

Handleiding voedingsdagboek



Handleiding voedingsdagboek



Inleiding

Het voedingsdagboek

Uw tool voor het meest specifieke voedingsadvies!

- Als Beauty Supps expert heeft u de mogelijkheid om uw cliënten uit te nodigen voor het Beauty Supps voedingsdagboek.
- Uw cliënt wordt middels deze uitnodiging gevraagd een account aan te maken, waarin zij gedurende 10 dagen zijn/haar voedingspatroon kan bijhouden.
- U als Beauty Supps expert kan na deze 10 dagen een uitdraai maken van alle voedingsstoffen zoals:
  - Overzicht inname diverse vitaminen;
  - Overzicht inname diverse mineralen;
  - Overzicht Inname koolhydraten, eiwitten, vezels en vetten.
- Op basis van deze uitdraai en het doel van uw cliënt, kunt u een op maat gemaakt Beauty Supps en voedingsadvies geven. Hierbij kunt u gebruik maken van diverse schema's die u kunt terugvinden in de trainingsmap.
  - Een schema met gezondheidsgevolgen bij bepaalde tekorten.
  - Een schema met voedingsbronnen gewone voeding.
  - Een schema met supplementen en hun bron als vitaminen en mineralen.
  - Een schema met advies op huidbehoeften en/of gezondheid.





Hoofdstuk 1

Hoe wordt u Beauty Supps expert?

Het voedingsdagboek

H1 Hoe wordt u Beauty Supps expert?

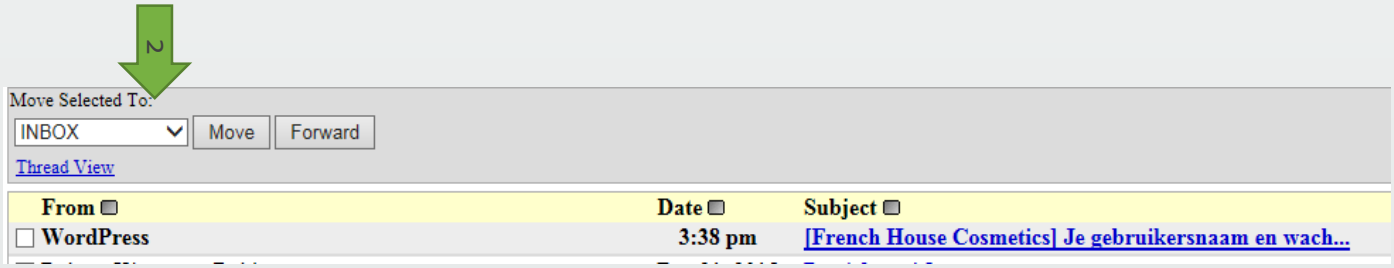
Als officieel "selling point" van Beauty Supps ontvangt u inloggegevens voor het voedingsdagboek.

Hoe gaat dit in zijn werking?

1. U geeft ons kantoor French House Cosmetics de volgende gegevens door via marijke@ultracosmetics.nl:

   - ✓ Het zakelijk e-mailadres dat u wilt gebruiken om uw cliënten mee uit te nodigen.
   - ✓ De voor- en achternaam van de contactpersoon in uw bedrijf voor het voedingsdagboek.
   - ✓ Uw zakelijke website.

2. U ontvangt een e-mail van Wordpress in de Inbox van het door u opgegeven e-mailadres (2) (LET OP! De e-mail kan door e-mailinstellingen in uw SPAMBOX terecht komen).





Het voedingsdagboek

H1 Hoe wordt u Beauty Supps expert?

3. Als u de mail heeft geopend kunt u met de meegezonden link (3.1) naar de registratiepagina. In de e-mail staat tevens uw gebruikersnaam (3.2) vermeld.

Subject: [French House Cosmetics] Je gebruikersnaam en wachtwoord
From: "WordPress" <wordpress@frenchhousecosmetics.nl>
Date: Fri, January 8, 2016 3:38 pm
To: info@beautysalonyvette.nl
Priority: Normal
Options: View Full Header | View Printable Version | Download this as a file

3.2

Gebruikersnaam: Beautysalon Yvette

3.1

Om je wachtwoord in te stellen, bezoek het volgende adres:

<http://www.frenchhousecosmetics.nl/wp-login.php?action=rp&key=Xdlsy4o4TXO8JPCbg9Nc&login=Beautysalon%20Yvette>

http://www.frenchhousecosmetics.nl/wp-login.php

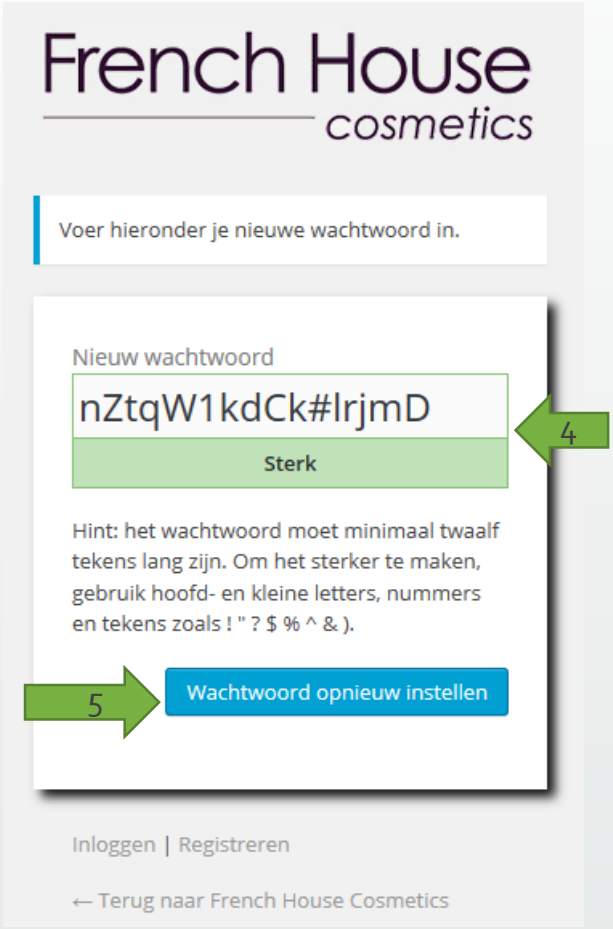


Het voedingsdagboek

H1 Hoe wordt u Beauty Supps expert?

4. Na het aanklikken van de link, komt u in het registratiescherm. U verwijdert bij "Nieuw wachtwoord" de ingevulde tekst en kiest hier uw eigen wachtwoord (4).

5. Na het invullen van uw eigen wachtwoord, kiest u "wachtwoord opnieuw instellen" (5).



Het voedingsdagboek

H1 Hoe wordt u Beauty Supps expert?

6. U komt in het scherm met de bevestiging dat uw wachtwoord correct is ingesteld (6).

7. Klik vervolgens op Inloggen (7).





Het voedingsdagboek

H1 Hoe wordt u Beauty Supps expert?

8. U komt vervolgens in het inlogscherm (8).

9. Vul hier uw gebruikersnaam in die u in de e-mail van Wordpress heeft ontvangen (zie hoofdstuk 1; punt 3) (9).

10. Vul tevens het door u gekozen wachtwoord in (10).

11. U heeft als optie om uw gebruikersnaam en uw wachtwoord op uw computer te bewaren. Vink dan gegevens onthouden aan (11).

