

Basissuppletie kind

Beknopte beschrijving

Juist voor kinderen is het van het grootste belang dat ze voldoende macro- en micronutriënten binnen krijgen. Na het eerste levensjaar tot de puberteit groeien kinderen gemiddeld zo'n 7 cm per jaar. Bovendien doorlopen ze verschillende ontwikkelingsfasen en ondergaan ze diverse lichamelijke veranderingen. Bij al deze processen zijn veel micronutriënten betrokken.

Bij een goede voorziening met vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen kunnen organen en orgaansystemen, zoals het brein, de spijsvertering, het zenuwstelsel en de spieren, zich goed ontwikkelen. Deze ontwikkeling is vaak bepalend voor de rest van het leven.

Nutriënten

Advies dagdosering

Multivitaminen/mineralen preparaat voor kinderen
Ter voorkoming of aanvulling van nutriëntentekorten.

Orthomoleculair gedoseerd

Vitamine C
Belangrijk voor de vorming van collageen, kraakbeen, spierweefsel en bloedvaten. Goed voor de weerstand. Bevordert de opname van ijzer. Antioxidant.

250-350 mg

Vitamine D₃
Belangrijk voor de opbouw en onderhoud van het skelet. Essentieel voor een goede opname van calcium. Goed voor de weerstand.

400-800 IE

Zink
Belangrijk voor de groei en de weerstand. Inadequate inname komt regelmatig voor (bij 15-29% van de kinderen van 9-18 jaar).

5-10 mg

IJzer
Kinderen hebben een verhoogde ijzerbehoefte. Belangrijk voor de aanmaak van hemoglobine en voor de ontwikkeling van de hersenen.

2-8 mg

Omega-3 (EPA/DHA) vetzuren
Voor een goede ontwikkeling van het brein. Kan cognitieve functies en het gedrag verbeteren. Goed voor de weerstand, het hart en het gezichtsvermogen.

50-75 mg EPA +
250-400 mg DHA

Opmerking

- Naast bovenstaande basissuppletie is een gezonde leefstijl van belang:
 - een voedingspatroon met veel groente en fruit en liefst tweemaal per week (vette) vis;
 - voldoende (water) drinken;
 - elke dag minstens een uur matig intensief bewegen;
 - voldoende rust en regelmaat.