

## Waarin de Plantina Multi zich onderscheidt

### 1. Zorgvuldig gekozen grondstoffen van hoge kwaliteit

Voor sommige bestanddelen maakt het niet zoveel uit, voor welke grondstof is gekozen (bijvoorbeeld voor vitamine B1 en vitamine C). Voor andere is het cruciaal:

**Bètacaroteen** – van natuurlijke oorsprong (niet synthetisch!), afkomstig van de alg *Dunaliella salina*.

**Luteïne** – wordt niet gerekend tot de essentiële voedingsstoffen, maar desondanks extra toegevoegd. Omdat recent is vastgesteld dat luteïne óók niet in het menselijk lichaam kan worden aangemaakt en een belangrijke functie in de ogen heeft.

**Vitamine B6** – gekozen is voor de actieve vorm van deze vitamine, het pyridoxal-5-fosfaat. Vitamine B6 zelf moet in het lichaam eerst worden omgezet in pyridoxal-5-fosfaat om als vitamine te kunnen werken.

**Foliumzuur** – in een dosering van 400 mcg, zoals door het Voedingscentrum wordt aanbevolen aan vrouwen met kinderwens (drie weken vóór de conceptie om het risico van het krijgen van een baby met een open ruggetje te verkleinen)

**Vitamine D3** – is biologisch actiever dan vitamine D2 en is vegetarisch.

**Vitamine E** - als d-alfa-tocoferylsuccinaat, de meest effectieve vorm van vitamine E. Omdat de vitamine E gekoppeld is aan het succinaat wordt deze in het tablet (dus voordat het wordt ingenomen) beschermd tegen de zuurstof in lucht. In het lichaam wordt het vitamine E losgekoppeld, waarna het zijn antioxidatieve werking geeft.

**Magnesium** - Het valt technisch niet mee om een uitgebalanceerde multi samen te stellen. Onvermijdelijk moeten er concessies gedaan worden. Vaak gaat dat ten koste van het mineraal magnesium. In tegenstelling tot vele andere multi's is in de Plantina Multi niet gekozen voor het nauwelijks opneembare magnesiumoxide. Deze stof neemt in het tablet weinig in, waardoor het bij de tablettenmakers populair (en goedkoop) is. De Plantina Multi bevat het goed opneembare aminozuur-gecheleerde magnesium in een dosering van maar liefst 100 mg.

**Ijzer** – in een relatief lage dosering en organisch gebonden, omdat het een rol kan spelen bij vrije-radicalenreacties.

### 2. Stoffen die juist níet in de Plantina Multi zitten

De Plantina Multi bevat geen allergenen (volgens annex 3-bis van EU-richtlijnen 2003/a9/EC en 2006/142/EC; en updates); voorts uiteraard geen GMO-grondstoffen, gist, dierlijke producten, conserveringsmiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen, zoetstoffen (suiker, fructose, sorbitol, mannitol, sacharine, xylitol, cyclamaat, aspartaam) en kruiden (hypo-allergeen).

### 3. Volledig, gebalanceerd en hooggedoseerd

óók de mineralen! In veel multi's zijn de meer populaire vitamines in een hoge dosering, maar in de Plantina Multi is een ruime plaats vrijgemaakt van de minstens zo belangrijke mineralen. Bevat het gehele Bcomplex en antioxidanten.

#### 4. Nederlands product zonder marketingtrucjes

bevat alleen de essentiële voedingsstoffen: vitamines en mineralen die de mens zelf niet kan aanmaken.

Geen time-release (TR), omdat een dergelijke vorm juist de opneembaarheid van voedingsstoffen verslechtert. Geformuleerd en gegarandeerd door het Nederlandse Ortho Institute in Gendringen.

