.

Goede voedingsstoffen

Maar eiwitten zijn niet de enige voedingsstoffen die deze heerlijke producten bevatten. Ook bevatten ze B-vitamines zoals foliumzuur, B1 en B3, ijzer, koper, calcium en vezels. Iedere voedingsstof heeft op zijn manier weer een eigen invloed op het lichaam. Foliumzuur draagt bijvoorbeeld bij tot een normale bloedvorming en de vermindering van vermoeidheid en moeheid. IJzer speelt weer op haar beurt onder andere een rol in het celdelingsproces en draagt bij tot een normaal zuurstoftransport in het lichaam. Hoeveel je van welke stof binnen krijgt is verschillend per peulvrucht, dus afwisseling zorgt voor een veelzijdige inname van voedingsstoffen.

De vezels

De vezels in peulvruchten zijn fermenteerbare vezels, deze worden ook wel “prebiotica” genoemd. Dit houdt in dat ze door de bacteriën in de darm worden omgezet. Daarom zou je kunnen zeggen dat je door het eten van peulvruchten zorgt voor goede voeding voor deze bacteriën. We noemen deze bacteriën microbiom.

Recepten met peulvruchten

Peulvruchten kun je op veel verschillende manieren gebruiken en komen in veel vormen voor. Denk bijvoorbeeld aan de producten hummus, tofu en tempeh met als basis kikkererwten en sojabonen. Ook worden linzen tegenwoordig ook verwerkt in alternatieven voor pasta. Hallo heerlijke rosé pasta! En waarom zou je je peulvruchten beperken tot het diner? Eet ze als snack: geroosterde kikkererwten tijdens de borrel, mix ze door een heerlijke wortelspread of gewoon dus op een broodje als kikkererwten en dille “eiersalade”.

WAT ZIJN VOEDINGSSTOFFEN PRECIES?



VOEDINGSSTOFFEN, WE BENOEMEN ZE HEEL ERG VAAK. OVERAL KOMEN ZE LANGS MAAR WAT VALT ER ALLEMAAL ONDER DE TERM VOEDINGSSTOFFEN EN WAT DOEN ZE PRECIJS? HIERONDER VIND JE EEN OVERZICHT WAAR JE OP TERUG KUNT VALLEN WANNEER NODIG.

HET BELANG VAN VOEDINGSSTOFFEN

Voedingsstoffen zijn de basis van eigenlijk alles wat je maar doet. Zonder voedingsstoffen zou je lichaam niet presteren en zou jij dus vrij weinig kunnen. Voedingsstoffen worden ook wel nutriënten genoemd. Dit zijn bestanddelen in voeding die je lichaam nodig heeft om

te functioneren. We kennen ongeveer 50 verschillende voedingsstoffen. Deze 50 kun je weer opdelen in subcategorieën. No worries, je krijgt hieronder niet 50 naampjes te zien die je niets zeggen. Laten we er snel induiken om het iets overzichtelijker te maken.

DE MACRONUTRIËNTEN

De macronutriënten worden, in de volksmond, ook wel macro's genoemd. Macro staat voor groot in het rijtje micro, meso, macro. Bij de macronutriënten slaat deze benaming niet enkel op het formaat, maar voornamelijk over de hoeveelheid die het lichaam ervan nodig heeft. De hoeveelheid van de behoefte kan aangegeven worden in grammen.

De nutriënten die onder deze groep vallen zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Deze voedingsstoffen zijn de brandstof voor het lichaam. Zonder de energie die deze voedingsstoffen leveren kun je niets. Eiwitten zijn speciaal in deze groep want ze zijn naast de energie ook nodig voor de opbouw van spieren en voor de samenstelling van de botten.

DE MICRONUTRIËNTEN

Onder de micronutriënten vallen de vitamines, mineralen en spoorelementen. Ook wel micro's genoemd. Het bijzondere aan deze voedingsstoffen is dat ze geen energie leveren maar wel essentieel zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Je hebt relatief weinig van deze stoffen nodig om het gewenste effect te krijgen. In vergelijking met de macro's worden deze hoeveelheden daarom ook niet met grammen aangegeven maar met milligrammen en microgrammen.

Vitamines

Vitamines krijgen we in kleine hoeveelheden binnen via ons eten en drinken. Het lichaam maakt de meeste vitamines niet zelf en als het wel een vitamine zelf kan maken is het nog essentieel om deze wel uit de voeding te halen om aan je behoefte te voldoen. Sommige vitamines kan het lichaam in kleine hoeveelheden aanmaken, zoals vitamine B3. De productie hiervan is echter te laag en moet aangevuld worden met vitamine B3 vanuit de voeding. Vitamine K wordt in kleine hoeveelheden aangemaakt door de bacteriën in de darm (het 'microbioom'). Ook dit is te weinig om aan de behoefte te voldoen. Tot slot kan het lichaam vitamine A en vitamine D maken uit provitamines. Deze provitamines haal je, net als vitamine A en D zelf, uit de voeding.

De vitamines kun je ook weer opsplitsen in verschillende categorieën. Je hebt de vet oplosbare vitamines, hieronder vallen vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K. De tegenhanger van

deze vitamines zijn de wateroplosbare vitamines. Dit is het vitamine B-complex waar onder vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 en B12. Ook de bekende C vitamine hoort onder de groep wateroplosbare vitamines.

