



**MetOmdat®**

*Multivitamine checker*

## **Inleiding**

*Wie zijn gezondheid wil optimaliseren gaat aan de slag met zijn voeding, een gezonde leefomgeving, beweging, ontspanning en slaap.*

*Voedingssupplementen kunnen van toegevoegde waarde zijn voor een gezonde leefstijl. Mits je kwalitatief hoogwaardige supplementen op de juiste manier inzet.*

*Maar door het enorme aanbod tegenwoordig wordt het steeds lastiger om de juiste supplementen eruit te pikken. Nog regelmatig wordt er gekozen voor het goedkoopste potje of het potje met de meest aantrekkelijke uitstraling.*

*Met deze MetOmdat® Multivitamine checker help ik je om de juiste keuze te maken. Ontdek waar je specifiek op moet letten bij het kopen van een multivitamine.*

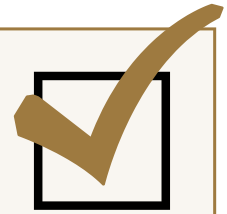
*Lieve groetjes,*

*Chantal Eelen*



# MetOmdat®

## Multivitamine checker



### **Controleer de hoeveelheid vitamine B1 (thiamine)**

*Zit dit tussen de 10 en 25 mg dan is de multivitamine sterk genoeg voor normaal gebruik. Wanneer er minder dan 10 mg B1 in zit, dan is het een 'zwakke' multivitamine. Zit er meer in, dan passen de rest van vitamines er niet meer uitgebalanceerd bij.*

---

### **Natuurlijk synthetisch?**

*Ingrediënten in een supplement kunnen natuurlijk of synthetisch zijn. Natuurlijke ingrediënten komen voor in de natuur, terwijl synthetische varianten worden vervaardigd in een laboratorium.*

*Hoog gedoseerde multivitaminen worden vaak geleverd met natuurlijke verbindingen. 'Natuurlijk' betekent niet altijd van natuurlijke oorsprong. Maar dat de vitamines er hetzelfde 'uitzien' als de natuurlijke vorm. Voor de meeste vitamine is het namelijk te kostbaar en/of te ingewikkeld om ze op te zuiveren uit natuurlijke bronnen.*

*Je lichaam maakt geen onderscheid tussen de herkomst van de vitaminen, zolang ze voor je lichaam er maar hetzelfde 'uitzien' als de natuurlijke vorm. Sommige ingrediënten zijn in de synthetische vorm zelfs makkelijker opneembaar voor je lichaam. Er zijn twee uitzonderingen Vitamine E en A (bètacaroteen) kies hiervan altijd de natuurlijke variant.*

---

### **Let op de 'L' bij vitamine E**

*De L is van Laten Liggen! DL-alfa-tocoferol is een synthetische vitamine E en wordt slecht opgenomen. D-alfa-tocoferol (zonder L) is natuurlijke vitamine E en werkt 2x zo snel als DL. Wanneer het label alleen 'vitamine E' vermeldt, zal het product synthetisch (goedkoper) vitamine E bevatten.*



### **Bètacaroteen (vitamine A) en andere carotenoiden**

*Bètacaroteen wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Stoffen die je lichaam zelf om kan zetten in vitamines noemen we een provitamine.*

*Bètacaroteen is dus een provitamine voor vitamine A. Bètacaroteen kan uit een natuurlijke bron afkomstig zijn, of chemisch worden gemaakt. De structuren van natuurlijk of synthetische bètacaroteen zijn verschillend. De natuurlijke variant werkt anders in je lichaam en heeft de voorkeur. Op de verpakking moet vermeld staan als het om 'natuurlijk' caroteen gaat of van 'dunaliella salina', staat het niet vermeld? Dan is er een (goedkoop) synthetisch bètacaroteen gebruikt.*

- In de natuur komen carotenoiden (provitamine A) voor in een complex. Een goede multivitamine bevat dan ook vaak nog andere natuurlijke carotenoiden zoals zeaxanthine, luteïne of lycopeen.*

