



Datum : 16 december 2008

---

## Gevarieerd eten is genoeg voor voldoende inname van vitamine A

---

*Een goed en gevarieerd voedingspatroon levert ons de vitamine A die we nodig hebben. We krijgen dan genoeg binnen, maar ook weer niet te veel. Rokers die supplementen slikken met hoge doses beta-caroteen (een bouwsteen waarmee het lichaam zelf vitamine A aan kan maken) kunnen wel te veel innemen, omdat er bij hen een verband is gevonden tussen supplementen met beta-caroteen en een hoger risico op longkanker. Voor zwangere vrouwen blijft de eerdere aanbeveling overeind om vitamine A-supplementen, lever en leverproducten te mijden. Dit omdat zij anders aan een inname kunnen komen die hun ongeboren kind kan schaden. Dit schrijft de Gezondheidsraad in een advies dat vandaag wordt aangeboden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.*

### **Niet te weinig, niet te veel**

Voldoende vitamine A is van belang voor de voortplanting, groei en ontwikkeling, en voor de afweer tegen ziektes. Ook helpt de vitamine om te kunnen zien bij weinig licht. Maar het is niet 'hoe meer, hoe beter'. Te veel vitamine A kan schade opleveren, met name voor het ongeboren kind en aan de lever.

### **Het belang van een gevarieerd voedingspatroon**

Hoe zorg je voor een optimale inname? Een goede en gevarieerde voeding is daarvoor in principe voldoende, concludeert de Gezondheidsraad op grond van de beschikbare wetenschappelijke kennis. Vitamine A is te vinden in dierlijke producten (die deze stof van nature bevatten), in donkergroene bladgroente en bepaalde gele en oranje groente- en fruitsoorten (die stoffen leveren die in het lichaam worden omgezet in vitamine A, zoals beta-caroteen), en in margarine, halvarine en bak- en braadproducten (want daar is vitamine A aan toegevoegd). Supplementen zijn bij zo'n voedingspatroon niet nodig, en in hoge doses zelfs schadelijk. Dit geldt met name, zo blijkt uit onderzoek, voor rokers die supplementen met beta-caroteen slikken.

**Aanvullende aanbevelingen afhankelijk van onderzoek**

Of er nog andere aanbevelingen nodig zijn valt op dit moment niet te zeggen. Of het huidige niveau van inname toereikend is, is voor een deel nog onderwerp van discussie, maar harde gegevens ontbreken. Nader onderzoek zal moeten uitwijzen of dat zo is en wat daarvan de eventuele gezondheidseffecten zijn.

## Samenstelling commissie:

• prof. dr. ir. G. Schaafsma, emeritus hoogleraar voeding en levensmiddelen, Wageningen Universiteit / voormalig directeur food and health, TNO, Zeist, *voorzitter* • dr. H. van den Berg, voedingskundige, Voedingscentrum, Den Haag • drs. E.N. Blok, beleidsmedewerker, ministerie van VWS, Den Haag, *adviseur* • dr. H.J. Blom, klinisch biochemisch geneticus, Vrije Universiteit Medisch Centrum, Amsterdam • prof. dr. ir. C.P.G.M. de Groot, hoogleraar voedingsfysiologie met bijzondere aandacht voor het verouderingsproces en de oudere mens, Wageningen Universiteit • dr. M. den Heijer, endocrinoloog, Universitair Medisch Centrum St. Radboud, Nijmegen • dr. K.F.A.M. Hulshof, voedingskundige, voorheen TNO, Zeist • prof. dr. P.T.A.M. Lips, hoogleraar endocrinologie, Vrije Universiteit Medisch Centrum, Amsterdam • prof. dr. ir. I.M.C.M. Rietjens, hoogleraar toxicologie, Wageningen Universiteit • prof. dr. P.J.J. Sauer, hoogleraar kindergeneeskunde, Universitair Medisch Centrum Groningen • prof. dr. ir. P. van 't Veer, hoogleraar voeding en epidemiologie, Wageningen Universiteit • dr. T. Vulsma, kinderarts en endocrinoloog, Universiteit van Amsterdam Medisch Centrum • dr. ir. R.M. Weggemans, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*.

*De publicatie 'Naar een adequate inname van vitamine A' (nr. 2008/26) is te downloaden van [www.gr.nl](http://www.gr.nl) en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, fax (070) 340 75 23, e-mail: [order@gr.nl](mailto:order@gr.nl). Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt, mw. dr. ir. R.M. Weggemans, tel. (070) 340 70 18, e-mail [rienne.weggemans@gr.nl](mailto:rienne.weggemans@gr.nl).*