Mineralen

De andere grote groep binnen de micronutriënten zijn de mineralen. Hiervan heb je ook relatief weinig nodig. Binnen de mineralen maken we ook nog onderscheid tussen de mineralen en spoorelementen. De spoorelementen vallen wel onder de mineralen maar heb je in veel kleinere hoeveelheden nodig.

Onder de mineralen vallen calcium, magnesium, fosfor, kalium en natrium. Van deze voedingsstoffen heb je vast wel eens gehoord. Bekende spoorelementen zijn ijzer, jodium, koper, zink en selenium. Onder de spoorelementen vallen ook wat minder bekende voedingsstoffen. Denk bijvoorbeeld aan mangaan, molybdeen, chroom en fluoride. Allemaal essentieel voor de gezondheid.

HOE KOM JE AAN AL JE VOEDINGSSTOFFEN?

Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die rijk zijn aan een groot scala verschillende voedingsstoffen en je hebt bepaalde voedingsmiddelen die een stuk minder rijk zijn aan nutriënten. Het is goed om je de basis in je voeding te laten bestaan uit de producten die wel rijk zijn aan nutriënten om zo aan al die belangrijke voedingsstoffen te kunnen voldoen. Denk hierbij aan fruit, groenten, noten, zaden, pitten, peulvruchten en volkoren graan producten. Gun jezelf als je er heel veel zin in hebt wat producten die minder rijk zijn aan nutriënten zoals fast food, snoep, koek en gebakjes. Zo af en toe is natuurlijk niet erg maar maak het niet de basis van je dagelijkse voedingspatroon.

Daarnaast is variatie essentieel om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. In het artikel over gevarieerde voeding leggen we je precies uit hoe je dit aanpakt. Het is een van de belangrijke stappen om te zetten naar een gezondere levensstijl waarin je goed voor jezelf zorgt.

Kom je met je dagelijkse voeding niet aan alle voedingsstoffen die je lichaam nodig hebt, dan kan je de inname ondersteunen door middel van supplementen. Bij een veganistisch voedingspatroon kan je hierbij denken aan vitamine B12, vitamine D en omega 3 vetzuren.

ALLES OVER VETTEN

VETTEN UIT ONZE VOEDING ZIJN BELANGRIJK VOOR VERSCHILLENDE FUNCTIES IN HET LICHAAM. DAARNAAST IS VET OOK EEN BELANGRIJKE ENERGIEBRON EN EEN GRONDSTOF VOOR ONDER ANDERE HORMONEN. WIJ VERTELLEN JE ER MEER OVER.

Vet heeft een slecht imago, maar niet alle soorten vet uit je voeding verdienen dit negatieve label. Bepaalde vetten uit je voeding zijn, in de juiste mate, belangrijk. Vetten zijn niet alleen een energiebron. Zo kunnen de vetoplosbare vitamines niet zonder vet en is onverzadigd vet goed voor de cholesterolespiegel.

We spreken vaak over drie soorten vetten, namelijk transvet, verzadigd vet en onverzadigd vet.

Transvet is erg ongezond en het is beter om dit zo min mogelijk binnen te krijgen. In goede, onbewerkte voeding komt het bijna niet voor.

Verzadigde vetten zijn ook niet onze beste vriend. Een kleine hoeveelheid

is geen probleem, maar een hogere hoeveelheid kan cholesterolverhogend werken en dat wil je eigenlijk voorkomen. De Gezondheidsraad raadt aan om minder dan 10% van je dagelijkse energiebehoefte uit verzadigd vet te halen. Verzadigd vet vind je voornamelijk in dierlijke producten, maar bijvoorbeeld ook kokosvet bevat verzadigd vet. Dat is echter plantaardig vet en dat schijnt minder negatieve gevolgen te hebben dan verzadigd vet uit dierlijke producten. Goed om dat in je achterhoofd te houden.

Een betere keuze zijn de onverzadigde vetten. Deze hebben invloed op bepaalde lichamelijke functies. Ze zijn onder andere goed voor de cholesterolespiegel. Een voorbeeld van onverzadigde vetten zijn Omega 3 en Omega 9. Dat zijn visvetzuren en vetzuren die je haalt uit bijvoorbeeld olijfolie.

Vet is een prominente energiebron en de grondstof voor bijvoorbeeld hormonen. Daarnaast kunnen de vetoplosbare vitamines, A, D, E en K niet zonder, verderop in het artikel lees je daar meer over. Alleen dat zou eigenlijk al voldoende moeten zijn om ervoor te zorgen dat je voldoende vet uit je voeding haalt.

Vetoplosbare vitamines

Vitamine A draagt bij aan de instandhouding van een normaal gezichtsvermogen, een normale huid en de normale werking van het immuunsysteem. Verder is het belangrijk voor een normaal ijzermetabolisme. Hiervoor is dus ook wat gezond vet uit je voeding nodig.

