

Tabel 1. Overzicht nutriënten

Voedingsstof	Zit o.a. in	Dosering suppl.	Aandachtspunten bij supplementen	Bewijskacht	Functie
Collageen	Botten van wild, rund, varken, kip en vis. Denk aan een zelf getrokken bouillon.	5 - 10 gr	Kies altijd voor een gehydrolyseerde vorm, let op de hoeveelheid collageen per dagdosering en let op verpakkings- vorm.	II	Collageen aanmaak
Astaxanthine	Zalm, forel, garnaal, krab, zeekeeft en bijvoorbeeld rivierkeeft	4 - 6 mg	Astaxanthine een exclusieve en dure grondstof. Als het al in een formule zit, let dan op de dosering.	II	Ant-oxidant/UV schade
Bèta-caroteen	Groene (blad)groenten zoals spinazie, koolsoorten, wortelen, mango's en mandarijnen	10 - 15 mg	Let op dat je niet meer dan 15 mg bèta-caroteen per dag uit voeding en via supplementen binnenkrijgt.	III	Ant-oxidant/UV schade
Luteïne	Groene (blad)groenten zoals spinazie, veldsla & rode, oranje en gele groenten & fruit zoals maïs, abrikoos & perzik	5 - 6 mg	Luteïne is een exclusieve en dure grondstof. Als het al in een formule zit, let dan op de dosering.	II	Ant-oxidant/UV schade
Lycopen	Watermeloen, guave, tomaten, rozenbottels, wortelen & papaja.	10 - 16 mg	Kies bij voorkeur voor lycopen uit tomatendrank of tomatenextract.	II	Ant-oxidant/UV schade
Zeaxanthine	Groene (blad)groenten zoals spinazie, veldsla & rode, oranje en gele groenten & fruit zoals maïs, abrikoos & perzik	0,18 - 0,3 mg	Zeaxanthine is een exclusieve en dure grondstof. Als het al in een formule zit, let dan op de dosering.	II	Ant-oxidant/UV schade
Vitamine B3	Noten, zaden en graanproducten, vlees, vis	4,8 - 19 mg	Kies bij voorkeur voor nicotinamide.	II	Pigmentatie
Vitamine C	Groenten en fruit zoals kiwi, sinaasappel en paprika	1000- 3000 mg	Gebruik een gebufferde vorm/ascorbaten vorm. Deze vorm van vitamine C is vriendelijker voor de maag en dit geldt zeker als er hoge doseringen vitamine C ingenomen worden. En bij >1000 mg verspeid over de dag.	III	Collageen aanmaak /anti-oxidant

Tabel 1. Overzicht nutriënten

Voedingsstof	Zit o.a. in	Dosering suppl.	Aandachtspunten bij supplementen	Bewijskacht	Functie
Vitamine D	Vette vis, zoals haring, zalm en makreel, vlees en eieren	5 - 20 mcg	Vitamine D3 is een betere vorm dan D2.	I	Celdifferentiatie/UV schade/tekort/ lange termijn gezondheid
Vitamine E	Zonnebloemolie, halvarine, margarine, brood, graanproducten, noten, zaden, groenten en fruit	> 400 ie	D-alpha-tocoferol is de natuurlijke vorm. Combineer vitamine E altijd met vitamine C. Overschrijd de dosering vitamine E niet (300 mg/dag (inclusief voeding)).	III	Ant-oxidant/UV schade
Koper	Noten, vlees, brood en andere graanproducten, cacao-producten	0.3 - 1 mg	Afhankelijk van de zinkdosering (ratio 12:1)	III	Pigmentatie
Silicium	Volkoren granen (met name haver, gierst), bananen, rozijnen, groenten, bonen, linzen	5 - 10 mg	Een natuurlijke en veilige bron van silicium is bamboe.	II	Collageen aanmaak /UV schade
Zink	Vlees, kaas, graanproducten, noten, zaden en schaal- en schelpdieren zoals garnalen, oesters en mosselen	3 - 9 mg	De beste opneembare verbinding van zink is zinkmethionine.	I	Wondgenezing
Glucosamine	In de voeding komt het nauwelijks voor. Kraakbeen is de enige goede voedingsbron, maar dit komt zelden voor in een Nederlands voedingspatroon	250 - 1500 mg	Hogere doseringen enkel voor gewrichtsklachten.	I	Collageen aanmaak /lange termijn gezondheid
Proanthocyanidine	Druivenpitten, de schil van blauwe druiven, zwarte bessen, donkere bessen, groene en zwarte thee	160 mg	Naar orale inname van flavonoiden uit druivenpitextract zijn de meeste studies gedaan en positief bevonden.	I	Anti-oxidant
Hyaluronzuur	Zelfgetrokken bouillon uit botten (wild, rund, varken, kip en vis)	120 mg	Voor een goede opname is een kleine deeltjesgrootte essentieel (MW < 800 K).	II	Collageen aanmaak /vochthuishouding