---

### **Zijn de hulpstoffen echt noodzakelijk?**

*Het liefst wil je een supplement zonder hulpstoffen, maar hulpstoffen worden ook toegevoegd om te zorgen voor consistentie, houdbaarheid, bescherming tegen maagzuur etc. Soms wordt het gebruikt om de smaak of geur van een multivitamine te verbeteren.*

*Kijk waar mogelijk of er gebruik is gemaakt van natuurlijke of plantaardige alternatieven. Hulpstoffen die je liever niet wilt zien in je multivitamine: talk, lactose, titaniumdioxide en ijzeroxide. Ook suiker, synthetische zoetstoffen, kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen voegen niets toe en kun je beter mijden.*



### **Kun je het opnemen?**

*Controleer of je mineralen organisch (zoals in de levende natuur, planten) gebonden zijn. Een organisch mineraal is zeer stabiel, wordt beter opgenomen en is beter bestand tegen de zuurgraat van je maag.*

*Organische verbindingen herken je aan namen als; citraat, bisglycinaat, fumarate, gluconaat, lactaat, chelaten, orotaten etc.*

*Anorganische verbindingen (zoals in de dode natuur, in gesteente) neem je niet of nauwelijks op uit het maagdarmkanaal en gaat met de ontlasting mee naar buiten. Je hebt dan vooral 'dure' ontlasting. Anorganische verbindingen hebben vaak -oxide of -chloride (bijv. magnesiumoxide) in de naam. Dit kan diaree en darmirritatie veroorzaken.*

*Staat er op het label niets achter het mineraal dan kun je er vanuit gaan dat het een -oxide is. Staat er alleen 'Magnesium' op het label, dan is het hoogstwaarschijnlijk een magnesiumoxide. Deze vorm neem je niet op, zonde van je geld.*

---

### **Vitamine C controleren**

*Vitamine C ascorbinezuur heeft dezelfde biologische beschikbaarheid en opneembaarheid als vitamine C in fruit. Wel kan het tandglazuur aantasten en maagproblemen veroorzaken. Wanneer je geen maag- of darmirritatie bij het gebruik van ascorbinezuur ervaart kun je hem gebruiken. Zeker goed om in te zetten bij blaasontsteking. Niet voor iedereen geschikt voor dagelijks (hoge) suppletie.*

*Vitamine C ascorbaat is vitamine C gebonden aan een mineraal. Deze vorm is beter geschikt voor dagelijkse suppletie.*

*Vitamine C in ester vorm is even effectief als gewone vitamine C maar wel veel duurder.*



### **Kies de actieve vorm**

*Niet alle vitaminen zijn meteen actief en moeten soms in je lichaam nog worden geactiveerd voordat ze hun werk kunnen doen. Een multivitamine die de bioactieve (werkzame) vormen bevat, is beter maar vaak ook duurder.*

*Bijvoorbeeld bij vitamine B12. De synthetische vorm cyanocobalamine moet in de lever worden omgezet naar de twee actieve vormen: methylcobalamine (goed voor hersenen en zenuwstelsel) en adenosylcobalamine (voor energie en zenuwstelsel). Een multi moet de actieve vormen bevatten.*

*Folaat (B11) heeft een betere biologische beschikbaarheid dan het synthetische foliumzuur. Foliumzuur in de actieve vorm wordt aangeduid als 5-MTHF of met de merknaam Quatrefolic. Ga dus opzoek naar een multi met Folaat, 5-MTHF of Quatrefolic.*

*Controleer ook of je de actieve vorm van vitamine B6 te pakken hebt; die herken je op het label als pyridoxaal 5 fosfaat. Veel goedkope multivitaminen bevatten pyridocixine HCl (de niet actieve vorm).*

*Door je lichaam direct de juiste actieve vormen aan te bieden hoeft je lever geen verwerkingsstap meer uit te voeren en is de vitamine direct werkzaam. Dit is zeker belangrijk voor mensen met een verminderde gezondheid.*