12. Klik op Inloggen (12).





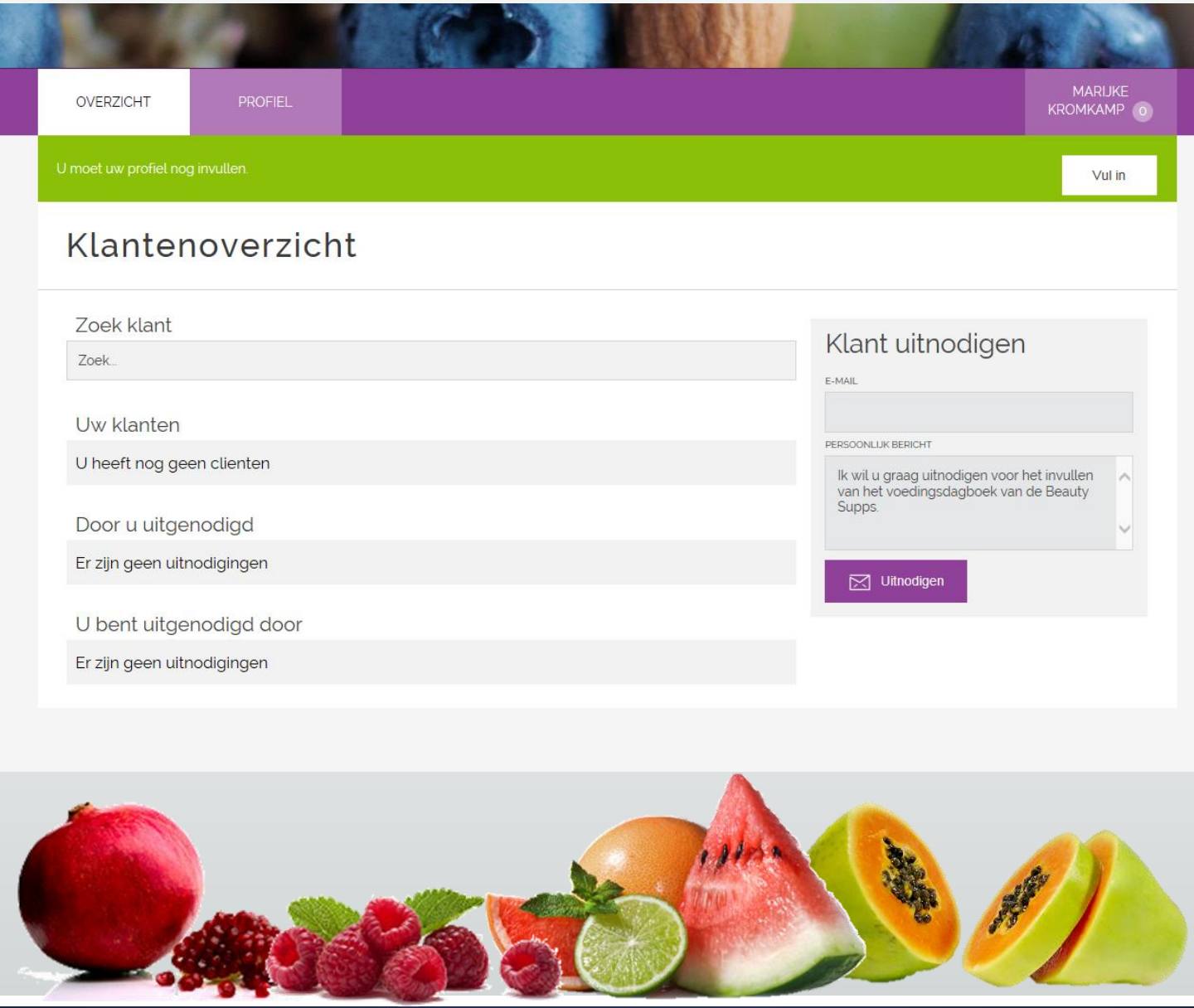
Het voedingsdagboek

H1 Hoe wordt u Beauty Supps expert?



GEFELICITEERD!

U HEEFT NU EEN BEAUTY SUPPS EXPERT ACCOUNT AANGEMAAKT





Hoofdstuk 2

Hoe vul ik mijn profiel in?

Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

1. Klik op het kopje profiel (1).



2. Voer uw bedrijfsnaam in (2).

3. Voer uw geboortedatum in of kies ervoor om de oprichtingsdatum van uw instituut in te vullen (3).

4. Geef een omschrijving over uw instituut, uzelf en/of uw personeel (4).

5. Kies opslaan (5)





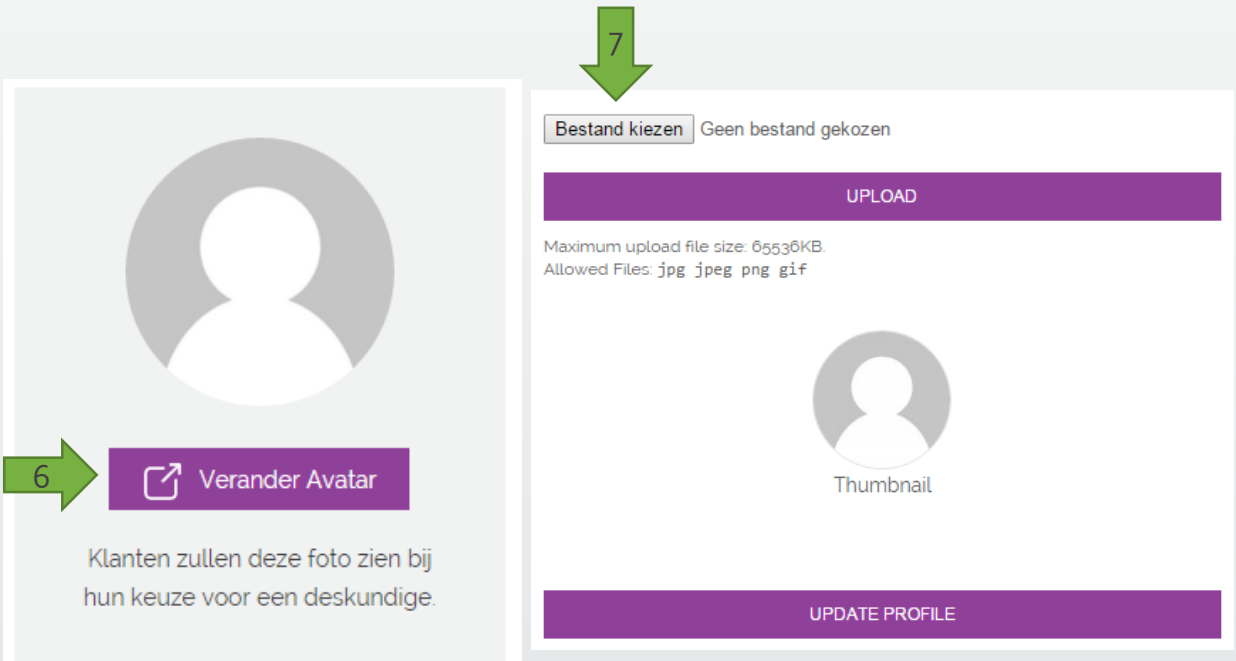
Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

U kunt ervoor kiezen om een profielfoto toe te voegen van uzelf of van het instituut. Deze foto kunnen uw cliënten zien, wanneer zij u als expert kiezen.

6. Klik op het kopje “Verander Avatar” (6).

7. Klik op de button “bestand kiezen” (7).





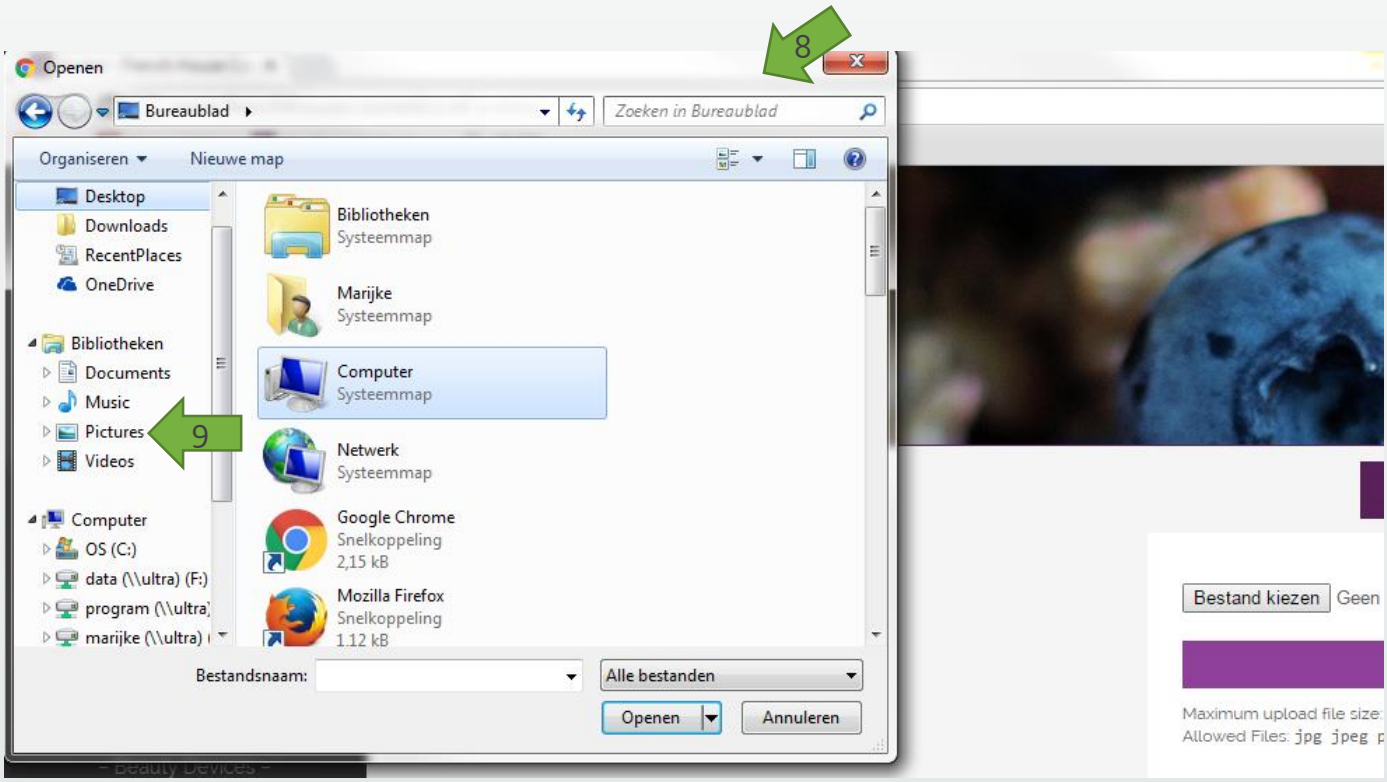
Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