Vitamine D is de tweede vetoplosbare vitamine in het alfabet en niet minder belangrijk. Vitamine D draagt bij aan normale calciumgehalten in het bloed, de instandhouding van normale botten, maar ook de normale werking van het immuunsysteem en de spieren. Het is daarnaast belangrijk voor de opbouw van sterke tanden en speelt het een rol in het celdelingsproces.

Vitamine E heeft één belangrijke functie in het lichaam: het draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade.

De laatste is vitamine K. Deze helpt bij de normale bloedstolling en is van belang voor de samenstelling van de botten.

AOV VOEDINGSSUPPLEMENTEN DE PURE EN DUURZAME KEUZE

WANNEER JE ONS AL EEN TIJDJE VOLGT HEB JE MISSCHIEN GEZIEN DAT WE VEEL SAMENWERKEN MET HET VOEDINGSSUPPLEMENTEN MERK AOV. ZIJ ONDERSTEUNEN ONS MET DE INFORMATIE DIE WE GEVEN OVER GEZONDE VOEDING EN HELPEN ONS OM JULLIE WEGWIJS TE MAKEN IN DE WERELD VAN VOEDINGSSUPPLEMENTEN. MAAR WAAROM DE KEUZE VOOR AOV? DAAR VERTELLEN WE JE GRAAG WAT MEER OVER.



Wanneer je start met veganistisch eten kom je er al snel achter dat het meer omvat dan enkel het weglaten van bepaalde producten. 'Loop je geen tekorten op?' is een vraag die vaak wordt gesteld. Dit snappen wij maar al te goed. Want je lichaam ondersteunen met supplementen is, bij dit voedingspatroon, eigenlijk een must. Maar welk supplement kies je dan en waarom? In alle wirwar van merken en informatie kwam ik bij AOV terecht. Een transparant merk met pure en eerlijke adviezen en een bak ervaring en kennis in huis. Dat voelde goed en vertrouwd. Na wat meer onderzoek te hebben gedaan naar AOV, kwam ik erachter dat er nog flink veel meer pluspunten zijn. Zo heeft AOV een ruim aanbod aan vegan supplementen in haar assortiment, worden er nagenoeg geen vulmiddelen gebruikt en wordt er gezocht en gebruik gemaakt van de meest duurzame keuzes voorhanden.

Zo puur mogelijk, met zo min mogelijk hulpstoffen

Pillen met enorme ingrediëntenlijsten, vloeibare supplementen waarvan ik de helft van de termen op de verpakking niet eens ken. Ik raak hiervan in de war en loop dan vaak de winkel uit zónder aankoop. Dit 'probleem' erkende AOV al vele jaren geleden en ontwikkelt sindsdien enkel de puurste supplementen zonder onnodige toevoegingen. Meer dan eens horen wij: niet nodig? Niet doen! Dit houdt de ingrediëntenlijsten compact en begrijpelijk. AOV heeft ruim 165 voedingssupplementen en 80% hiervan zijn plantaardige capsules waarin zo min mogelijk

gebruik wordt gemaakt van hulpstoffen. Jij krijgt enkel de voedingsstoffen die je voeding aanvullen. Want er zijn zo min mogelijk toevoegingen nodig. Soms is er iets nodig om de vitamines mineralen of kruiden in de capsule te krijgen. Daarvoor wordt dan bijvoorbeeld rijst concentraat of cellulose gebruikt. Beiden van plantaardige oorsprong net als de capsule. En natuurlijk vrij van geur-, kleur- en smaakstoffen. Echte pure supplementen dus!

Vrij van allergenen

De supplementen van AOV zijn, waar mogelijk, allergenen vrij. Het kan zijn dat een product van nature een allergeen bevat, hiervoor wordt dan een uitzondering gemaakt. Gelukkig communiceert AOV dit duidelijk. Nooit meer 'oeeps' en/of irritaties.

Verschillende inname mogelijkheden

Ik ben enthousiast over deze supplementen en neem zelf het liefst een supplement in pil vorm. Gewoon hup naar achter slaan met een flink glas water en je kunt verder met je dag. Gelukkig kan ik AOV ook aanraden wanneer je juist niet van de pillen bent. Je kunt de meeste supplementen ook open maken en oplossen in water of (bijvoorbeeld) door een bakje vegan yoghurt roeren zodat je niet een hele pil hoeft door te slikken.

En nog een tipje. Tussen de meer dan 100 vegan supplementen zit tegenwoordig een vegan Multi. Speciaal ontwikkeld voor een vegan, vega en flex voedingspatroon. Dan heb je gewoon alles in een klap binnen. Ideaal!

DE GEZICHTEN ACHTER AOV

Wie zijn nu de mensen achter AOV en wat doen zij zelf om hun dagelijkse gezondheid op peil te houden? We stellen je graag voor aan Lotte en Inge.

Zelf ben in enorm fan van Curcuma Longa & Zwarte Peper. Naast een multi elke dag, neem ik met periodes extra curcuma voor mijn immuunsysteem. Daar voel ik me goed bij!
- Inge Voorhans



Elke dag neem ik de multi vegan als aanvulling op mijn voeding. Het ondersteunt mijn energieniveau en de supplementen zijn gemakkelijk in te nemen. De beste keuze voor mij!
- Lotte Johannes



114 Multi Vegan

Het lukt je misschien niet om elke dag voldoende vitamines en mineralen via je voeding binnen te krijgen. Gebruik in dat geval een multivitamine. Een multivitamine levert een goede aanvulling op je dagelijkse voeding.

