

## Vitamine C 500 kauwtablet - 60 tabs

## Vitamine C 500 kauwtablet - 60 tabs

BON0946

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/vitamine-c-500-kauwtablet-60-tabs>

Zeevaarders wisten het drie eeuwen geleden al. Citrusvruchten zijn een probaat middel tegen scheurbuik. Zeevaarders zetten vitamine C, de klassieker onder de vitaminen, in door massa's sinaasappelen en citroenen aan boord van hun schip te laden. Inmiddels zijn er eenvoudigere manieren om vitamine C aan te vullen. Bijvoorbeeld met de Bonusan Vitamine C-500 kauwtablet.

## Beschrijving

Zeevaarders wisten het drie eeuwen geleden al. Citrusvruchten zijn een probaat middel tegen scheurbuik. Zeevaarders zetten vitamine C, de klassieker onder de vitaminen, in door massa's sinaasappelen en citroenen aan boord van hun schip te laden. Inmiddels zijn er eenvoudigere manieren om vitamine C aan te vullen. Bijvoorbeeld met de Bonusan Vitamine C-500 kauwtablet.

Bevat uitsluitend goed verdraagbare en ontzuurde vitamine C als mineraalascorbaten

### Waarom vitamine C ascorbaten?

Vitamine C is een wateroplosbare vitamine. Drie eeuwen geleden ontdekte een Schotse arts door een inmiddels beroemd experiment dat het eten van citrusvruchten scheurbuik bij zeevaarders kon voorkomen. Het duurde nog jaren voordat men de werkzame stof – ascorbinezuur – definieerde. Vitamine C bestaat in twee vormen, het zure (in onze voeding voorkomende en meest gangbare vitamine C) ascorbinezuur en de daarvan afgeleide zoute variant, ascorbaat. Het ascorbatencomplex ontstaat door ascorbinezuur te binden aan mineralen. Dit wordt ook wel de gebufferde of te wel ontzuurde vorm van vitamine C genoemd. Deze vorm is milder voor tanden en maag.

De mens is een van de weinige zoogdieren die zelf geen vitamine C kan aanmaken. Hierdoor zijn we afhankelijk van vitamine C uit onze voeding, met name fruit en groente. Soms is het lastig om hiervan voldoende te eten of heeft het lichaam behoefte aan extra vitamine C. Dan kan het goed zijn om deze ruim onderzochte vitamine aan te vullen.

Vitamine C heeft een bewezen positief effect op veel plekken en in veel processen in ons lichaam. Het draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en vult de antioxidanten in het lichaam aan. Daarnaast is het goed voor het zenuwstelsel en draagt het bij aan het geheugen, een heldere geest, geestelijke veerkracht en het concentratievermogen. Ook is het goed voor de gemoedstoestand en draagt het bij aan de vermindering van vermoeidheid.

Wat niet veel mensen weten is dat vitamine C ook bijdraagt tot de normale collageenvorming voor de normale werking van de bloedvaten, de botten, het kraakbeen, de huid, de tanden en het tandvlees.

### De voordelen van Bonusan Vitamine C-500 kauwtablet

Een Bonusan Vitamine C-500 kauwtablet bevat 500 mg vitamine C. Dankzij de breukstrepen is deze dosis eenvoudig te halveren (250 mg) of zelfs in vieren te delen (125 mg). Dat maakt de Bonusan Vitamine C-500 bij uitstek geschikt voor kinderen en andere personen voor wie een lagere dosering geschikt is. Voor de samenstelling van het kauwtablet is het essentieel dat de vitamine C de ontzuurde variant bevat, zodat het kauwtablet milder is voor de tanden. Bonusan Vitamine C-500 kauwtablet bevat natuurlijk sinaasappelaroma en heeft daarom een prettige, zoetzure smaak.

Deze vitamine C kauwtablet bevat mineraalascorbaten en levert daarom ook een kleine hoeveelheid van de mineralen magnesium en zink. Magnesium draagt vanaf 2 kauwtableten per dag (60 mg) bij aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid en helpt energie vrij te maken uit vet, koolhydraten en eiwitten. Verder is magnesium, net als vitamine C, goed voor de gemoedstoestand en draagt bij aan leerprestaties, geheugen, een heldere geest, geestelijke veerkracht en concentratie. Ook zink is een waardevolle toevoeging. Zink helpt bij

geestelijke druk, spanning en bij stress, en draagt bij ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.