8. U komt nu in het scherm van uw computer (8).

9. Klik links in beeld op de beschrijving pictures (9).

10. Kies de map waarin u uw foto heeft opgeslagen (10).
Dubbelklik op deze map om hem te openen.

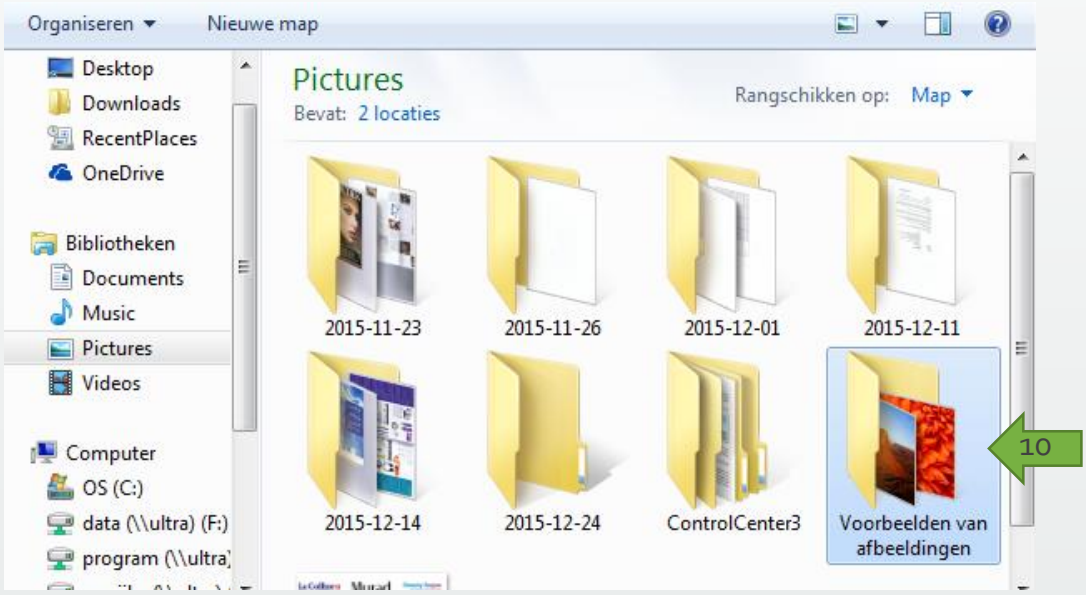




Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

10. Kies de map waarin u uw foto heeft opgeslagen (10).
    Dubbelklik op deze map om hem te openen.



Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

11. Klik op de foto die u wilt gebruiken in uw profiel van het voedingsdagboek (11).

12. Kies vervolgens openen (12).





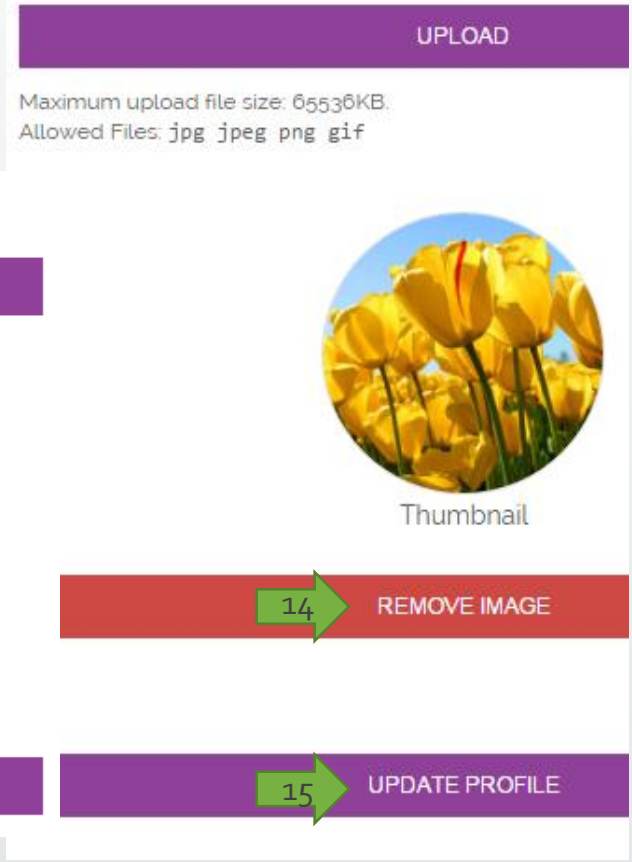
Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

13. Vervolgens kiest u UPLOAD (13).
    De foto wordt zichtbaar in het scherm. Dit kan enkele seconden duren.

14. Is de foto niet naar wens? Kies
    REMOVE IMAGE (14).
    Begin weer bij hoofdstuk 2 - punt 7.

15. Is de foto wel naar wens? Kies UPDATE
    PROFILE (15).



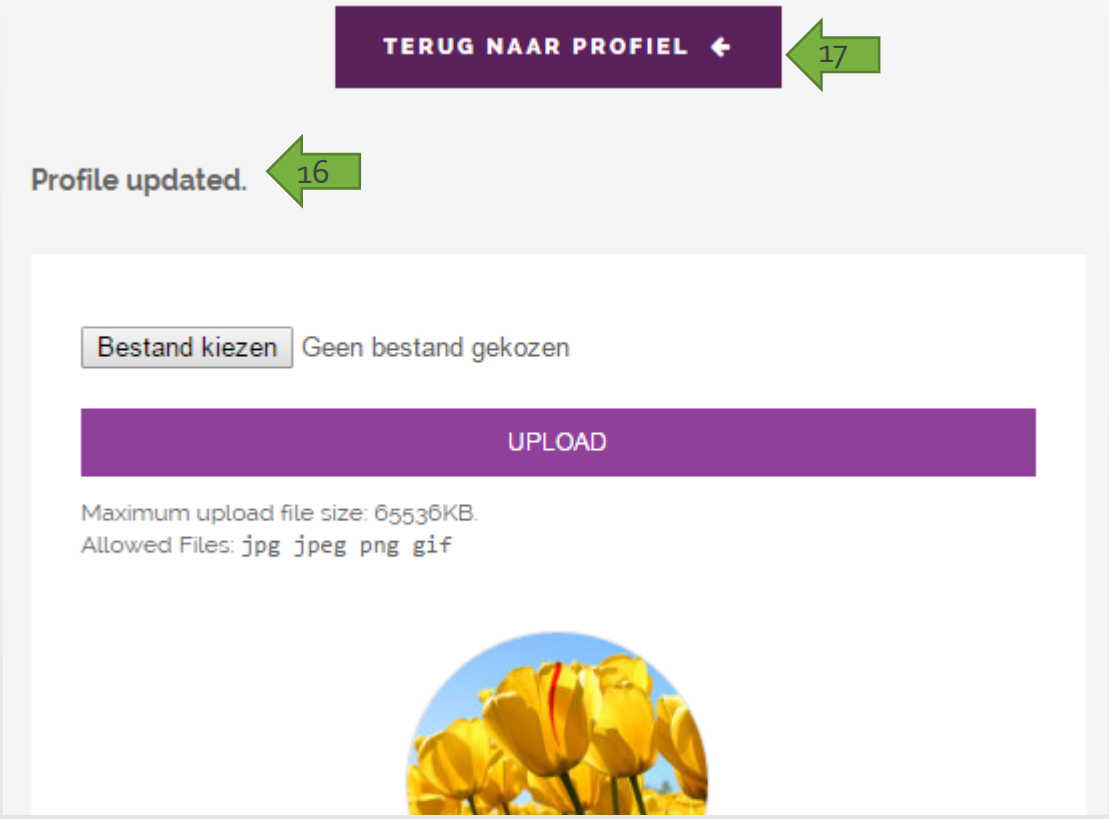


Het voedingsdagboek

H2 Hoe vul ik mijn profiel in?

16. Na enkele seconden is uw profielfoto geüpdate. Dit wordt aangegeven met Profile updated (16).

17. U kiest nu "terug naar profiel" (17).







Hoofdstuk 3

Hoe nodig ik mijn cliënten uit?