811 Curcuma Longa & Zwarte peper

Curcuma longa is de plant, afkomstig uit India, waaruit het specerij curcuma (ook wel koenjit) wordt gewonnen. Dit specerij, herkenbaar aan zijn gele kleur, komt uit de wortel van de plant. 811 Curcuma Longa- & Zwarte Peper-extract bevat een hoge dosering curcuma, 600 mg per vegacaps. Door de toevoeging van het natuurlijke specerij zwarte peper-extract is het goed opneembaar.

WAAROM ZOU JE SUPPLEMENTEN GEBRUIKEN?

SUPPLEMENTEN, ZE ZIJN ER IN VEEL VERSCHILLENDE SOORTEN EN MATEN. MAAR WANNEER EN WAAROM ZOU JE ZE GEBRUIKEN?

Supplementen zijn niet bedoeld ter vervanging van voeding. Gezonde voeding is altijd de basis voor je lichaam. Je kan deze voeding aanvullen met supplementen omdat je bijvoorbeeld de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden niet uit je voeding kan halen of om je lichaam extra te ondersteunen. Maar welke supplementen wil je dan bijslikken en waarom?

Supplementen bij een vegan voedingspatroon

Als je plantaardig eet, hoor je veel over het nemen van supplementen. Bij de meeste veganisten staat dan ook het een en ander in het keukenkastje. Wij bespreken de drie supplementen die wij het meeste gebruiken en leggen je uit waarom.

Vitamine B12

Deze vitamine vind je in dierlijke voeding. Dit sla je over als veganist, waardoor voldoende vitamine B12 binnenkrijgen via je voeding een echte uitdaging wordt. Hier komen supplementen om de hoek kijken, want daarmee kan je je inname dus aanvullen. De meeste veganisten doen dit om ervoor te zorgen dat de vitamine B12-voorraad in het lichaam niet opraakt. Wat precies de functies van vitamine B12 zijn, kan je lezen ons artikel "Vitamine B12". Maar om het nog even kort te benoemen: het ondersteunt onder andere de opbouw van zenuwen en draagt bij aan de aanmaak van cellen en weefsels.

Vitamine D3

Vitamine D3 is de variant van de D-vitamines die we voornamelijk binnenkrijgen via dierlijke voeding. Deze zie je daarom, net zoals B12, vaak als supplement terug in de keukenkastjes van veganisten. Vooral in de wintermaanden is het voor velen verstandig om deze vitamine bij te slikken om ervoor te zorgen dat je altijd aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid komt. Vitamine D draagt onder andere bij aan normale calciumgehalten in het bloed, speelt een rol in het celdelingsproces en ondersteunt de afweer van het lichaam.

Omega 3

Drie bekende vormen van Omega 3 zijn DHA, EPA en ALA. ALA vind je terug in plantaardige voeding en hieruit wordt DHA en EPA in kleine mate aangemaakt. De rest wordt veel gehaald uit vette vis.

Als je dit niet eet, kan het verstandig zijn om de Omega 3-vetzuren aan te vullen via supplementen om te komen aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. DHA en EPA dragen bij aan de instandhouding van de normale bloeddruk en het behoud van een normaal vetgehalte in het bloed. Dit effect wordt geconstateerd bij een dagelijkse inname van 3 gram DHA en EPA. Wanneer de claim wordt gebruikt voor voedingssupplementen en/of verrijkte levensmiddelen, moet aan de gebruiker ervan ook worden gemeld dat de aanvullende dagelijkse inname van EPA en DHA samen niet meer dan 5 g mag bedragen.

Waarom ook andere supplementen mogelijk bijslikken?

Toch gebruiken sommigen nog andere supplementen naast hun dagelijkse voeding. Iedereen heeft daar zijn of haar eigen redenen voor. De een vindt het een fijn idee om net wat meer binnen te krijgen, de ander gebruikt het heel bewust om bepaalde lichamelijke processen extra te ondersteunen of krijgt niet voldoende binnen vanuit de voeding en kiest daarom voor specifieke supplementen. Bepaal wat voor jou nodig is en welke supplementen bij jou passen. Let er wel altijd op dat je niet meer binnenkrijgt dan op de verpakking aangegeven staat. Van Nederlandse betrouwbare merken zijn deze hoeveelheden gecontroleerd en volkomen veilig. En als je ons vraagt 'Wat zijn de voordelen van een supplement?', dan zeggen wij dat het jou de kans en ruimte geeft om je lichaam optimaal te ondersteunen en je voeding aan te vullen wanneer dit nodig is.

SUPPLEMENTEN, WELKE VORM KIES JE?

SUPPLEMENTEN ZIJN VERKRIJGBAAR IN VELE VORMEN EN MATEN. MAAR, HOE MAAK JE EEN KEUZE TUSSEN PILLEN, VLOEISTOFFEN, POEDERS EN CAPSULES? WAAROM ZIJN ER VERSCHILLENDE SOORTEN EN WAT ZIJN REDENEN OM VOOR EEN BEPAALDE SOORT TE KIEZEN?