### Ingrediënten Plantina Multi

Vitamine A (retinolpalmitaat)	750 µg (=2500 IE)
Bêtacaroteen (van Dunaliella salina)	1500 µg
Luteïne	1 mg
Vitamine B1 (mononitraat)	20 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	20 mg
Vitamine B3 (niacinamide)	20 mg
Vitamine B5 (calciumpantothenaat)	20 mg
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat)	20 mg
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	20 µg
Foliumzuur	400 µg
Biotine	20 µg
Cholinebitartraat	50 mg
Inositol	50 mg
Vitamine C (ascorbinezuur)	100 mg
Vitamine D3 (cholecalciferoll)	5 µg (=200 IE)
Vitamine E (d-a-tocoferylacetaat)	83 mg (=100 IE)
Vitamine K1	50 µg
Calcium (als carbonaat)	200 mg
Magnesium (aminozuur gecheleerd)	100 mg
IJzer (als fumaraat)	5 mg
Jodium (van kaliumjodide)	100 µg
Selenium (als L-selenomethionine)	50 µg
Koper (als gluconaat)	1 mg
Mangaan (als gluconaat)	5 mg
Chroom (als polynicotinaat)	50 µg
Borium (als natriumboraat)	1 mg
Molybdeen (als ammoniummolybdaat)	50 µg
Zink (als citraat)	10 mg

### **Hoe kan het dat mijn urine sterk geel kleurt wanneer ik een Plantina Multi heb genomen?**

De geelgekleurde urine wordt veroorzaakt door vitamine B2 (riboflavine) dat van zichzelf een gele kleur heeft. Riboflavine is een in wateroplosbare vitamine. Zoals alle stoffen die u inneemt, wordt ook een deel van de riboflavine via de urine uitgescheiden. De gele kleur is verder onschuldig.

### **De prijs van vitaminepreparaten verschilt nogal. Waar ligt dat aan en hoe weet ik dat ik waar voor mijn geld krijg?**

In 'Het Gouden Boekje voor de Gezondheid' (geschreven door dr. Gert E. Schuitemaker. Verkrijgbaar via iedere boekenwinkel en/of ortho.nl ISBN nummer: 90-76161-01-1) wordt ervoor gepleit om goede, gevarieerde voeding over de gehele linie aan te vullen met de essentiële voedingsstoffen. Een multi is de beste en goedkoopste keuze, maar welke? Heel vroeger waren er alleen de laaggedoseerde vitamines. Deze worden nog steeds verkocht, meestal afkomstig van de reguliere farmaceutische industrie. De hoeveelheden hierin zijn te vinden komen ongeveer overeen met de hoeveelheid die we ook met de dagelijkse voeding binnenkrijgen. Uitgangspunt is gebreksziekten te voorkomen. Sinds de jaren tachtig zijn er de hooggedoseerde vitamines, die aanzienlijk duurder zijn in prijs. Echter: dat komt omdat deze aanzienlijk grotere hoeveelheden bevatten en vaak vollediger van samenstelling zijn. Dat is ook te zien aan de grootte van het tablet. Deze multi's zijn op basis van de orthomoleculaire filosofie samengesteld, zoals die door Nobelprijswinnaar Linus Pauling is gedefinieerd. Hier gaat het erom dat iemand de hoeveelheden vitamines en mineralen binnenkrijgt die hem optimaal laten functioneren. De oude multi's voldoen niet aan dit criterium. De doseringen zijn te laag. De prijs is dus het eerste onderscheid tussen een laag- en hooggedoseerde multi. In 'Het Gouden Boekje' wordt gesteld dat een (hooggedoseerde) multi minstens 10 mg vitamine B1 moet bevatten om het predikaat hooggedoseerd te krijgen. Wanneer dit zo is, dan zijn de andere vitamines meestal ook hooggedoseerd. Er zit echter wel weer een adder onder het gras. Wanneer de B-vitamines erg hoog zijn gedoseerd (bijvoorbeeld meer dan 50 mg), dan gaat dat vaak ten koste van de hoeveelheden mineralen. Immers, een toch al vaak grote multi moet nog wel doorgeslikt kunnen worden. Let daarom op het etiket op de hoeveelheid van met name magnesium (minstens 100 mg), selenium (minstens 50 µg), chroom (minstens 50 µg) en zink (minstens 10 mg). Omdat de mineralen minder bekend en dus minder populair zijn dan de vitamines, zitten de minstens zo belangrijke mineralen vaak in het verdomhoekje. Let hier dus op bij de keuze van een multi.