Het voedingsdagboek



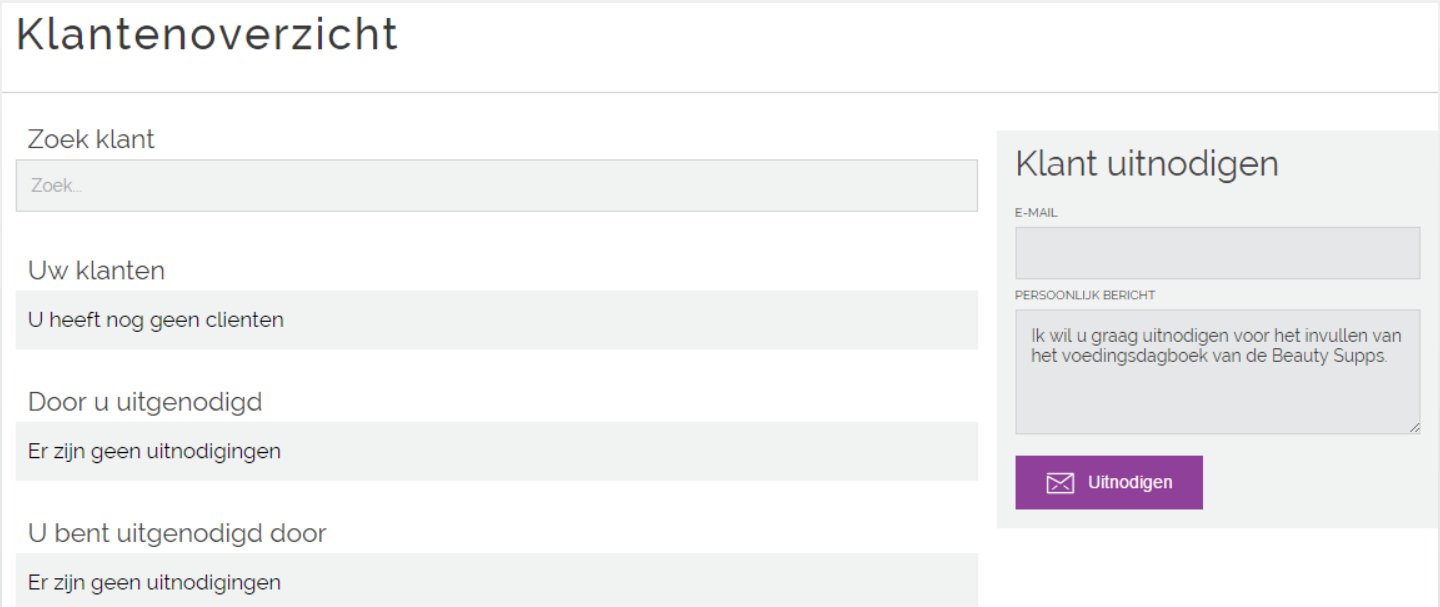
H3 Hoe nodig ik mijn cliënten uit?

1. Klik op OVERZICHT (1).



17

U komt vervolgens in het volgende scherm:





Het voedingsdagboek



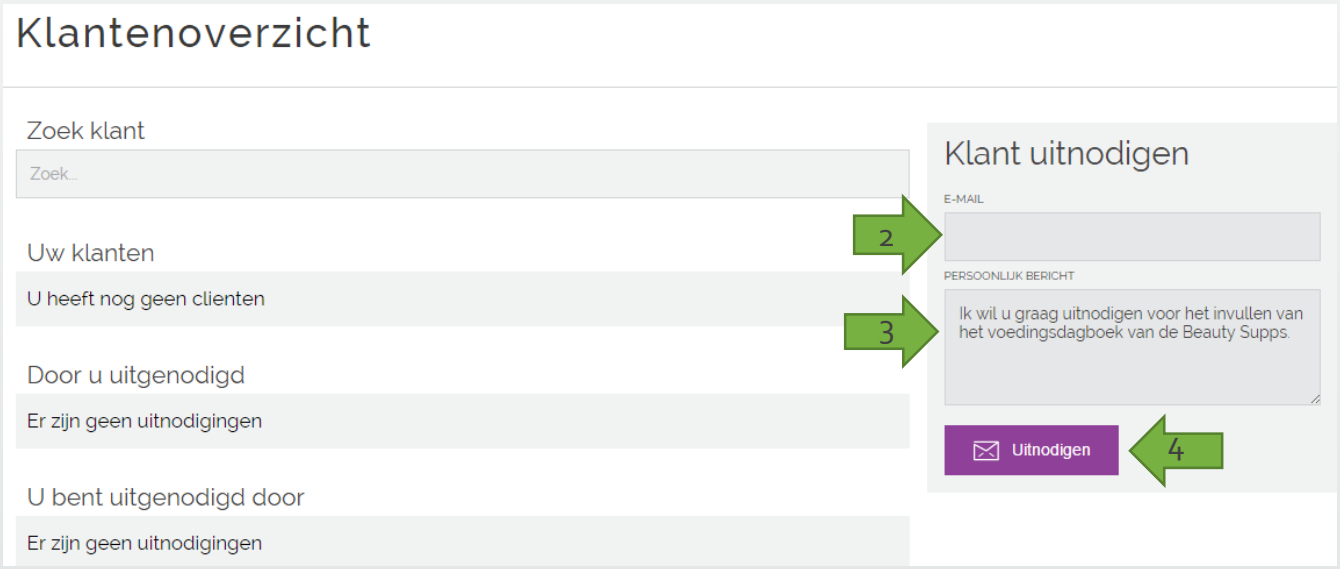
H3 Hoe nodig ik mijn cliënten uit?

2. Voer onder het kopje "klant uitnodigen" het e-mailadres van uw cliënt in (2).

3. U kunt een eigen tekst uitnodigingstekst typen onder het kopje "persoonlijk bericht" (3).

4. Vervolgens klikt u op uitnodigen (4). Het voedingsdagboek stuurt nu uw persoonlijke tekst, inclusief de link van de registratiepagina naar het e-mailadres van uw cliënt.







Het voedingsdagboek



H3 Hoe nodig ik mijn cliënten uit?

5. Nadat u op uitnodigen heeft geklikt, komt het e-mailadres van uw uitgenodigde cliënt in het klantenoverzicht te staan onder het kopje “door u uitgenodigd” (5). De e-mail wordt automatisch vanuit het voedingsdagboek naar uw cliënt verzonden.

6. Mocht het mailadres foutief zijn of wilt u de uitnodiging annuleren, dan kunt u dit met het (X) teken verwijderen (6).







Het voedingsdagboek



H3 Hoe nodig ik mijn cliënten uit?

<u>Let op</u>! Ook de uitnodigingsmail vanuit het voedingsdagboek kan in de spambox of ongewenste items van uw cliënt komen. Dit is afhankelijk van hun spamfilter en hun e-mailinstellingen. Helaas hebben wij daar geen toegang toe. U kunt ervoor kiezen om een aparte e-mail vanuit uw zakelijke e-mailadres te versturen naar de cliënt met de consumentenhandleiding als bijlage (deze vindt u op www.beautydownloads.nl). Na deze persoonlijke e-mail kunt u de uitnodiging vanuit het voedingsdagboek versturen.

Handleiding voedingsdagboek - Bericht (HTML)

BESTAND | BERICHT | INVOEGEN | OPTIES | TEKST OPMAKEN | CONTROLEREN

Plakken | Century G | 10 | Adresboek | Namen controleren | Bestand bijvoegen | Item bijvoegen | Handtekening | Opvolgen | Hoge urgentie | Lage urgentie | In-/uitzoomen

Klembord | Basistekst | Namen | Opnemen | Codes | Zoomen

Verzenden

Van: Zarafa Server

Aan...: info@ultracosmetics.nl;

CC...:

BCC:

Onderwerp: Handleiding voedingsdagboek

Bijgevoegd: Consumentenhandleiding voedingsdagboek.pdf (89 kB)

Beste Marijke,

Zoals besproken ontvangt u van ons een uitnodiging voor het Beauty Supps voedingsdagboek.
Alvorens u de uitnodiging toe te sturen, willen wij u alvast voorzien van de gebruikershandleiding.
Hierin kunt u precies alle stappen volgen om een account aan te maken, uw profiel in te vullen en uw voedingspatroon bij te houden.

U ontvangt binnen enkele seconden een e-mail vanuit Wordpress met de link naar de registratiepagina.
Het kan zijn dat deze e-mail in uw spambox of ongewenste items terechtkomt. Gelieve deze map te controleren als u in uw inbox niets ontvangen heeft.

Heeft u binnen één werkdag in beide mappen (inbox en spambox) niets ontvangen, dan kunt u ons inlichten en versturen wij de uitnodiging nogmaals.

Hopende u voldoende geïnformeerd te hebben.

Met vriendelijke groet / With best regards,

Mari

Ultr ouse Cosmetics BV
Spi
118
Tel:
Fa



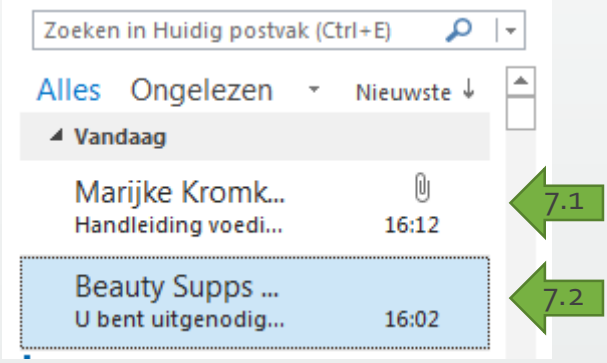
Het voedingsdagboek



H3 Hoe nodig ik mijn cliënten uit?

7. Uw cliënt heeft nu twee e-mails ontvangen.
   - Een e-mail vanuit uw bedrijf met de gebruikershandleiding (7.1).
   - Een e-mail met de uitnodiging vanuit het voedingsdagboek (7.2).

Om verder te gaan met de stappen voor de cliënt / consument, verwijzen wij u naar de consumentenhandleiding van het voedingsdagboek.







Hoofdstuk 4

Een voedingsadvies uitdraaien

Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

Uw cliënt heeft inmiddels via uw uitnodiging een account aangemaakt en zijn/haar profiel aangevuld. Bij het invullen van zijn/haar account heeft uw cliënt u als Beauty Supps deskundige aangevinkt.

1. Op het moment dat u wordt aangevinkt als gekozen deskundige in het profiel van de cliënt, ontvangt u in uw Expert account een uitnodiging (1). Deze is zichtbaar als u bent ingelogd in uw account.

2. Om uw cliënt toe te voegen aan uw klantenlijst, klikt u op accepteren (2).

2.1 Zodra u de cliënt heeft geaccepteerd, verschijnt hij/zij in uw klantenlijst (2.1).

3. Als u een uitnodiging hebt gehad, die u wellicht niet kent, fout verzonden is of u niet wil accepteren, kiest u voor verwijderen (3).





Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

Uw cliënt heeft inmiddels 10 dagen achtereenvolgens het voedingsdagboek ingevuld en heeft u benaderd om een afspraak te maken voor zijn/haar voedingsadvies.

4. Om het voedingsschema te bekijken klikt u op het paarse (>) pijltje achter de naam van de cliënt (4).





Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

5. U komt in het overzicht, waarin u kan terugzien welke voedingsstoffen uw cliënt heeft toegenomen gedurende 10 dagen. Het geeft een gemiddelde per dag weer.

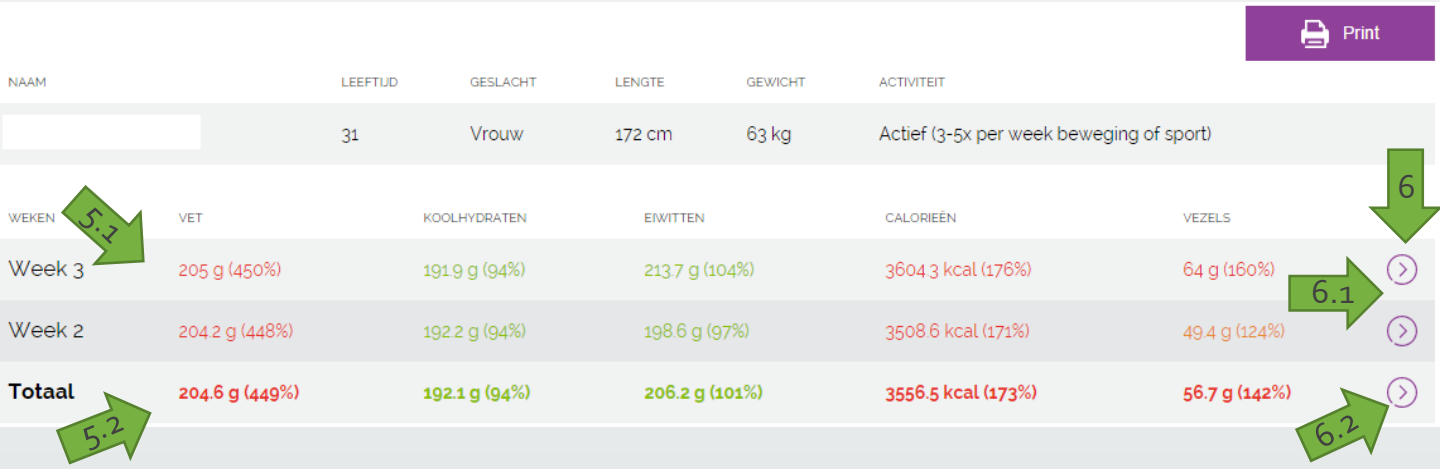
   5.1 U kunt de gemiddelden terugzien per week (5.1).

   5.2 U kunt de gemiddelden terugzien in totaal van alle ingevulde dagen (5.2).

6. U kunt de uitslag specificeren door te klikken op het paarse (>) pijltje (6).

   6.1 U kunt de uitslag specificeren per week (6.1)

   6.2 U kunt de uitslag specificeren van het totaal (aanbevolen) (6.2).





Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

7. Hieronder vindt u een voorbeeld van het overzicht per week:
Het geeft een gemiddelde per dag van die week weer.

Overzicht: Week 3

EIWITTEN (205.2 G)	CALORIEEN (2051.8 KCAL)	VEZELS (40 G)
213.7 g (104.2%)	3604.3 kcal (175.7%)	64 g (160%)

VETTEN (ADH: 46 G)	INNAME
Vet totaal	205 g (449.6%)
- Verzadigd vet	37.7 g
- Onverzadigd vet (enkelvoudig)	83.2 g
- Onverzadigd vet (meervoudig)	70.9 g

KOOLHYDRATEN (ADH: 205 G)	INNAME
Koolhydraten totaal	191.9 g (93.5%)
- Mono en disacchariden	72.8 g
- Polysacchariden	120.4 g

VITAMINEN	ADH	INNAME
Vitamine A	700 ug	3066.9 ug (438.1%)
Vitamine B1	1.1 mg	3.2 mg (290.9%)
Vitamine B2	1.1 mg	3.5 mg (318.2%)
Vitamine B3	13 mg	48.4 mg (372.3%)
Vitamine B6	1.5 mg	4 mg (266.7%)
Vitamine B12	2.8 ug	20.9 ug (746.4%)
Vitamine C	75 mg	84.1 mg (112.1%)
Vitamine D	10 ug	5.7 ug (57%)
Vitamine E	8 mg	68.9 mg (861.3%)

MINERALEN	ADH	INNAME
Calcium	1000 mg	1825 mg (182.5%)
Fosfor	600 mg	3752.2 mg (625.4%)
IJzer	15 g	31.3 mg (208.7%)
Koper	0.9 mg	6.7 mg (744.4%)
Kalium	3100 mg	7223.1 mg (233%)
Magnesium	280 mg	1270.5 mg (453.8%)
Natrium	1500 mg	2556.2 mg (170.4%)
Selenium	50 ug	215.4 ug (430.8%)
Zink	7 mg	25.3 mg (361.4%)



Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

8. Hieronder vindt u een voorbeeld van het totaaloverzicht:
Het geeft een gemiddelde per dag van het totaal ingevulde aantal dagen.

Totaal gemiddelde per dag

EIWITTEN (205.2 G)	CALORIEEN (2051.8 KCAL)	VEZELS (40 G)
206.2 g (101%)	3556.5 kcal (173%)	56.7 g (142%)

VETTEN (ADH: 46 G)	INNAME
Vet totaal	204.6 g (449%)
- Verzadigd vet	35.5 g
- Onverzadigd vet (enkelvoudig)	86.1 g
- Onverzadigd vet (meervoudig)	69.6 g

KOOLHYDRATEN (ADH: 205 G)	INNAME
Koolhydraten totaal	192.1 g (94%)
- Mono en disacchariden	76.6 g
- Polysacchariden	116.3 g

VITAMINEN	ADH	INNAME
Vitamine A	700 ug	2328.6 ug (333%)
Vitamine B1	1.1 mg	3.1 mg (282%)
Vitamine B2	1.1 mg	3.4 mg (305%)
Vitamine B3	13 mg	49 mg (377%)
Vitamine B6	1.5 mg	3.8 mg (250%)

MINERALEN	ADH	INNAME
Calcium	1000 mg	1776.2 mg (178%)
Fosfor	600 mg	3867.7 mg (645%)
IJzer	15 g	31.6 g (211%)
Koper	0.9 mg	5.7 mg (633%)
Kalium	3100 mg	7150 mg (231%)



Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

Beautiful Skin Starts From Within….
Stappenplan

1. Invullen anamnese
2. Invullen voedingsdagboek
3. Uitdraaien van voedingsdagboek en bekijken van anamnese
4. Voedingsadviezen maken
5. Aanvullend Beauty Supps advies maken

MAAK GEBRUIK VAN ADVIES TOOLS: (zie bijlagen)

1. SCHEMA MET GEZONDHEIDSGEVOLGEN EN HUIDGEVOLGEN BIJ TEKORTEN
2. SCHEMA MET VOEDINGSBRONNEN GEWONE VOEDING
3. SCHEMA MET SUPPLEMENTEN EN VITAMINEN EN MINERALEN
4. SCHEMA MET ADVIES OP BEHOEFTE VAN HUID OF GEZONDHEID



Het voedingsdagboek

H4 Een voedingsadvies uitdraaien

SUCCES!





Bijlagen

BIJLAGEN
SCHEMA'S VOOR GEBRUIK BIJ VOEDINGSDAGBOEK



VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WERKING VOOR GEZONDHEID HUID EN PROBLEMEN BIJ TEKORTEN

vitamine	gezondheid	Huid	Tekort
A	Vitamine A (retinol), een vet-oplosbare vitamine, is betrokken bij de weerstand. Het wordt daarom ook wel de anti-infectie vitamine genoemd. Daarnaast speelt het een rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van huid en tandvlees.	Ontstekingsremmend, aanmaak van huidweefsel,	Beïnvloedt de huid door epidermale differentiatie te promoten, huid groeifactoren te maken en de talgklierwerking onder controle te houden. Vitamine A stimuleert de celdeling en voorkomt de vorming van comedonen. Vitamine A controleert de accumulatio van keratine in de huid, bij een tekort ontstaat een droge en ruwe huid Celmembraan is opgebouwd uit essentiële vetten, bij een tekort verliest de cel vocht en zijn algehele gezondheid
Beta caroteen	Bèta-caroteen (pro-vitamine A) wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het zorgt, net als vitamine A, voor een goede weerstand en is erg belangrijk voor het gezichtsvermogen, maar ook voor gezonde botten, tanden, huid en voor de groei. Er zijn aanwijzingen dat bèta-caroteen anti-oxidatieve eigenschappen heeft en de lichaamscellen beschermt tegen vrije radicalen. Vrije radicalen zijn stoffen die schade aan cellen kunnen veroorzaken.	Weerstand, anti-oxidant	Het is nog niet duidelijk of bèta-caroteen volledig kan voorzien in de vitamine A-behoefte. Omdat er geen effecten van een tekort aan bèta-caroteen bekend zijn, is er geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) aan te geven. Een lagere inname van bèta-caroteen zal in ieder geval een verminderde aanmaak van vitamine A tot gevolg hebben.
B1	Vitamine B1 zorgt voor de verbranding van koolhydraten uit ons voedsel, waardoor we energie krijgen. Daarnaast speelt het ook een rol in het zenuwstelsel en bij het functioneren van het hart.	Energie voor de huid	Depressie, een verlaagde irritatiedrempel, concentratieproblemen en geheugenverlies. Andere verschijnselen zijn spierzwakte, verminderde reflexen, verminderde eetlust, gewichtsverlies en maagstoornissen.
B2	Vitamine B2 speelt een rol bij de instandhouding van het zenuwstelsel, de spijsvertering en de energiehuishouding. Ook is het van belang voor een gezonde huid en het gezichtsvermogen.	Vitamine B2 draagt bij aan de bescherming van de cellen in het lichaam tegen oxidatieve schade	Bij een tekort aan vitamine B2 kunnen er ontstekingen van de huid ontstaan, voornamelijk bij de mondhoeken. Een vitamine B2-tekort kan leiden tot een verlaging van het hemoglobinegehalte en kan vermoeidheidsklachten geven. Dat is riskant: hemoglobine is de rode kleurstof in ons bloed en vervoert zuurstof in het bloed van de longen naar alle cellen in ons lichaam.
B3	Vitamine B3 speelt een belangrijke rol bij de energievoorziening van cellen en bij de werking van het zenuwstelsel.	Energie voor de cellen in matrix en basaalcellen laag	Een tekort kan veranderingen in de huid veroorzaken als uitslag en ontstekingen. Daarnaast kunnen vermoeidheidsklachten ontstaan. Ook zijn er effecten op het slijmvlies van de mond, tong en darmen. Deze verschijnselen duidt men aan met de term 'pellagra', wat letterlijk 'ruwe huid' betekent. In zeer ernstige gevallen leidt pellagra tot bewustzijnsstoornissen of dementie.
B5 (niet in schema)	Vitamine B5 speelt een belangrijke rol bij de afbraak van eiwitten, vetten en koolhydraten. Het draagt bij aan de voorziening van energie. Daarnaast is het van belang bij de vorming van een aantal hormonen en zorgt het voor een goed functionerend zenuwstelsel.	Werkt wondhelend Stimuleert de differentiatie en groei van keratonicyten, daarmee verantwoordelijk voor een gezonde barrierefunctie van de huid. Brengt het niveau van Glutathione omhoog. (anti-oxidant). Glutathione beschermt de celmembranen van de huidcellen, verminderd de effecten van UV straling, vervuiling en stress op de huid.	Voor vitamine B5 is er geen Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) vastgesteld. Als er geen ADH bepaald kan worden schat men een Adequate Inneming (AI). De Adequate Inneming (AI) vitamine B5 voor volwassen mannen en vrouwen (19-50 jaar) is vastgesteld op 5 milligram.

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WERKING VOOR GEZONDHEID HUID EN PROBLEMEN BIJ TEKORTEN

vitamine	gezondheid	Huid	Tekort
B6	Vitamine B6 (pyridoxine) maakt onderdeel uit van het vitamine B-complex. Vroeger dacht men dat er maar één vitamine B was. Later bleek vitamine B uit meerdere afzonderlijke vitamines te bestaan. B-vitamines zijn wateroplosbare vitamines. Vitamine B6 (pyridoxine) is belangrijk voor de weerstand en de spijsvertering. Daarnaast speelt het een rol bij de vorming van rode bloedcellen. Het is van belang voor de energievoorziening. Vitamine B6 zorgt verder voor een goede werking van het zenuwstelsel.	Betere doorbloedig van de huid en aanvoer en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen voor de huid. Betere toevoer van zuurstof naar de huid.	Bij volwassenen zijn verschillende symptomen waargenomen, zoals ontstekingen van de tong en de huid, depressie, verwardheid, vermoeidheid en aandoeningen van het zenuwstelsel.
Foliumzuur B11	Foliumzuur heet ook wel vitamine B11 en maakt onderdeel uit van het vitamine B-complex. Deze vitamine is van belang voor een goed functionerend zenuwstelsel en immuunsysteem. Foliumzuur speelt eveneens een belangrijke rol bij de vorming van rode bloedcellen, het erfelijk materiaal (DNA) en gezonde groei tijdens de zwangerschap.	Immuunsysteem en betere doorbloeding van de huid en aanvoer en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen voor de huid. Betere toevoer van zuurstof naar de huid.	Afwijkingen van de rode en witte bloedcellen en veranderingen in het beenmerg. Ook kan een foliumzuurtekort een verminderde opname van verschillende voedingsstoffen in de darm tot gevolg hebben. Andere verschijnselen zijn een verminderde eetlust, gewichtsverlies en vermoeidheid. Een tekort aan foliumzuur bij vrouwen aan het begin van de zwangerschap verhoogt het risico op een open ruggetje bij de baby
B12	Vitamine B12 voorkomt een bepaalde vorm van bloedarmoede. Het is ook van belang voor een goede weerstand. Daarnaast speelt het een rol bij de vorming van gezonde rode bloedcellen, zorgt het voor een goede werking van het zenuwstelsel en draagt het bij aan de energievoorziening. Verder speelt het een rol bij de stofwisseling van foliumzuur	Immuunsysteem en betere doorbloeding van de huid en aanvoer en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen voor de huid. Betere toevoer van zuurstof naar de huid.	De meest voorkomende oorzaak van een vitamine B12 tekort is een verstoorde opname in het maag-darmkanaal. Ook mensen die gedurende een langere tijd helemaal geen dierlijke producten gebruiken, zoals veganisten, kunnen een vitamine B12-tekort ontwikkelen. De verschijnselen van een tekort aan vitamine B12 treden vaak pas na jaren op, omdat het lichaam van deze vitamine een voorraad aanlegt. Een vitamine B12-tekort kan een tekort aan foliumzuur veroorzaken, omdat deze twee vitamines samenwerken. Een vitamine B12-tekort heeft een vorm van bloedarmoede tot gevolg, met symptomen als vermoeidheid, ademnood, angina pectoris (pijn op de borst) en een gebrek aan eetlust. Daarnaast kan een vitamine B12-tekort het zenuwstelsel aantasten. Vitamine B12 is mogelijk belangrijk voor de geheugen- en denkfuncties. Ouderen kunnen bijvoorbeeld als gevolg van een vitamine B12-tekort problemen krijgen met hun geheugen.

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WERKING VOOR GEZONDHEID HUID EN PROBLEMEN BIJ TEKORTEN

vitamine	gezondheid	Huid	Tekort
C	Vitamine C (ascorbinezuur), een wateroplosbare vitamine, is in de eerste plaats belangrijk voor een goede weerstand. Daarnaast zorgt het voor gezonde botten, tanden, huid en bloedvaten. Het zorgt voor een goed functionerend zenuwstelsel en draagt bij aan de energievoorziening. Vitamine C is verder een antioxidant en beschermt het lichaam samen met vitamine E tegen vrije radicalen. Vrije radicalen spelen een rol bij verouderingsprocessen. Ook bevordert vitamine C de opname van ijzer.	Minder rimpels, UV bescherming, Minder droge huid Voorkomt vochtverlies in de epidermis Verbetert het wondhelendproces Vermindert littekenweefsel	Bij tekort kurkentrekkervorm haar, ruwe huid, schurft. Hyperkeratosis pillaris
D	Vitamine D, een vetoplosbare vitamine, is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. De belangrijkste bron van vitamine D is het zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt.	Vitamine D wordt in de huid aangemaakt. De huid heeft 10 minuten UV nodig om dit proces op te starten. In West Europa is de zon echter alleen sterk genoeg tussen mei en september Suppletie is daarom enorm belangrijk	Vitamine D bevordert de opname van calcium en de opbouw van de botten. Wanneer vitamine D ontbreekt, verlopen deze processen trager, hetgeen resulteert in rachitis (Engelse ziekte, een skeletafwijking) bij kinderen en verweking van de botten (osteomalacie) bij volwassenen. Een tekort aan vitamine D kan osteoporose veroorzaken. Osteoporose is botontkalking die op latere leeftijd optreedt en die vooral bij vrouwen de kans op botbreuken verhoogt. Studies bij oudere vrouwen tonen aan dat extra vitamine D, aanvullend op de dagelijkse voeding, het risico op botbreuken verkleint. Tot slot kan ernstig vitamine D gebrek spierzwakte en spierkrampen veroorzaken.
E	Vitamine E (tocoferol), een vetoplosbare vitamine, speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en het in stand houden van spier- en andere weefsels. Ook is het belangrijk voor de weerstand. Vitamine E is een antioxidant: het beschermt de cellen in het lichaam tegen vrije radicalen.	Onderdeel van talg, anti oxidant, ontstekingsremmer en werkt samen met selenium en glutathione. Immuniteit.	Komt bijna niet meer voor. Eventuele symptomen van een vitamine E gebrek zijn bloedarmoede en schade aan de hersenen (hersenverweking). Bij kinderen die te vroeg geboren zijn, is de opname van vitamine E in de darm nog zeer beperkt doordat de spijsvertering nog niet goed werkt. Deze te lage opname van vitamine E kan bloedarmoede, oedeem en verhoging van het aantal bloedplaatjes tot gevolg hebben.

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WERKING VOOR GEZONDHEID HUID EN PROBLEMEN BIJ TEKORTEN

vitamine	Gezondheid	Huid	Tekort
Calcium	Het mineraal calcium (kalk) geeft stevigheid aan het skelet en gebit. Ook is calcium nodig voor het goed functioneren van de spieren en voor het geleiden van prikkels naar de zenuwen. Calcium is verder onder andere betrokken bij de bloedstolling, de celgroei en de hormoonstofwisseling. Daarnaast draagt het bij aan de energievoorziening van onze lichaamscellen. Vitamine D is nodig voor de verwerking van Calcium.	Bij een slechte calciummetabolisme blijven calcium resten achter in de huid en dit geeft droogte aan de huid.	Bij zuigelingen kan bij een tekort aan calcium spierkramp ontstaan. Bij ouderen kan een te lage calciuminname leiden tot osteoporose (botontkalking). Wanneer calcium door een tekort aan vitamine D niet voldoende wordt opgenomen, kan osteomalacie (beenverweking) ontstaan. Andere gevolgen van een tekort aan calcium zijn een vertraagde bloedstolling en - bij een ernstig tekort - spierkrampen.
Fosfor	Fosfor geeft stevigheid aan het skelet. Ook is het mineraal betrokken bij de energievoorziening van het lichaam en maakt het deel uit van het DNA. Verder is fosfor nodig voor de koolhydraat-, vet- en eiwitstofwisseling	Voor de energiestofwisseling van de cellen in de huid.	Een tekort aan fosfor kan onder meer leiden tot anorexia, bloedarmoede, pijn in de botten, verkeerde vorming van de botten tijdens de groei bij kinderen of een toegenomen gevoeligheid voor infecties.
IJzer	IJzer is een belangrijk bestanddeel van hemoglobine, een onderdeel van de rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof van de longen naar de weefsels. Zuurstof is nodig voor de verbranding van voedingsstoffen in de weefsels. Hierbij komt energie vrij. Daarnaast ondersteunt ijzer het immuunsysteem en draagt het bij aan onze energievoorziening.	Zorgt voor de aanvoer van zuurstof en voeding naar de huid. Verbetert de uitstraling van de huid. Verbetert de immuniteit van de huid.	Bij een tekort aan ijzer kunnen klachten als duizeligheid en een verminderd concentratievermogen optreden. Een duidelijk tekort aan ijzer leidt tot bloedarmoede (anemie).
Koper	Koper zorgt dat ijzer wordt vastgelegd in hemoglobine, de rode kleurstof in ons bloed, en speelt zodoende een rol bij het zuurstoftransport in het lichaam. Ook is koper betrokken bij de pigmentatie van huid en haar en bij bindweefsel- en botvorming. Koper is ook van belang voor een goede weerstand en draagt bij aan de energievoorziening van ons lichaam.	Is een onderdeel van het pigmentproces in de huid. Draagt bij aan collageensynthese	Een kopertekort is bij de meeste mensen zeldzaam. Het risico op een tekort is groter bij pasgeboren kinderen, te vroeg geboren kinderen en kinderen die ondervoed zijn geweest. Symptomen die vaak voorkomen bij een tekort aan koper zijn bloedarmoede, vermindering van het afweersysteem en botafwijkingen, zoals osteoporose
Zwavel			
Kalium	Kalium is nodig voor de zenuwprikkelgeleiding en het handhaven van een normale bloeddruk. Verder is kalium noodzakelijk voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren.	Spieren in het gezicht hebben ook kalium nodig. Omdat er zelden een tekort is aan kalium in het lichaam heeft ook de huid hier weinig problemen mee	Omdat kalium in veel voedingsmiddelen voorkomt, is het onwaarschijnlijk dat er een tekort ontstaat door onvoldoende inname via de voeding. Een tekort kan ontstaan als gevolg van een verhoogd verlies aan kalium door langdurig aanhoudende diarree of braken. Ook kan een tekort aan kalium ontstaan door het gebruik van laxeermiddelen of diuretica. Symptomen bij een tekort aan kalium zijn onder andere spierzwakte en een verstoorde hartfunctie. Psychische stoornissen zoals depressie en verwarring kunnen ook een gevolg zijn van een tekort aan kalium.

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WERKING VOOR GEZONDHEID HUID EN PROBLEMEN BIJ TEKORTEN

vitamine	Gezondheid	Huid	Tekort
Magnesium	•draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid •draagt bij tot een elektrolytenbalans. •draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme •draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel •draagt bij tot een normale werking van de spieren •draagt bij tot een normale eiwitsynthese •draagt bij tot een normale psychologische functie •draagt bij tot de instandhouding van normale botten •draagt bij tot de instandhouding van normale tanden •speelt een rol in het celdelingsproces	Stofwisseling van de huid, celdeling, aanmaak collageen en elastine	Bij een langdurig tekort aan magnesium treden klachten op als irritatie van de zenuwen in de spieren, hartritmestoornissen, maagkrampen en vermoeidheid.
Natrium	Natrium is nodig voor een goed evenwicht in de vochthuishouding van het lichaam, voor het samentrekken van de spieren en voor de zenuwprikkelgeleiding. Daarnaast levert natrium een belangrijke bijdrage aan de regeling van de bloeddruk, samen met het mineraal kalium	Vochtbalans in de huidcellen.	Wanneer een tekort voorkomt wordt dit meestal veroorzaakt door verlies van natrium via zweet bij langdurige inspanning. Hierdoor ontstaan verschijnselen van uitdroging. Dit kan voorkomen bij bergbeklimmers en topsporters.
Selenium	Het is een component van de glutathione peroxidase, het enzym wat nodig is voor de anti oxidanten werking van glutathione. Daarnaast werkt Selenium samen met vitamine E als stimulator voor de glutathione activiteit in het totale lichaam. Daarnaast heeft Selenium een sleutelfunctie voor het optimaal werken van de schildklierfunctie. Hierdoor is selenium belangrijk voor de algehele stofwisseling van het lichaam, vetverbranding, stofwisseling in de huid.	Anti-oxidant, stofwisseling van de huid	Slechtwerkende schildklierfunctie, vroegtijdige veroudering van de huid
Zink	•Vormt de structuur van bepaalde proteinen en enzymen • Immuniteit • Proteïnesynthese • Wondheling • DNA synthese	•Zorgt voor een goede structuur van celmembranen en proteïnen • Stimuleert de wondheling • Werkt ontstekingsremmend • Beschermt tegen UV	Zuigelingen kunnen door een tekort aan zink een groeiachterstand oplopen en ernstig ondervoed raken. Andere gevolgen van een zinktekort kunnen zijn: groeivertraging, verminderde smaak en reuk, huidafwijkingen en nachtblindheid.
Omega 3-6	Hormonen Membraanopbouw Hersenen Zenuwen Immuunsysteem	Ontstekingsremmend Onderhout celwanden Onderhoudt intercellulaire vetten	Ontstekingen Droge huid Vochtarme huid
Biotine	•Biotine is hetzelfde als vitamine B8 en is nodig om energie uit eten vrij te maken en speelt een rol bij de vorming van vetzuren.	Zorgt voor vetzuren in de celmembraan	Te weinig biotine kan huidafwijkingen, bloedarmoede en depressie veroorzaken.
Mangaan	Mangaan is nodig voor de vorming van botweefsel. Verder is mangaan betrokken bij de stofwisseling van aminozuren, cholesterol en koolhydraten. Daarnaast draagt het bij aan bescherming van lichaamscellen bij oxidatieve stress en aan de energievoorziening voor ons lichaam.	Sterke anti-oxidant voor de cellen. Geeft energie aan de huid.	Er is niets bekend over de eventuele gevolgen bij de mens van te weinig mangaan in de voeding. Wel is er een verband met vroegtijdige huidveroudering gesteld

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN IN BEAUTY SUPP PRODUCTEN

Beauty Supps	A	zinc	C	Omega 3	Biothine	Zwavel MSM	Beta caroteen	B1	B2	B3	B5	B6	B11	B12	D	E
Ultra Multi Vitamine Plus	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X	X	X
Ultra Anti Oxidanten Plus	X	X	X				X	X	X		X	X		X		X
Ultra 3 Omega Puur				X												X
Ultra Minerals CMZ		X														
Ultra Vitamine D Plus		X			X										X	
Ultra Glucosamine Plus		X														
Ultra Rhodiola Rosea		X														
Ultra Marine Magnesium																
Ultra Collagen Energy		X	X							X						
Ultra Collagen Energy Light		X	X													
Ultra Skin Shield		X	X			X										
Ultra Hydrate		X	X		X	X										
Ultra Detox Plus	X	X	X												X	X
Ultra Imuno Formula		X														
Ultra Vitamin C Plus		X	X													
Ultra Metabolic Boost		X														
Ultra Spotless	X	X	X					X	X		X	X				X
Ultra Spotless Plus																

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN IN BEAUTY SUPP PRODUCTEN

Beauty Supps	CALCIUM	IJZER	KOPER	KALIUM	MAGNESIUM	SELENIUM	ZINK	OMEGEA 3	MANGAAM	PAPAINE	BROMELAINE		
Ultra Multi Vitamine Plus	X	X	X	X	X	X	X		X	X			
Ultra Anti Oxidanten Plus	X		X		X	X	X		X	X			
Ultra 3 Omega Puur								X					
Ultra Minerals CMZ	X				X		X						
Ultra Vitamine D Plus			X				X		X				
Ultra Glucosamine Plus			X				X		X				
Ultra Rhodiola Rosea			X				X		X				
Ultra Marine Magnesium					X								
Ultra Collagen Energy			X			X	X		X	X	X		
Ultra Collagen Energy Light			X				X		X	X	X		
Ultra Skin Shield			X				X		X	X	X		
Ultra Hydrate			X		X		X		X				
Ultra Detox Plus													
Ultra Imuno Formula			X				X		X				
Ultra Vitamin C Plus							X		X				
Ultra Metabolic Boost		X	X	X		X	X						
Ultra Spotless	X		X		X	X	X			X	X		
Ultra Spotless Plus													

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WAAR TE VINDEN IN GEZONDE VOEDING

vitamine	In voeding
A	Belangrijke bronnen voor vitamine A zijn lever, vis en boter. Groenten en fruit bevatten bèta-caroteen, een voorloper van vitamine A. Daarnaast wordt er in Nederland vitamine A toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten.
Beta Caroteen	Bèta-caroteen komt voor in (donker)groene bladgroente, zoals spinazie, en in koolsoorten. Ook wortelen bevatten erg veel bèta-caroteen, net als mango's en mandarijnen. Bèta-caroteen geeft de karakteristieke kleur aan oranje en gele groenten en fruit.
B1	De belangrijkste bronnen van deze vitamine zijn varkensvlees en graanproducten. 100 gram mager varkensvlees bevat ongeveer de helft van de hoeveelheid die we dagelijks nodig hebben. De meeste voedingsmiddelen hebben een laag gehalte aan vitamine B1.
B2	Belangrijke bronnen van vitamine B2 zijn zuivel, vlees(waren), groenten, fruit en graanproducten
B3	Vitamine B3 komt voor in verschillende voedingsmiddelen: vlees en vis, gevogelte, noten, zaden en graanproducten. Daarnaast kan het lichaam vitamine B3 deels maken uit het aminozuur tryptofaan (bouwsteen van eiwitten). Hierdoor dragen ook eiwitrijke producten zoals zuivel en eieren bij aan de aanmaak van niacine (via de omzetting van tryptofaan).
B5	Lever, eigeel en broccoli, vis, schaaldieren, kip en melkproducten. Champignons, avocado, zoete aardappel.
B6	Goede bronnen van vitamine B6 zijn vlees, eieren, vis, graanproducten, aardappelen en peulvruchten. Groenten, melk en kaas bevatten vitamine B6 in kleinere hoeveelheden.
Foliumzuur	Foliumzuur zit in de voeding. Volkoren producten, groente en fruit zijn goede bronnen.
B12	Vitamine B12 komt alleen voor in voedingsmiddelen van dierlijke afkomst, zoals vlees en zuivel.
C	Paprika, donkere bladgroente, broccoli, spruiten, citrus vruchten, aardbeien, citrusvruchten, thijm basilicum LET OP: Vitamine C is gevoelig voor hitte, dus eet deze producten rauw of met een zeer korte kooktijd!
A	In lever, kabeljauwlever, eierdooiers
D	Weinig voeding bevat vitamine D. Vette vissoorten (bijvoorbeeld paling, zalm en makreel) bevatten iets meer vitamine D. In Nederland wordt vitamine D aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten toegevoegd.
E	Plantaardige oliën, maïs, spinazie, zonnebloempitten, amandelen, paprika, asperges, bloemkool, spruiten, olijfolie

VOEDINGSDAGBOEK VOEDINGSSTOFFEN WAAR TE VINDEN IN GEZONDE VOEDING

vitamine	Gezondheid
Calcium	Calcium komt vooral voor in zuivelproducten zoals melk en kaas. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten veel minder calcium dan zuivelproducten, maar dragen wel bij aan de totale calciumvoorziening.
Fosfor	Fosfor komt bijna in alle voedingsmiddelen voor. Voedingsmiddelen als melk, vis, vlees en brood bevatten relatief veel fosfor. Ook wordt fosfor in de vorm van fosfaatzout als bindmiddel toegevoegd aan voedingsmiddelen
IJzer	Heemijzer komt voor in dierlijke producten zoals vlees(waren), non-heem-ijzer in plantaardige producten, zoals aardappelen, brood en groenten.
Koper	Koper komt vooral voor in orgaanvlees, zeevis, schaal- en schelpdieren, noten en graanproducten. Verder zijn groente en fruit en cacaoproducten bronnen van koper
Kalium	Calcium komt vooral voor in zuivelproducten zoals melk en kaas. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten veel minder calcium dan zuivelproducten, maar dragen wel bij aan de totale calciumvoorziening
Magnesium	Magnesium komt in bijna alle voedingsmiddelen voor.
Natrium	Natrium is in bijna alle voedingsmiddelen en dranken aanwezig. In sommige voedingsmiddelen en dranken komt natrium van nature voor. Natrium is een belangrijk onderdeel van keukenzout (natriumchloride). Dat wordt tijdens het productieproces, het bereiden van de maaltijd of aan tafel aan de voeding toegevoegd.
Mangaan	Mangaan komt voor in granen, rijst, noten, bladgroenten, fruit, vlees, vis en thee.
Selenium	Orgaanvlees, sea food, biefstuk, kabeljauw, tonijn, heilbot, sardienen, en zalm. Kalkoen, lam en Brazilian Nuts (2 noten is 200 microgram selenium)
Zink	Niertjes, lever, rood vlees, lamsvlees, oesters, schaaldieren. Minder bioavailable: pompoenzaadjes, noten.
Omgega 3	Koudwater vete vis: sardienen, zalm, makreel, tonijn, ansjovis
Biotine	Biotine zit in eieren, lever, melk, noten en pinda's.

ADVIES SCHEMA VOOR SPECALISTEN



ADVIES SCHEMA VOOR SPECALISTEN

Beauty Supps	Basis	Droge huid	Vette huid	Acne	Vochtarme huid	Anti rimpel/ Liftend	Anti rimpel/ liftend light	Couperose	Doffe huid
Ultra Multi Vitamine Plus	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ultra Anti Oxidanten Plus	1	2	2	2	2	1	1	1	2
Ultra 3 Omega Puur	3	5	3	3	3	5	3	5	5
Ultra Minerals CMZ	2	3	2	2	2	3	2	3	3
Ultra Vitamine D Plus								1	
Ultra Glucosamine Plus		1				1			
Ultra Rhodiola Rosea									
Ultra Marine Magnesium						1			
Ultra Collagen Energy		optie			optie	1		optie	Optie
Ultra Collagen Energy Light					1		1		
Ultra Skin Shield									1
Ultra Hydrate		1			1			1	
Ultra Detox Plus									1
Ultra Imuno Formula									
Ultra Vitamin C Plus	1	1			1	1		1	1
Ultra Metabolic Boost									1
Ultra Spotless			1	1					
Ultra Spotless Plus				1					

ADVIES SCHEMA VOOR SPECALISTEN

Beauty Supps	Slechte voeding	Energie	Mentale kracht	Darmen	Spieren	Vermoeidheid	Stress	Afslanken	slapen
Ultra Multi Vitamine Plus	1	1	1	1	1	1	1		1
Ultra Anti Oxidanten Plus		2	2	1	1	2	2	2	2
Ultra 3 Omega Puur	3	3	5	3	3	5	5	5	3
Ultra Minerals CMZ	2	2	2	2	3	3	3		2
Ultra Vitamine D Plus	1	1	1	2	2	1	1	2	1
Ultra Glucosamine Plus					1				
Ultra Rhodiola Rosea			2				2		2
Ultra Marine Magnesium	2		2	2	4	4	4	2	4
Ultra Collagen Energy						1			
Ultra Collagen Energy Light									
Ultra Skin Shield		2	2				2		
Ultra Hydrate				1					
Ultra Detox Plus	2						2		
Ultra Imuno Formula				2					
Ultra Vitamin C Plus		1			1		1		
Ultra Metabolic Boost	1	2	1		1	1	2	2	
Ultra Spotless									
Ultra Spotless Plus									