Wij krijgen regelmatig de vraag welk supplement je het beste kunt kiezen en vonden het hoog tijd om hier nog iets meer duidelijkheid over te geven. We bespreken de meest gestelde vraag over waarom er meerdere soorten zijn en benoemen de voordelen per soort.

Waarom zijn er verschillende soorten supplementen?

De verschillende soorten supplementen zijn ontstaan door de verschillende vragen van de consument en door de verschillende werkingen van voedingsstoffen. Pillen en zuigtabletten zijn bijvoorbeeld heel gemakkelijk mee te nemen in een doosje maar poeders kan je oplossen in water waardoor het doorslikken een heel stuk makkelijker wordt. Er bestaan ook (vega)caps. Die kan je zowel in z'n geheel innemen als capsule of openmaken en het poeder vermengen met voeding of water. Daarnaast heb je ook nog vloeistoffen en deze zijn ook gemakkelijk in te nemen.

Wat zijn de voordelen van pillen en zuigtabletten?

Pillen en zuigtabletten zijn gemakkelijk mee te nemen en je hoeft ze niet te vermengen met je voeding of water, waardoor het gebruiksgemak hoog is. Een zuigtablet heeft daarnaast nog een extra voordeel: deze leg je onder je tong en lost daar ter plekke op. Daardoor komen de vitamines en mineralen in de mondholte. Dit is fijn met nutriënten die het immuunsysteem ondersteunen, zoals vitamine C en zink. En bij vitamine B12 ondersteunt een zuigtablet de opname, namelijk door de opname via het mondslijmvlies.

Wat zijn de voordelen van vegacaps?

Vegacaps zijn plantaardige capsules. Deze zijn net als pillen en zuigtabletten gemakkelijk mee te nemen. Vegacaps zijn daarbij ook nog eens multifunctioneel omdat je ze meteen kan doorslikken maar ook kan openen en de inhoud dan kan vermengen met voeding of water. Deze plantaardige capsules hebben als bijkomstig voordeel dat een fabrikant maar heel weinig hulpstoffen aan het voedingssupplement

hoeft toe te voegen. Kijk maar eens naar de ingrediëntenlijsten van vegacaps naast die van pilletjes. Voor het slaan van pillen zijn veel meer hulpstoffen nodig. Vegacaps zijn wat dat betreft dus snel 'puurder'.

Wat zijn de voordelen van vloeibare supplementen?

Supplementen die je vaak tegenkomt in een vloeibare vorm zijn omega 3 vetzuren en daarnaast de vet oplosbare vitamines: A, D, E en K. Zoals in de vorige zin al gezegd werd: deze vitamines zijn vet oplosbaar. Dit betekent dat

ze goed door het lichaam opgenomen kunnen worden in combinatie met vet. Als je deze vitamines in een vloeibaar supplement hebt, is het opgenomen in een olieachtige basis. Dit betekent overigens niet dat je deze vet oplosbare vitamines alleen maar in vloeibare vorm kunt innemen. Als het eten op zichzelf voldoende goede vetten bevat, kan je bijvoorbeeld vitamine D ook in de vorm van een vegacaps of pilletje innemen.

Een ander voordeel bij vloeibare supplementen is dat bijna iedereen het gemakkelijk kan doorslikken. Ook kan je de dosering goed afstemmen op de persoonlijke behoefte. Als de dosering hoog is, zoals bij D-mannose, zou je heel wat pillen moeten slikken om aan de dosering te voldoen. Met een vloeistof of een poeder dat je moet oplossen in water gaat dit gemakkelijker.





**KIES
VOOR
PUUR**



De groene verpakkingen van onze supplementen zijn nu allemaal gemaakt van 100% gerecycled plastic, ofwel rPET.

Op deze manier hoeft er geen nieuw plastic geproduceerd te worden. In deze duurzame groene verpakking vind je jouw vertrouwde plantaardige capsules, met zo min mogelijk of geen hulpstoffen. Dit is maar liefst 80% van ons assortiment. Pure supplementen dus, met aandacht voor jouw gezondheid en die van de wereld om ons heen.

KIES VOOR



VEGAN SUPPLEMENTEN, HOE WERKT DAT?

STOFFEN ALS VITAMINE B12, OMEGA 3 (EPA EN DHA) EN VITAMINE D3 HALEN WE VOORNAMELIJK UIT DIERLIJKE BRONNEN. OMDAT ZE BELANGRIJK ZIJN VOOR HET GOED FUNCTIONEREN VAN JE LICHAAM, SLIK JE DEZE IN VEEL GEVALLEN BIJ ALS JE WEINIG TOT GEEN DIERLIJKE PRODUCTEN CONSUMEERT. MAAR HOE KUNNEN DIE SUPPLEMENTEN DAN WEL VEGANISTISCH ZIJN? WIJ ZOCHTEN HET VOOR JE UIT.

We noemden ze in de intro al even, de belangrijke voedingsstoffen die vooral voorkomen in dierlijke producten. Veganisten wordt dan ook vaak aangeraden om deze stoffen met supplementen aan te vullen. We benoemen even kort wat de oorsprong van deze stoffen is en leggen uit hoe je vegan supplementen van deze stoffen kan krijgen.

Vitamine D3

Vitamine D3 is de geactiveerde vorm van vitamine D2. Het omzetten van vitamine D2 naar D3 gebeurt in dieren en mensen onder invloed van zonlicht. Alleen in algen vind je een plantaardige vorm van vitamine D3, maar dit wordt niet veel geconsumeerd in Europa. Daardoor wordt het bijslippen van vitamine D3 aangeraden voor veganisten. De actieve vorm van vitamine D heeft namelijk veel positieve effecten op het lichaam die je niet wilt missen. Vitamine D draagt onder andere bij aan een normaal calciumgehalte in het bloed, de instandhouding van normale botten en de normale werking van het immuunsysteem.

Vitamine B12

B12 wordt bij dieren en mensen in de darm aangemaakt door bacteriën. Bij mensen gebeurt dit alleen in het laatste deel van de darm, waardoor je het vrijwel niet meer opneemt. Vitamine B12 is een essentiële voedingsstof die je uit je eten moet halen. Helaas kan dit dus alleen met dierlijke producten, waardoor je met een veganistisch voedingspatroon niet aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid kunt komen. Het is daarom verstandig om je voeding aan te vullen met vegan supplementen. B12 ondersteunt onder andere de afweer van het lichaam, is betrokken bij de celdeling en draagt bij tot een normale vorming van rode bloedcellen.

Omega 3-vetzuren

Er zijn verschillende vormen van Omega 3. ALA is er een van. Deze vorm vind je in plantaardige bronnen, zoals noten en plantaardige oliën. Het lichaam zet een deel van deze ALA om in EPA en DHA. Dit is vaak niet voldoende en wordt in veel gevallen aangevuld door het eten van vette vis. Ook algen bevatten Omega 3-vetzuren. Als je deze producten niet eet, kan het verstandig zijn om je inname te ondersteunen door het gebruik van supplementen.

Hoe krijg je dan een plantaardig supplement?

De technologie is inmiddels goed doorontwikkeld. Daardoor weet men hoe de bruikbare vormen van vitamine D3, vitamine B12 en Omega 3-vetzuren eruit zien en kunnen deze vormen worden nagemaakt. Je hebt dan geen dierlijke producten nodig, maar krijgt wel de exacte (natuur-identieke) nutriënten binnen. Omdat ze natuur-identiek zijn, werken ze net zo goed als de vitamines en vetzuren uit de dierlijke bronnen.

VOOR- EN NADELEN VAN MULTIVITAMINE

EEN MULTIVITAMINE KAN EEN EENVOUDIGE MANIER ZIJN OM JE VOEDINGSPATROON TE ONDERSTEUNEN EN JE VOEDING AAN TE VULLEN MET VITAMINES EN MINERALEN. WE KRIJGEN VEEL VRAGEN NAAR WAAR MEN OP KAN LETTEN IN DE ZOEKTOCHT NAAR HET JUISTE SUPPLEMENT ÉN NAAR DE VOOR- EN NADELEN VAN EEN MULTIVITAMINEN. WE BESPREKEN HET VANDAAG.

Voordeel van multivitamine

Met een multivitamine vermijd je een kast gevuld met pillen, druppels en poeders en ben je mogelijk met een supplement al 'klaar'. Er zijn aardig wat multi's op de markt die afgestemd zijn op de behoeften van verschillende doelgroepen. Om een voorbeeld te noemen: leef je plantaardig dan bevat jouw multi hoogstwaarschijnlijk vitamine B12 en vitamine D3.

Nadeel van multivitamine

Het nadeel van een multi komt, grappig genoeg, overeen met het voordeel. Je vult met een supplement je voeding aan met vitamines en mineralen. Dit betekent dat je minder kunt aanpassen aan jouw persoonlijke behoeften en voedingspatroon. Wil je, op basis van het laatste, suppleren, dan raden we je toch aan te kiezen voor losse supplementen.

Waar kan je op letten bij het kiezen van een multi

Er zijn behoorlijk wat multi's te verkrijgen en je vindt ze in vele toedieningsvormen denk aan capsules, pillen, poeders en druppels. Al deze soorten kunnen wat verwarring veroorzaken, maar ze zijn er met een reden. Ieder heeft zo zijn voorkeuren qua inname van supplementen en met deze keuzes kan je bijvoorbeeld, wanneer je minder gemakkelijk een pil doorslikt, ook een multi gebruiken zonder problemen met het slikken. Kies daarom de vorm die bij jou past.

Daarnaast kan je letten op de doelgroep van de multi. Je hebt multi's die afgestemd zijn op specifieke groepen. Er zijn bijvoorbeeld veganistische multi's met vitamine B12 en plantaardige D3. Of multi's voor tijdens die voldoende foliumzuur bevatten voor de goede ondersteuning van de groei van de

foetus. Of multi's voor kinderen met aangepaste doseringen in de vorm van een kauwtabletje met een fruitsmaakje. Maar ook voor 50+'ers zijn er aangepaste samenstellingen met bijvoorbeeld vitamine B12, vitamine D, co-enzym Q10, luteïne en zeaxanthine. Kies dus de multi die bij jou past zodat het supplement jouw voeding goed kan aanvullen.

Verder raden we aan om te kiezen voor een betrouwbaar merk zodat je weet dat je geen onnodige stoffen binnenkrijgt en er goed nagedacht is over de samenstellingen van de multi's.



VITAMINE B12

VITAMINE B12, MISSCHIEN WEL DE MEEST BESPROKEN VITAMINE ONDER VEGANISTEN. VITAMINE B12 ZIT VOORNAMELIJK IN DIERLIJKE PRODUCTEN, WAARDOOR HET EEN AANDACHTSPUNT IS ALS JE ALLEEN PLANTAARDIG EET. WAAROM VITAMINE B12 BELANGRIJK IS EN HOE JE ER ALS VEGANIST VOLDOENDE VAN BINNEN KUNT KRIJGEN, LEES JE IN DIT ARTIKEL.



Vitamine B12, ook wel cobalamine, heeft als bijzondere eigenschap dat ons lichaam het kan opslaan, terwijl het een wateroplosbare vitamine is. Je kunt dus een voorraadje vitamine B12 aanleggen! En dit is fijn, want het is een vitamine met vele functies in het lichaam.

Funcities van vitamine B12

Cobalamine valt onder andere onder de energievitamines. Het draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid. Vitamine B12 is namelijk van belang voor de rode bloedcellen. De rode bloedcellen vervoeren op hun beurt weer het zuurstof in je bloed. Daarnaast ondersteunt cobalamine de opbouw van zenuwen. Daarmee draagt het bij aan de normale werking van het zenuwstelsel. Ook is vitamine B12 als co-enzym betrokken bij de eiwitstofwisseling en de vorming van DNA en RNA. En alsof dat nog niet genoeg is; vitamine B12 ondersteunt ook het immuunsysteem.

Oorsprong

De vitamine B12 dat in ons lichaam kan worden opgenomen, wordt aangemaakt in het maag-darmkanaal van dieren. Daardoor kunnen we het alleen binnenkrijgen door dierlijke producten te eten. De vitamine B12 die in bijvoorbeeld algen of bananenschillen voorkomt, kunnen wij niet goed opnemen. Bij een plantaardig voedingspatroon kun je daarom geen vitamine B12 uit de directe voeding halen.

Aanvullen van vitamine B12

Naast veganisten kunnen ook vegetariërs vitamine B12 aanvullen met een voedingssupplement. Wanneer je niet voldoende vitamines binnenkrijgt via de voeding, kan een supplement een goede aanvulling zijn. En, bij senioren van ongeveer boven de 65 jaar kan de opname van vitamine B12 minder goed zijn. Dit komt door de werking van de maag. Senioren kunnen hun B12 inname vanuit de voeding aanvullen door extra B12 te slikken.

Vegan supplementen

Je lichaam maakt dan wel een voorraadje vitamine B12 aan als je er veel van binnen hebt gekregen, maar deze zal afnemen als je plantaardig of grotendeels plantaardig gaat eten. Hoewel er aan bijvoorbeeld plantaardige zuivelvervangers wel vitamine B12 wordt toegevoegd, kom je dan vaak nog niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Deze aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 2,8 microgram bij personen vanaf 14 jaar en ouder. We raden daarom aan om de voeding aan te vullen met een B12 supplement als je plantaardig eet.

Er bestaan verschillende vormen van vitamine B12. Je kunt het beste kiezen voor een actieve vorm, deze vorm kan namelijk direct door het lichaam gebruikt worden. Deze actieve vormen heten adenosylcobalamine en methylcobalamine en zijn bijvoorbeeld verkrijgbaar als zuigtabletten of plantaardige capsules.

VITAMINE D

ALLES OVER DE ZONNEVITAMINE

DE ZON SCHIJNT WEER WAT MINDER LANG EN MINDER KRACHTIG OP DE DAG EN DE HERFST STAAT OM DE HOEK. DAT BETEKENT DAT WE WEER EVEN WAT AANDACHT MOGEN GEVEN AAN DE ZONNEVITAMINE: VITAMINE D.

Deze zonnevitamine, wordt ook wel eens een pro-hormoon genoemd. Dit heeft alles te maken met zijn functie en hoe deze er scheikundig gezien uitziet. Vitamine D heeft namelijk de chemische samenstelling van een hormoon. Deze specifieke samenstelling maakt deze zonnevitamine uniek en zorgt ervoor dat hij zijn belangrijke rol in het lichaam kan uitvoeren.

Vitamine D speelt een rol bij de botaanmaak, draagt bij aan het cel vernieuwingsproces, zorgt mede voor de normale werking van het immuunsysteem en ondersteunt de opbouw en het behoud van sterke tanden. En alsof dat nog niet genoeg is, is deze pro-hormoon ook essentieel voor de werking van de spieren.

Wat zijn bronnen van vitamine D?

De meest bekende is uiteraard zonlicht. Je maakt de zonnevitamine aan onder invloed van UV licht op de huid. In voeding vinden we vitamine D voornamelijk terug in dierlijke producten en wordt het toegevoegd aan halvarine en margarine. Dit kan zowel de actieve als inactieve vorm zijn. In algen zit, als enige onder de plantaardige voeding, van nature D3, dus de actieve vorm.