Daarnaast voegen we citrusbioflavonoïden en acerola toe, om met de samenstelling van onze vitamine C-500 kauwtablet dicht bij de natuur te blijven. Acerola is een fruitsoort, ook wel de West-Indische kers genoemd. Het geel-oranje vruchtvlies is een van de rijkste natuurlijke vitamine C-bronnen. Vitamine C-rijke voeding, waaronder acerola, bevat van nature bioflavonoïden. Deze plantstoffen leveren een grote bijdrage in de felle kleuren van groenten en fruit en beschermen de plant tegen licht, oxidatie en hitte. Elk kauwtablet bevat 100 mg acerola en 38 mg bioflavonoïden.

### Hoge kwaliteit dankzij ontzuurde vorm van Vitamine C

We gebruiken voor de Bonusan Vitamine C-500 kauwtablet enkel vitamine C als ascorbatencomplex. Dit wordt ook wel de gebufferde of ontzuurde vorm van vitamine C genoemd. Hierin zitten mineraalascorbaten van vitamine C, waarbij vitamine C gebonden is aan de mineralen magnesium, kalium en zink. Er is geen ascorbinezuur meer in het kauwtablet aanwezig. De ascorbatenvorm van vitamine C is milder voor het glazuur van de tanden.

### Geschikt voor het dagelijks aanvullen van vitamine C

De Bonusan Vitamine C-500 kauwtabletten bieden uitkomst aan mensen die moeite hebben met slikken van tabletten of capsules. Ook zijn de kauwtabletten een prettige afwisseling op [vitamine C tabletten](#) en [vitamine C poeder](#). Het kauwtablet geeft een makkelijke, niet zure en flexibel te doseren bron van vitamine C. De vitamine C-500 kauwtablet is daarom bijzonder geschikt voor aanvulling van vitamine C bij kinderen. Omdat de kauwtabletten zoetstoffen bevatten is dit product niet geschikt voor kinderen jonger dan drie jaar.

Vitamine C is een enorm breed inzetbare voedingsstof. Zo is het gunstig voor soepele en elastische aderen, goed voor het skelet, voor het behoud van een gezonde huid, bij futloosheid, voor geestelijke energie, goed voor het zenuwstelsel en helpt vitamine C bij de bescherming van gezonde lichaamscellen. Maar vitamine C staat het meest bekend om zijn positieve invloed op het immuunsysteem. Zo ondersteunt het de afweer van het lichaam en draagt vitamine C bij aan het behoud van een sterke weerstand tijdens en na fysieke inspanning en de training- of sportprestatie.

Speciaal voor professionele sporters is het kauwtablet ook verkrijgbaar als topsport variant. De [Topsport Vitamine C-500 kauwtablet](#) is gegarandeerd vrij van doping.

### Aanbevolen gebruik

Dagelijks 1 tot 2 maal 1 kauwtablet verspreid over de dag innemen (kauwen of met vloeistof innemen). Bij hogere doseringen wordt aangeraden Vitamine C ascorbatenpoeder te gebruiken.

### Bewaaradvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

### Waarschuwing

Mannitol kan bij gebruik in hogere doseringen (net als verwante zoetstoffen als sorbitol en xylitol en ook vitamine C) osmotische diarree veroorzaken. Daarom wordt aangeraden niet meer dan 8 Vitamine C-500 kauwtabletten (die mannitol bevatten) per dag in te nemen. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar.

## Samenstelling

Samenstelling per kauwtablet :  
(dagdosering)

Vitamine C (als magnesium-, kalium- en zinkascorbaat)	500.00	mg
Acerola, gestandaardiseerd op minimaal 25% vitamine C	100.00	mg
Citrusbioflavonoïden (min. 95% hesperidine)	38.00	mg
Kalium (als kaliumascorbaat)	41.00	mg
Magnesium (als magnesiumascorbaat)	30.00	mg
Zink (als zinkascorbaat)	1.50	mg

Zoetstof (fructose, mannitol), vitamine C (magnesiumascorbaat, kaliumascorbaat en zinkascorbaat), vulstof (cellulose (HPC)), acerola, citrusbioflavonoïden, antiklontermiddel (magnesiumstearaat), smaakstof (natuurlijk sinaasappelaroma).

\* RI = Referentie-inname

<b>Categorie:</b>	Vitamine C
<b>Ingrediënt:</b>	Acerola, Hesperidine, Kalium, Magnesium, Vitamine C, Zink
<b>Vorm:</b>	Tablet
<b>Vrij van:</b>	Conserveringsmiddelen, Dierlijke substanties, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen