



# VITALS

## Elke Dag

**optimaal opneembare multi met een uitgekiende samenstelling**

Vitals  
Bonte Kraaiweg 10  
1521 RD Wormerveer

t 075 6476050  
f 075 6476055  
e info@vitals.nl  
w www.vitals.nl



V1668

30 tabletten

V1675

90 tabletten

COMPACT  
COMPLEET  
COMPLEMENTAIR

Voeding is uitermate belangrijk voor onze gezondheid. Elke dag weer hebben we macronutriënten (eiwitten, koolhydraten, vetten) en essentiële micronutriënten (vitaminen, mineralen, sporelementen) uit voeding nodig om goed te kunnen functioneren. Het lichaam gebruikt deze voedingsstoffen voor de energiestofwisseling, de opbouw en reparatie van weefsels en voor allerlei fysiologische processen.

Een optimale voedingstoestand is belangrijk voor vitaliteit en flexibiliteit, uithoudingsvermogen, weerstand en psychisch welbevinden en helpt verouderingsprocessen te vertragen.

Onze voeding bevat niet altijd voldoende vitamines, mineralen en sporelementen om in de dagelijkse (individuele) behoefte te voorzien.<sup>(1-3)</sup> Dit heeft allerlei oorzaken, variërend van een ongezond en eenzijdig voedingspatroon, veranderde landbouwmethoden en bodemverarming waardoor gewassen armer zijn aan essentiële voedingsstoffen tot verlies van voedingsstoffen door opslag en voedselbereiding. Ook kan de individuele

behoefte aan bepaalde vitamines of mineralen hoger zijn dan gemiddeld, bijvoorbeeld door stress, roken, medicijngebruik, leeftijd, erfelijke aanleg en andere factoren. Echte deficiëntieziekten door een extreem tekort aan een vitamine of mineraal komen in Nederland relatief weinig voor. Veel mensen hebben daarentegen van meerdere voedingsstoffen een laag-normale inname.

Elke Dag, een zorgvuldig ontworpen multi met essentiële micronutriënten en andere gezondheidsbevorderende stoffen (zoals luteïne, bioflavonoïden en co-enzym Q10), is een welkome aanvulling op de dagelijkse voeding. Bij de samenstelling van de Elke Dag multi is zo veel mogelijk gekozen voor natuurlijke, goed opneembare voedingsstoffen in een dosering die er toe doet. Hierbij zijn uiteraard keuzes gemaakt, want een tablet mag niet te groot en te duur worden. Elke Dag zal de vergelijking met andere multi's glansrijk doorstaan!

### Belangrijke pluspunten van Elke Dag

- hooggedoseerde gebalanceerde formule
- veilig voor dagelijks gebruik
- breed spectrum aan voedingsstoffen
- mineralen in uitstekend opneembare, organisch gebonden vorm
- superieure vitamine K<sub>2</sub> (MK-7) in plaats van vitamine K<sub>1</sub>
- vitamine B6 in de biologisch actieve vorm (P5P, pyridoxaal-5'-fosfaat)
- hoog gehalte aan B-vitamines, waaronder foliumzuur (400 mcg) en vitamine B12 (125 mcg); een apart vitamine B-complex is vaak niet nodig
- maar liefst 200 ie natuurlijke vitamine E (d-alfatocoferylacetaat)
- bescheiden hoeveelheid ijzer en daarmee geschikt voor alle volwassenen
- niet-zure (maagvriendelijke) vorm van vitamine C (calcium- en magnesiumascorbaat)
- natuurlijke, goed opneembare vorm van calcium (uit rode alg, Lithothamnion calcareum)
- gunstige verhouding tussen calcium en magnesium van 1:1

mul

Multi's

- natuurlijke luteïne (uit *Calendula officinalis*)
- citrus bioflavonoïden ('vitamine P')
- bevat co-enzym Q10
- vrij van onnodige, belastende (synthetische) additieven zoals geur- kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen
- uitstekende prijs-kwaliteit verhouding
- één tablet per dag

### Doelgroepen

Alle volwassenen kunnen hun voordeel doen met Elke Dag, in het bijzonder ouderen, vrouwen in de vruchtbare leeftijd, vegetariërs, sporters, mensen met een chronische aandoening of stress, mensen die een dieet volgen, mensen die (veel) drinken of roken en mensen die niet zo gezond en gevarieerd eten.

Ouderen eten gaandeweg minder omdat hun energiebehoefte afneemt, maar hebben dezelfde hoeveelheid micronutriënten (of meer) nodig. Het gevolg is dat ouderen vaak een niet-optimale inname hebben van vitamine D, vitamine C, vitamine B6, vitamine B12, foliumzuur, zink, calcium en magnesium.

Aan vrouwen in de vruchtbare leeftijd wordt geadviseerd om dagelijks 400 mcg foliumzuur in te nemen als ze een kinderwens hebben. Foliumzuur en andere voedingsstoffen in Elke Dag helpen bij het voorkomen van aangeboren afwijkingen bij het kind, met name wanneer ze vanaf een maand voorafgaande aan de conceptie worden ingenomen.<sup>(4)</sup> Vrouwen weten dan vaak nog niet dat ze zwanger zijn. Als ze in die periode al een goede multi gebruiken zoals Elke Dag, is dat een pré. Zwangere vrouwen krijgen van verschillende mineralen (ijzer, selenium, koper, jodium) en vitaminen (A, B1, B6, D) vaak onvoldoende binnen met de voeding.

Vegetariërs hebben door hun voedingspatroon een grotere kans op een tekort aan vitamine B12, zink, calcium en ijzer. Sporters hebben een verhoogde behoefte aan antioxidanten (vitamine C, vitamine E, selenium) omdat intensieve lichamelijke inspanning leidt tot een verhoogde productie van vrije radicalen.

Sporters kunnen B-vitaminen, mineralen en co-enzym Q10 ook goed benutten vanwege de hogere energiebehoefte. Stress, roken en drinken leiden tot een hoger ver-

bruik van essentiële voedingsstoffen zoals B-vitaminen en vitamine C.

Het hoeft geen betoog dat mensen die niet zo gezond en gevarieerd eten, profiteren van een multi. De hoeveelheid vitamine A, vitamine D, bètacaroteen, foliumzuur, ijzer, zink en selenium in Nederlandse voeding is vaak aan de krappe kant. Minder dan 25% van de bevolking voldoet aan de aanbevelingen ten aanzien van groenten, fruit en voedingsvezel.<sup>(1)</sup> Elke Dag draagt bij aan een betere voorziening van vitaminen, mineralen en spoorelementen.

### Psychisch welbevinden en lichaamsgewicht

Een laag-normale inname van verschillende essentiële voedingsstoffen – waaronder vitamine B1, vitamine B2, vitamine B12, foliumzuur, vitamine C, ijzer en selenium – draagt bij aan het ontstaan van psychische klachten zoals angst, depressie, agressie en hypochondrie.<sup>(5,6)</sup> In onderzoek is vastgesteld dat het gebruik van een multi (tien keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) gedurende een jaar zorgt voor significante verbetering van het psychisch welbevinden (vergeleken met placebo) bij jongvolwassenen.<sup>(6)</sup>

Essentiële micronutriënten zijn betrokken bij de energiestofwisseling en de eetlustregulatie. Mensen die een multi gebruiken, hebben – vergeleken met mensen die dit niet doen – een lager lichaamsgewicht, een lager vetpercentage en een hogere ruststofwisseling.<sup>(7)</sup> Ook is de eetlust tijdens het afvallen minder uitgesproken als iemand een multi gebruikt.<sup>(7)</sup>

### Vitamine B-complex

Door het hoge gehalte aan B-vitaminen in Elke Dag is een extra vitamine B-complex vaak niet nodig. B-vitaminen zijn extra belangrijk bij stressvolle omstandigheden, sport, vermoeidheid en alcohol- en pilgebruik.

Elke Dag bevat pyridoxaal-5'-fosfaat (P5P), de biologisch actieve vorm van vitamine B6 (pyridoxine). Het voordeel is dat pyridoxine niet meer hoeft te worden omgezet in de werkzame vorm – wat niet bij iedereen even makkelijk gaat – en vitamine B6 direct beschikbaar is voor metabole processen.

Vergeleken met de meeste andere multi's heeft Elke Dag een hoog gehalte aan foliumzuur (400 mcg). Dit is geen overbodige

luxie: volgens voedselconsumptie onderzoek heeft ongeveer de helft van alle Nederlanders boven 9 jaar een te lage foliumzuurinnname met de voeding (en 30% van de kinderen tussen 4 en 8 jaar).<sup>(9)</sup> Foliumzuur is essentieel voor groei, stofwisseling en weefselherstel. Tevens helpt foliumzuur de homocysteïnespiegel onder controle te houden (naast vitamine B2, vitamine B6 en vitamine B12). Een verhoogde homocysteïnespiegel is onder meer ongunstig voor hart, bloedvaten en hersenen.