*In Nederland is er wettelijk bepaald dat de bovengrens van vitamine B6 niet boven de 21mg per dagdosering mag zijn. Dit om overdosering te voorkomen. Via internet worden nog regelmatig (buitenlandse) preparaten verkocht die te hoog gedoseerd zijn.*



### **Vitamine D2 of D3**

*Het vetoplosbare hormoon vitamine D komt voor als vitamine D2 (ergocalciferol) en vitamine D3 (cholecalciferol, dezelfde vorm die we uit de stralende zon halen) Vitamine D3 heeft de voorkeur omdat deze maar liefst 66% sterker is dan vitamine D2. Wanneer een vitamine D3 supplement dus drie keer zo duur is als een vitamine D2 variant dan ben je dus eigenlijk even duur uit!*

---

### **Bevat het alle belangrijke mineralen?**

*Vitamines en mineralen hebben veel overeenkomsten, je lichaam kan beiden bijvoorbeeld niet aanmaken. Het grootste verschil tussen de twee zit in hun oorsprong. Vitamines komen uit de levende natuur en kunnen door sommige planten of dieren zelf aangemaakt worden. Daarentegen komen mineralen uit de 'dode' natuur en moeten ze door planten en dieren opgenomen worden uit de bodem, water of voeding.*

*Door de intensieve landbouw en de verarming van de landbouwgrond ontstaat er een mineralen tekort in one voeding. Controleer daarom of jouw multivitamine alle belangrijke mineralen bevat: Calcium, Chloride (chloor), Fosfor (fosfaat), Kalium en Magnesium.*

---

### **Bevat het de essentiële spoorelementen?**

*Spoorelementen zijn tevens mineralen, maar je lichaam heeft hiervan minder nodig dan van de mineralen als magnesium, kalium en calcium. Toch zijn ze zeker essentieel om binnen te krijgen. Controleer je multi op de essentiële spoorelementen: Chroom, Fluoride, IJzer, Jodium, Koper, Mangaan, Molybdeen, Selenium, Zink*

---

### **Geen natrium**

*Door ons huidig voedingspatroon krijgen we vaak al veel meer natrium binnen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Een goede multivitamine bevat daarom geen natrium.*





## Om te onthouden



*Mensen met chronische ziekten of ernstige aandoeningen zoals kanker zouden zeker bedacht moeten zijn op de invloed tussen hun medicatie, hun behandeling en hun voeding of voedingssupplementen. Raadpleeg altijd een deskundige.*

*Onevenwichtige suppletie is nooit helemaal zonder risico's. Vitaminen en mineralen vullen elkaar aan en hebben elkaar nodig. Enkelvoudige aminozuren nooit zonder deskundig advies gebruiken. Het is niet ondenkbaar dat klachten anders juist verergeren.*

*Mineralen neem je het beste op als je darmmilieu wat zuur is.  
Neem ze dus vooral in bij een maaltijd.*

*Lees vooraf altijd het etiket. Houd je aan de gegeven adviezen. Let ook op wanneer je het supplement inneemt. Het zou zonde zijn als je supplement minder optimaal werkt omdat je het op het verkeerde moment inneemt.*

*Maak er een gewoonte van. Optimaal gebruik van supplementen begint bij consequent zijn. Geef je lichaam dagelijks optimale ondersteuning en sla geen momenten over.*

*Fosfaat bindt zich in je darmen aan mineralen en maakt de opname daardoor niet of nauwelijks mogelijk. Neem daarom nooit supplementen in met melk of frisdrank.*

*Ijzer neem je beter op als er ook vitamine C beschikbaar is.*

*Een gastritis (chronische maagslijmvliesontsteking) verlaagt de bio- beschikbaarheid van vitamine C*

*Schimmelinfecties verlagen de beschikbaarheid van mineralen.*

*Calcium neem je slecht op als er een vitamine D tekort bestaat en kun je niet in je botten krijgen zonder vitamine D.*

