

Bijlage 1 - Overzicht van voedingsstoffen en hun functie

<b>Voedingsstof (nutriënt)</b>	<b>Andere benamingen/komt voor in</b>	<b>Functie</b>
Eiwit	Proteïne, vlees (o.a. kip,rund,lam,vis), vleesmeel, Soja, plantaardige eiwitten.	Chemische omzettingen (enzymen), structuur geven aan het lichaam, transport en communicatie (hormonen)
Vet	Vetzuren, omega 3 en 6, olie	Geconcentreerde bron van energie, bevorderen smakelijkheid, verhogen acceptatie voer, leverancier van essentiële vetzuren, drager van vet oplosbare vitaminen, bouwstof in cel onderdelen en hormonen, bescherming organen en smeermiddel.
Koolhydraten	Suiker, sachariden, granen, tarwe, gerst, rijst, aardappelen.	Energie door omzetting naar glucose, bouwstof
Vezels (onderdeel van koolhydraten)	Bietenpulp, Fructo-Oligo-Sachariden, Manno-Oligo-Sachariden, gist, prebiotica.	Goede darmassage en darmflora
<b>Mineralen</b>		
Calcium	Ca	Opbouw van botten en tanden, zenuwimpulsoverdracht, informatie overdracht tussen spier- en zenuwcellen
Fosfor	P	Botstructuur , samenstelling van de celmembranen, energiehuishouding van de cellen
Magnesium	Mg	Functioneren van zenuwstelsel en energiehuishouding, stevigheid van het skelet
Kalium	K	Nodig voor een goede waterhuishouding in de cellen, zenuwen, zuur-base evenwicht
Natrium	Na, zout	Nodig voor een goede energie- en waterhuishouding in de cellen, zenuwen.

Vitaminen		
Vitamine A	β- caroteen, retinol	Zicht, bestrijding infecties, aanmaak weefsel in onder andere wanden van organen en huid (epitheel), tanden en botten
Vitamine B	B <sub>1</sub> , thiamine B <sub>2</sub> , riboflavine B <sub>5</sub> /B <sub>3</sub> , pantotheenzuur B <sub>6</sub> , pyridoxine B <sub>8</sub> , biotine B <sub>9</sub> , foliumzuur B <sub>12</sub> , cobalamine	Goede functie zenuwstelsel Energiehuishouding, celgroei en voorkomen huidziekten Stofwisselingsprocessen voor energie voor cellen Stofwisseling van enzymen Aanmaken aminozuren, afbreken van bepaalde stoffen Stofwisseling eiwitten en aanmaak van moleculen met DNA Omzetten eiwitten, nodig ter voorkoming van bloedarmoede en ouderdomsverschijnselen
Vitamine C	Ascorbinezuur	Onschadelijk maken vrije radicalen, ijzerstofwisseling
Vitamine D	Vitamine D <sub>2</sub> : ergocalciferol Vitamine D <sub>3</sub> : cholecalciferol	Botgroei/ mineralisering van botten, opname en afzetting van calcium
Vitamine E	Tocoferole	Antioxidant

<b>Sporenelementen</b>		
IJzer	Fe	Bestanddeel van het eiwit hemoglobine, rol in zuurstof voorziening cellen
Koper	Cu	Opname ijzer in de darm en de opname van ijzer in hemoglobine. Rol in enzym systemen, pigment in huid en haar
Mangaan	Mn	Functioneren van de energieleveranciers in de cel, de mitochondriën. De vorming van gewrichtskraakbeen
Jodium	I	Een van de bestanddelen van het schildklierhormoon
Zink	Zn	De aanmaak van eiwit en daarmee de groei van cellen en weefsels, voortplanting
Selenium	Se	Antioxidant
Cobalt	Co	Vorming hemoglobine en actief tegen bloedarmoede