In Nederlands onderzoek zorgde suppletie met 400 mcg foliumzuur per dag bij ouderen voor verlaging van de homocysteïnespiegel met 22 procent.<sup>(10)</sup> Foliumzuur-suppletie kan een vitamine B12-tekort maskeren. Vitamine B12-tekort komt voor bij circa 5 tot 10% van de Nederlandse bevolking. Elke Dag bevat 125 mcg vitamine B12 en helpt een vitamine B12-tekort te voorkomen.

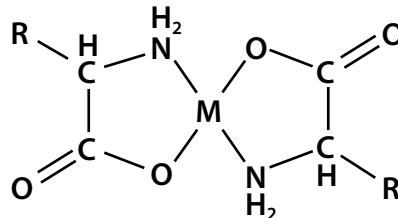
### Vitamine K<sub>2</sub> in plaats van K<sub>1</sub>

In overeenstemming met de nieuwste wetenschappelijke inzichten bevat Elke Dag een natuurlijke vorm van vitamine K<sub>2</sub> (MK-7, menachinon-7) in plaats van vitamine K<sub>1</sub> (fyllochinon). Vitamine K<sub>2</sub> ondersteunt de bloedstolling (net als vitamine K<sub>1</sub>) en zorgt er tevens voor dat calcium in botweefsel wordt opgeslagen en niet in zachte weefsels zoals de vaatwand, door het activeren van bepaalde vitamine K-afhankelijke eiwitten (vitamine K<sub>1</sub> doet dit in veel mindere mate). Op deze wijze draagt vitamine K<sub>2</sub> bij aan soepele bloedvaten en sterke botten.

### Organische mineralen

De mineraalverbindingen voor Elke Dag zijn gekozen vanwege de uitstekende opneembaarheid. De organisch gebonden (plantaardige) mineralen hebben een veel hogere biologische beschikbaarheid dan anorganisch gebonden (bodem) mineralen (zoals oxides en carbonaten) die in goedkope multi's zitten. Anorganische mineralen lossen niet goed op in een waterig milieu en wedijveren onderling om opgenomen te worden langs de darmwand. Dit geldt niet voor organische mineralen, die zijn gebonden aan aminozuren (aminozuurchelaten) of koolhydraten. Organische mineralen worden in het maagdarmkanaal niet gesplitst, maar in hun geheel opgenomen in de bloedbaan. Van competitie of antagonisme tussen de mineralen is dan geen sprake.

Magnesiumbisglycinaat, bijvoorbeeld, bestaat uit een magnesiumion dat krachtig (covalent) is gebonden aan twee glycine aminozuren (dipeptide-structuur). Deze vorm van magnesium is stabiel bij variërende pH en ongevoelig voor afbraak door maagzuur of spijsverteringsenzymen en wordt uitstekend (via een actief transport) opgenomen in de dunne darm.



Figuur 1. Mineraalion (M), bijvoorbeeld magnesium, gebonden aan twee aminozuren.

### Luteïne

Carotenoïden zijn vetoplosbare (rode, gele en oranje) pigmenten in groenten en fruit. De carotenoïde luteïne heeft een beschermende functie in het lichaam, onder meer door een krachtige antioxidantactiviteit.<sup>(8)</sup>

Luteïne beschermt de ogen tegen veroudering en is belangrijk voor het gezichtsvermogen. Ook gaat luteïne vermoeidheid van de ogen tegen. Luteïne helpt huid, hart, hersenen en bloedvaten gezond te houden.

### Citrus bioflavonoïden

Elke Dag bevat citrus bioflavonoïden ('vitamine P'). Deze fytonutriënten verbeteren de opname en werking van vitamine C, versterken de haarvaten, zijn goed voor de weefseldoorbloeding, helpen de vaatwanden soepel en gezond te houden, hebben een sterke antioxidantwerking en ondersteunen en reguleren het immuunsysteem.

### Co-enzym Q10

Co-enzym Q10 is in iedere cel van het lichaam aanwezig en fungeert als co-factor bij de energieproductie en als antioxidant. Suppletie met co-enzym Q10 ondersteunt primair organen en weefsels met een hoge energiebehoefte zoals hart, lever, nieren, zenuwstelsel, spieren en alvleesklier. Met het ouder worden neemt de lichaamseigen aanmaak van co-enzym Q10 geleidelijk af.