*Te veel calcium ten opzichte van magnesium geeft intracellulaire ontstekingsprocessen.*

*Eiwitpoeders (aminozuren complex) altijd combineren met een B-complex.*

*Een multivitamine kan nooit een gezond voedingspatroon vervangen. Voeding bestaat uit heel veel meer dan uit de stoffen die supplementen bevatten, hoe goed het ook kan zijn om toch voedingsstoffen aan te vullen met een supplement. Zonder gezond voedsel als basis hebben supplementen geen toegevoegde waarde.*



## **MetOmdat® aanraders**



*Welke multivitamine je moet kopen, en welke multi dus het beste is voor jou, hangt af van een aantal factoren. Naast het bevatten van een breed spectrum aan essentiële vitamines en mineralen is het ook belangrijk dat er gekeken wordt naar de persoon die het supplement gaat slikken.*

*Een multi afgestemd op kind, man, vrouw of zwangerschap is efficiënter dan iedereen dezelfde pil geven. Dit omdat elk individu, in elke fase van zijn of haar leven, andere behoeften heeft. Daarom heeft MetOmdat® een voorkeur voor de multivitamines van Vitakruid. Zij hebben multivitamines voor zowel vegetariërs, veganisten, mannen, vrouwen en kinderen.*

*Daarnaast is Vitakruid het enige supplementenmerk dat rekening houdt met het bioritme van de mens bij de multivitamines. Je lichaam heeft overdag energie nodig, maar 's nachts juist rust en herstel.*

*Vandaar een tweedeling in een dag- en nachtvariant.*

*Vitakruid heeft vijf categorieën binnen haar multivitamines, afgestemd op verschillende doelgroepen.*



# Vitakruid multi dag & nacht



De Vitakruid Multi Dag is afgestemd op al je behoeften. Vitamine B12 zorgt er bijvoorbeeld voor dat er energie wordt geactiveerd, vitamine C helpt je bij het concentreren en de calcium ondersteunt je zenuwen\*. En het druivenpitextract OPC fungeert als antioxidant en is ter ondersteuning van het hart- en bloedvaten\*\*.

- Compleet spectrum aan vitamines, mineralen en spoorelementen.
- Met de veiligste vorm van Vitamine B6 (P-5-P).
- Bevat een actief B-complex.

'S avonds en 's nachts is het tijd voor ontspanning, rust en herstel. We willen graag snel in slaap vallen en uitgerust weer wakker worden, klaar voor een nieuwe dag. De Vitakruid Multi Nacht is speciaal daarvoor samengesteld. Deze multivitamine zorgt voor opbouw van sterke botten door vitamine D\* en voor een gezonde huid door vitamine A\*. Een beetje extra in de vorm van passiebloemextract zorgt voor rust en bevordert de slaapbereidheid\*\*. Een perfecte multivitamine bij vermoeidheid!

- Uitgekiende formule voor de nacht.
- Ultieme synergie door vitamine K2 & D3.
- Passiebloemextract is een natuurlijke rustgever, ontspant en helpt bij onrustig of gespannen gevoel\*\*.
- Mariadistel is goed voor de lever, draagt bij aan de instandhouding van de normale leverfunctie en ondersteunt de reinigende werking van de lever\*\*.

Deze multivitamine is geschikt voor vegetariërs.



## Multi Dag

- Uitgekiende formule voor een optimaal dagritme
- Actief B-complex voor het energieniveau\*
- Toevoeging van OPC maakt andere nutriënten effectiever



## Multi Nacht

- Uitgekiende formule voor de nacht
- Passiebloemextract helpt om rust en slaap op te wekken\*\*
- Mariadistel is natuurlijke ondersteuning voor lever en galblaas\*\*



## Multi Dag & Nacht

- Twee tabletten voor optimaal dag- en nachtritme (bioritme)
- Meer dan 30 vitamines, mineralen, aminozuren en kruiden
- Met passiebloemextract om rust en slaap op te wekken\*\*

