

## 10 snelle weetjes over vitamine C en kiwifruit

Vitamine C is ongetwijfeld een van de best bekende vitamines. Vitamine C doet ons veelal denken aan sinaasappelen en andere citrusvruchten, en we horen al al jaren dat ze ons afweersysteem helpt te versterken. Maar kennen we deze vitamine wel zo goed als we denken?

### 1. Vitamine C : een essentiële vitamine voor onze dagelijkse gezondheid

Vitamines zijn essentieel voor een goede gezondheid. Hoewel ze meestal maar in kleine hoeveelheden noodzakelijk zijn, zijn ze levensbelangrijk. Vitamine C (ascorbinezuur), een [wateroplosbare](#) vitamine, hebben we vooral nodig om alle weefsels en organen gezond te houden. Meer in het bijzonder,

- **Vitamine C houdt ons immuunsysteem gezond**  
Verkoudheid treedt niet minder frequent op bij het innemen van een hoge dosis vitamine C, maar vitamine C heeft wel een gunstige impact op de ernst en de duur van de verkoudheid.
- **Vitamine C geeft energie, houdt ons vitaal**  
Vitamine C zorgt ervoor dat we minder snel lichamelijk en geestelijk vermoeid worden. Een vitaal gevoel draagt bij aan onze levenskwaliteit, ongeacht op welke leeftijd.
- **Vitamine C zorgt voor een stevige huid**  
Vitamine C zorgt voor de aanmaak van collageen. Dit is een belangrijk onderdeel van het bindweefsel en zorgt voor een stevige huid. Collageen zorgt ook voor sterke tanden en gezond tandvlees.
- **Vitamine C verhoogt de ijzeropname**  
Vitamine C kan helpen om een ijzertekort te verminderen. Voedsel dat rijk is aan vitamine C, zoals groente en fruit, kan de opname van ijzer aanzienlijk verbeteren.

### 2. We kunnen zelf geen vitamine C aanmaken

De mens is een van de weinige 'diersoorten' die zelf geen vitamine C kan aanmaken, net als de apen en de cavia's. Vitamines zijn daarom essentiële nutriënten. Vitamine C is zo'n vitamine. We moeten vitamine C daarom uit onze voeding halen.<sup>1</sup>

### 3. Vitamine C hebben we dagelijks nodig

Over de vitamine C-aanbeveling bestaat vandaag nog steeds geen eensgezindheid. Europa heeft de dagelijkse aanbevolen inname (ADI) van vitamine C vastgelegd op 80 mg. De Belgische Hoge Gezondheidsraad heeft de inname van vitamine C in 2009 opgetrokken van 70 mg tot 110 mg.<sup>2</sup> België hanteert hiermee, samen met Frankrijk, de hoogste aanbevolen

<sup>1</sup> Carr AC, Frei B. Toward a new dietary recommended allowance for vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. Am J Clin Nutr. 1999a;69 (6): 1086-1107.

<sup>2</sup> Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België ( herziening 2009), FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu-[www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be) per HGR\_CSS/brochures

ADI in Europa. In Nederland ligt de ADI van vitamine C een pak lager, met name 70 mg per dag. Vitamine C behoort tot de 10 prioritaire micronutriënten waarvan de aanbevelingen regelmatig worden herzien op basis van de nieuwste data op het vlak van voeding en volksgezondheid.<sup>3</sup> Ondertussen gaan er zelfs stemmen op om de aanbeveling te verhogen tot 200 mg per dag<sup>4</sup>.

#### **4. In sommige gevallen, zoals bijvoorbeeld stress, hebben we extra vitamine C nodig**

Om adrenaline te produceren hebben we vitamine C nodig. Wanneer we onder druk staan, en de adrenaline in ons lichaam stijgt, kunnen we dus extra vitamine C nodig hebben. Onderzoek toont aan dat bij een tekort aan vitamine C de activiteit van de zogeheten ‘marcofagen’ afneemt. Dit zijn immuuncellen die virussen en bacteriën te lijf gaan. Een daling van deze cellen maakt ons dus sneller vatbaar voor verkoudheden en griep. Tijdens periodes van langdurige stress is het dus raadzaam om extra vitamine C-rijke voedingsmiddelen tot ons te nemen.

#### **5. Een vitamine C tekort kan gevaarlijk zijn**

Een tekort aan vitamine C leidt tot grote vermoeidheid, verminderde weerstand, een hogere gevoeligheid voor infecties, vertraagde wondgenezing en zelfs scheurbuik (aantasting van tandvles en spierweefsel, onderhuidse en inwendige bloedingen). Dit treedt op wanneer het vitamine C-gehalte in het lichaam daalt onder de 400 to 300 mg tengevolge van een inname die gedurende maanden lager ligt dan 10 mg per dag.

#### **6. De vitamine C-inname van de Belgen is met 89,7 mg per dag ondermaats**

De gemiddelde vitamine C-inname van de Belgen ligt met 89,7 mg per dag onder de huidige aanbeveling van 110 mg per dag, en dus ruim onder de voorgestelde ADI van 200 mg per dag. De Belgen halen hun vitamine C vooral uit fruit, vruchten-en groentensappen, aardappelen, groenten en soep<sup>5</sup>

#### **7. Vitamine C halen we bij voorkeur uit onze voeding**

Vitamine C vinden we voornamelijk terug in aardappelen, groenten en fruit. Wie de richtlijnen van een gezonde voeding volgt, met name dagelijks 300 gr groenten en 2 tot 3 stuks fruit, haalt makkelijk de aanbevolen hoeveelheid van 110 mg vitamine C per dag. Variëren is echter aangewezen omdat niet elke groente- en fruitsoort dezelfde hoeveelheid vitamine C aanbrengt. Weet wel dat een deel van het gehalte aan vitamine C verloren gaat als groenten klaargemaakt en gekookt worden.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> [www.eurrecca.org](http://www.eurrecca.org)

<sup>4</sup> J.Lykkesfeld, H.E.Poulsen. Is vitamin C supplementation beneficial? Lessons learned from randomized controlled trials. Br J Nutr. 2010;103 (9):1251-1259.

<sup>5</sup> Belgische Voedselconsumptiepeiling 2004-[www.iph.fgov.be/epidemio/epinl/index5.htm](http://www.iph.fgov.be/epidemio/epinl/index5.htm)

<sup>6</sup> (OEITFL) Bibliographical study on the nutritional benefits of processed fruit & vegetables. Review: Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds, J Sci Food Agric, 2007; 87: 930-944

## **8. Kiwifruit is een natuurlijke topleverancier van vitamine C**

Vitamine C wordt veelal geassocieerd met citrusvruchten, sinaasappelen en citroenen in het bijzonder, maar er zijn heel wat andere fruitsoorten die nog meer bevatten... Dat is onder meer het geval met kiwifruit.

## **9. De Zespri SunGold: een explosieve vitamine C-bom én een ware vitaliteitsbooster**

Van alle kiwivariëteiten bevat de Zespri SunGold de meeste vitamine C, liefst drie keer zoveel als sinaasappels. Zo bevat één Zespri SunGold 161,3 mg vitamine C tegenover 53,2mg in het geval van een sinaasappel. Met één Zespri SunGold per dag heb je dus makkelijk je dagelijkse dosis vitamine C binnen.

## **10. Enkele recente wetenschappelijke bevindingen inzake kiwifruit-supplementatie en vitamine C**

### **a) Kiwifruit supplementatie verbetert het immuunsysteem**

Een recente interventiestudie bij mensen heeft aangetoond dat de consumptie van gele kiwi's (gold) een gunstige invloed kan hebben op het immuunsysteem, en dit vooral in bevolkingsgroepen die gevoelig zijn voor infecties.<sup>7</sup>

### **b) Kiwifruit supplementatie verbetert de gemoedstoestand, vitaliteit**

De onderzoekers stelden vast dat jongeren die twee kiwi's per dag aten, en dit voor een periode van zes weken, significant minder last hadden van vermoeidheid dan de andere groep, die slechts een halve kiwi kreeg toegediend. De groep die twee kiwi's at, voelde zich ook energiekeer. Volgens de onderzoekers hielden deze verbeteringen verband met de optimalisatie van de vitamine C-concentratie door de dosis uit de twee kiwi's.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Hunter DC et al. Consumption of gold kiwifruit reduces severity and duration of selected upper respiratory tract infection symptoms and increases plasma vitamin C concentration in healthy older adults. *Br j Nutr.* 2012 Oct;108 (7):1235-45.

<sup>8</sup> Anitra C. Carr et al. Move improvement in young adults males following supplementation with gold kiwifruit, a high vitamin-C food. *J Nutr Sci.* 2013;2/1.