Waarom zou je deze zonnevitamine bijslikken?

Vitamine D zorgt mede voor een goede weerstand en is één van de vitaminen die het lichaam zelf onder invloed van zonlicht in de huid aanmaakt. Wanneer de zon minder krachtig is dan in de zomermaanden is een supplement met vitamine D een zinvolle aanvulling. Je hebt deze supplementen in zowel de actieve vorm, als de inactieve vorm, D2. Het wordt vaak aangeraden om te kiezen voor de actieve vorm, dus D3.

WAT ALGEN VOOR JE KUNNEN DOEN

ALGEN, DE EEN IS GROOT FAN EN DE ANDER VERMIJDT ZE LIEVER. TOCH IS HET NIET ONVERSTANDIG ALGEN TOE TE VOEGEN AAN JE VOEDINGSPATROON. WAAROM? LEES SNEL VERDER.

Wat zijn algen?

Algen zijn één- of meercellige organismen die in het water leven en via fotosynthese (zoals ook bij andere planten) energie krijgen om te groeien. Wat bijzonder is aan algen is dat ze geen wortels, bladeren of bloemen hebben.

Welke soorten algen zijn er?

Er zijn enorm veel soorten algen. Niet iedere alg is geschikt voor consumptie. Ken je de bordjes aan de kant van het meer met 'let op blauwalg'? Deze mijdt je liever. Er zijn daarnaast varianten die wel geschikt zijn voor consumptie en dat is goed nieuws want algen kunnen de leverancier zijn van verschillende nutriënten. Denk bijvoorbeeld aan de B-vitamines, vitamine C, D, E, de mineralen jodium, magnesium, zink, selenium, calcium en gezonde vetzuren zoals DHA en dan ook nog eens eiwitten. Do we need to say more?

Supplementen gemaakt uit alg

De actieve stoffen voor vegan vitamine D supplementen worden gewonnen uit algen. Vitamine D is mede belangrijk voor de instandhouding van normale botten en tanden en het draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem en de spieren.

VERSCHILLENDE ALGEN UITGELICHT

Schizochytrium

Een zeealg genaamd Schizochytrium bevat vegan omega-3 (DHA). Dit is goed voor het gezichtsvermogen en hersenfunctie (Dit gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA) en draagt bij aan behoud van een normaal vetgehalte in het bloed (dit gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 2 g DHA).

Chlorella

Over deze stof wordt nog volop gespeculeerd. Het is mogelijk dat chlorella een ontgiftende werking heeft op het lichaam en daarnaast bijdraagt aan de vitaliteit van het lichaam. Verder kan het zijn dat chlorella de gezondheid van de lever ondersteunt, bijdraagt aan een gezond immuunsysteem en een normale bloedsuikerspiegel en de (gezonde) cholesterolwaarden in standhoudt. Deze claims zijn wel nog allemaal in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

Spirulina

Waarschijnlijk de bekendste variant. Er was een hoop om te doen, maar hoe zit het nou precies? De claims die op dit moment gemaakt worden voor spirulina zijn nog in afwachting op goedkeuring van de Europese Commissie. Dit wilt zeggen dat het nog niet officieel gebruikt mag worden als claims op bijvoorbeeld producten omdat het bewijs nog niet is goedgekeurd door de Europese Commissie. Het gaat om een stel mooie claims. Spirulina ondersteunt mogelijk het immuunsysteem en geeft het energie bij vermoeidheid. Draagt bij aan een energiek en vitaal gevoel en ondersteunt het behoud van een gezond gewicht. Daarnaast werkt spirulina als een antioxidant.



Vragen over de inhoud van deze guide?

Neem dan contact op met de redactie van Living the Green Life (vragen@livingthegreenlife.nl). Voor vragen over adverteren kunt u contact opnemen met Sanne van Rooij via sanne@livingthegreenlife.com.

Niets van deze guide mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van Living the Green Life®. Living the Green Life® is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden die mogelijk voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Disclaimer

Deze informatie is geschreven in samenwerking met AOV voedingssupplementen en zorgvuldig samengesteld conform goedgekeurde claims voor nutriënten. AOV wordt al meer dan 35 jaar geadviseerd door gezondheidsprofessionals. Onder toezicht van de SOE (Stichting Orthomoleculaire Educatie) delen zij hun jarenlange kennis over voedingssupplementen. In samenwerking met hen hopen we jullie goed en deskundig te kunnen informeren.

Dit e-book is een uitgave van Living the Green Life®. Het e-book is ontwikkeld om mensen te informeren over plantaardig eten. Als je allergieën of intoleranties hebt, controleer dan zelf de recepten en vervang deze door een alternatief. Living the Green Life® is niet aansprakelijk voor eventueel nadelige gevolgen of schade door het volgen van dit e-book. Evenals onjuistheden.

Living the Green Life® is geregistreerde beeldmerken van Living the Green Life®. De hele inhoud van deze uitgave, inclusief teksten, afbeeldingen en video's, is auteursrechtelijk beschermd. Living the Green Life® behoudt zich alle rechten voor.