# Vitakruid multi dag & nacht man



*Als man zijn er specifieke dingen waar je op let in een multivitamine. Alertheid op werk, hard gaan in de sportschool en toch nog genoeg energie overhouden om 's avonds nog even te stoeien met je kinderen. En het liefst zie je er ook goed uit terwijl je dat allemaal doet.*

*'s Nachts is het een kwestie van je lichaam laten herstellen om de dagelijkse activiteiten weer mogelijk te maken. Onze Multi Dag & Nacht Man zorgt ervoor dat je het mannelijk lichaam optimaal voorziet van nutriënten.*

- *Zaagpalmextract draagt bij aan het behoud van normaal haar\*\**
- *Aswagandha KSM 66® voor meer spieropbouw en heeft een gunstige invloed op het uithoudingsvermogen\*\*.*
- *Zink methionine & SeleenSeLECT® zijn goed voor het sperma\*.*
- *Antioxidanten Q10 en N-Acetyl-L-Cysteine toegevoegd voor bescherming tegen vrije radicalen.*

*Deze multivitamine is geschikt voor vegetariërs.*



## **Multi Dag & Nacht Man**

- *Twee tabletten voor optimaal dag- en nachtritme (bioritme)*
- *Uitsluitend de best opneembare vormen*
- *Een compleet vitamine B-complex voor het energieniveau\**



## **Multi Dag Man**

- *Uitgekiende formule voor de dag*
- *Actief B-complex ondersteunt het energieniveau\**
- *Uitsluitend de best opneembare vormen*



## **Multi Nacht Man**

- *Uitgekiende formule speciaal voor de nacht*
- *Zink & SeleenSeLECT® zijn goed voor het sperma\**
- *Uitsluitend de best opneembare vormen*

## Vitakruid multi dag & nacht vrouw



*Als basis heeft dit supplement alle vitamines en mineralen uit onze Multi Dag & Nacht, maar we hebben additionele stoffen toegevoegd speciaal voor vrouwen.*

*Een multivitamine voor vrouwen is namelijk geen overbodige luxe. Zo hebben vrouwen brozere botten dan mannen, iets wat nog een keer verergerd vanaf het 50ste levensjaar. Gelukkig hebben we de rode alg ontdekt! Deze alg bevat calcium, magnesium en 72 andere sporenmineralen. Ideaal om de botgezondheid te ondersteunen\*.*

*Naast alle voordelen van onze Multi Dag & Nacht krijg je bij de Vrouw ook:*

- *Riante 25 mcg vitamine D3.*
- *Natuurlijke botondersteuning door rode alg\*.*
- *Vierde generatie foliumzuur Quatrefolic ®.*

*Deze multivitamine is geschikt voor vegetariërs.*



### **Multi Dag Vrouw**

- *Actief B-complex ondersteunt energieniveau\**
- *Uitgekiende formule voor een optimaal dagritme*
- *Ruime dosering ijzer bisglycinaat (15 mg)*



### **Multi Nacht Vrouw**

- *Uitgekiende formule voor de nacht*
- *Riante 25 mcg vitamine D3 voorziet in je dagelijkse behoefte*
- *Goed opneembare rode alg voor natuurlijke botondersteuning\**



### **Multi Dag & Nacht Vrouw**

- *Twee tabletten per dag voor optimaal dag- en nachtritme (bioritme)*
- *Ruime dosering ijzer bisglycinaat (25 mcg), essentieel voor vrouwen*
- *Goed opneembare rode alg voor natuurlijke botondersteuning\**

## Vitakruid multi dag & nacht mama



*Vitakruid heeft ook gedacht aan alle vrouwen die zwanger willen worden of al zwanger zijn. Een multivitamine bij zwangerschap is namelijk echt een must!*

*Een multivitamine met foliumzuur is vooral erg belangrijk, omdat een lage folaatstatus van de moeder is namelijk een risicofactor voor het ontstaan van neurale buisdefecten bij een ontwikkelende foetus\*. Het devies van een verloskundige luidt vaak dat je foliumzuur moet gaan bijslikken, vaak minimaal 400 mcg.*