**Samenstelling per tablet:  
(dagdosering)**

Vitamine A (retinylacetaat)	600 mcg
Vitamine B1 (thiamine-HCl)	25 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	25 mg
Vitamine B3 (niacinamide)	25 mg
Vitamine B5 (calcium-d-pantothenaat)	25 mg
Vitamine B6 (pyridoxaal-5'-fosfaat)	15 mg
Foliumzuur	400 mcg
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	125 mcg
Biotine	65 mcg
Choline (bitartraat)	25 mg
Inositol	25 mg
PABA	10 mg
Vitamine C (calcium- en magnesiumascorbaat)	100 mg
Vitamine D <sub>3</sub> (cholecalciferol)	5 mcg
Vitamine E (natuurlijk, d-alfatocoferylacetaat, 200 ie)	134 mg
Vitamine K <sub>2</sub> (MK-7)	23 mcg
Calcium (natuurlijk, 50 mg uit Lithothamnion calcareum; 5 mg uit ascorbaat)	55 mg
Chroom (picolinaat)	25 mcg
IJzer (fumaraat)	5 mg
Jodium (kaliumjodide)	75 mcg
Kalium (citraat)	25 mg
Koper (citraat)	1000 mcg
Magnesium (50 mg uit bisglycinaat; 5 mg uit ascorbaat)	55 mg
Mangaan (citraat)	2 mg
Molybdeen (natriummolybdaat)	50 mcg
Selenium (l-selenomethionine)	75 mcg
Zink (citraat)	10 mg
Lithothamnion calcareum (rode alg)	157 mg
(bevat van nature calcium en sporelementen)	
Carotenoïdencomplex (natuurlijk, met 7% carotenoïden)	5 mg
Luteïne (uit <i>Calendula officinalis</i> )	5 mg
Citrusbioflavonoïden (natuurlijk, met 35% bioflavonoïden)	20 mg
Co-enzym Q10 (natuurlijk, ubiquinon)	30 mg

**Ingrediënten:** mineralen, vitaminen, Lithothamnion calcareum (rode alg), luteïne *Calendula extract*, co-enzym Q10, choline-bitartraat, inositol, citrusbioflavonoïden-complex, PABA, carotenoïdencomplex, anti-klontermiddel: siliciumdioxide, vulstof: cellulosepoeder, glansmiddel: hydroxy-propylmethylcellulose.

**Gebruik:** een tablet per dag bij een maaltijd of zoals geadviseerd. Houd u aan de aanbevolen dosering.

**Gegarandeerd vrij van:** gluten, lactose, soja, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

**Verpakking:**

30 tabletten (bestelcode V1668)  
90 tabletten (bestelcode V1675)

**Referenties**

1. Kreijl CF, Knaap AGAC, Busch MCM et al. *Ons eten gemeten – Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland*. RIVM Rapport 270555007; <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270555007.html>
2. *Kabinetsnota 'Gezonde voeding, van begin tot eind'*. Kamerstuk 4 juli 2008. <http://www.minvws.nl/kamerstukken/vgp/2008/voedingsnota.asp>
3. *Zo eet Nederland: resultaten van de voedselconsumptiepeiling 1997-1998*. Den Haag: Voedingscentrum, 1998.
4. Czeizel AE. *The primary prevention of birth defects: Multivitamins or folic acid?* *Int J Med Sci*. 2004;1(1):50-61.
5. Benton D, Donohoe RT. *The effects of nutrients on mood*. *Public Health Nutr*. 1999;2(3A):403-9.
6. Benton D, Haller J, Fordy J. *Vitamin supplementation for 1 year improves mood*. *Neuropsychobiology*. 1995;32(2):98-105.
7. Major GC, Doucet E, Jacqmain M et al. *Multivitamin and dietary supplements, body weight and appetite: results from a cross-sectional and a randomised double-blind placebo-controlled study*. *Br J Nutr*. 2008;99(5):1157-67.
8. *Lutein and zeaxanthin. Monograph*. *Altern Med Rev*. 2005;10(2):128-35.
9. Gezondheidsraad. *Naar een optimaal gebruik van foliumzuur*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2008; publicatienr. 2008/02.
10. Oort van FVA, Melse-Boonstra A, Brouwer IA et al. *Folic Acid and reduction of plasma homocysteine concentrations in older adults: a dose-response study*. *Am J Clin Nutr*. 2003;77(5):1318-23.