*Maar ook vrouwen die nog zwanger moeten worden doen er goed aan dit in te nemen, want het duurt zo'n vier weken voordat foliumzuur is opgenomen in je lichaam. De Multi Dag Mama formule bevat een riante 600 mcg Quatrefolic®, het best opneembare foliumzuur wereldwijd. Dus dat zit wel goed!*

*Naast alle voordelen van de Multi Dag & Nacht krijg je bij Mama ook:*

- Hoge dosering foliumzuur zoals aanbevolen door verloskundigen.*
- Botondersteuning door het gerenommeerde Aquamin®.*
- Folaat met superieure biologische beschikbaarheid.*
- 

*Deze multivitamine is geschikt voor vegetariërs.*



### **Multi Nacht Mama**

- Uitgekiende formule voor de nacht*
- Riante 25 mcg vitamine D3 essentieel tijdens de zwangerschap*
- Goed opneembare rode alg voor natuurlijke botondersteuning\**



### **Multi Dag & Nacht Mama**

- Twee tabletten per dag voor optimaal dag- en nachtritme (bioritme)*
- Foliumzuur in de dosering aanbevolen door verloskundigen*
- Beste foliumzuur wereldwijd beschikbaar Quatrefolic®*



### **Multi Dag Mama**

- Uitgekiende formule speciaal voor de dag*
- Foliumzuur in de dosering aanbevolen door verloskundigen*
- Beste foliumzuur wereldwijd beschikbaar Quatrefolic®*

## Vitakruid multi dag & nacht junior



*Kinderen lijken altijd wel druk. Zoveel te zien, spelen, leren en natuurlijk groeien! Daarom hebben ze bij Vitakruid ook voor kinderen een Multi ontwikkeld die rekening houdt met hun bioritme, maar dan in vloeibare vorm. Hierdoor is het makkelijk te mengen door bijvoorbeeld yoghurt, vla, kwark, flesvoeding of fruitsap.*

*Aan de Multi Dag en Nacht Junior hebben we ook prettige smaken toegevoegd, bessen en banaan, waardoor kinderen het zelfs graag innemen. Voor je kind alleen het beste, dus deze Multi zit vol nutriënten met de hoogste biologische beschikbaarheid.*

- *Steunpilaar voor de ontwikkeling van je kind vanaf 1 jaar oud!*
- *Multivitamine en Omega-3 supplement in één.*
- *Bevat veganistische algenolie (DHA) die de hersenen ondersteunt (bij een dagelijkse inname van 250 mg)\*.*
- *In de Nachtformule zitten vitamines D3 en K2, aanbevolen door de Gezondheidsraad.*

*Deze multivitamine is geschikt voor vegetariërs en veganisten.*



### **Multi Dag Junior**

- *Verbeterde smaak met enkel natuurlijke zoetstoffen*
- *Geschikt voor kinderen vanaf 1 jaar en ouder*
- *Met actief B-complex, goed voor de leerprestatie\**



### **Multi Nacht Junior**

- *Unieke concept van een Multi en Omega-3 in één!*
- *Ook geschikt voor de allerkleinsten (vanaf 0 jaar)*
- *Hoge dosering DHA uit plantaardige bron (AlphaMega3®) voor de hersenen\**



### **Multi Dag & Nacht Junior**

- *Unieke concept van een Multi en Omega in één!*
- *Verbeterde smaak met enkel natuurlijke zoetstoffen*
- *Twee flesjes voor optimaal dag- en nachtritme (bioritme)*

# MetOmdat®

## Korting op Vitakruid supplementen



10%  
Off!

Code:  
**Metomdat10**

**om·dat**  
met als reden dat; = daar:

Gebruik de  
kortingscode  
**Metomdat10**  
voor 10% korting op  
supplementen bij  
[www.vitakruid.nl](http://www.vitakruid.nl)

  
**VITAKRUID®**  
DRIVEN BY HEALTH