

Vitamine B1 is onmisbaar voor de energievoorziening en het koolhydraatmetabolisme. Ook de conditie en de werking van het geheugen hangt af van de beschikbare hoeveelheid vitamine B1.

Het lichaam neemt vitamine B1 op uit de voeding. Vooral brood en graanproducten zijn rijk aan vitamine B1. Meel en brood leveren ruim 40 % van de dagelijkse behoefte, de rest wordt geleverd door melk, vlees, aardappelen, peulvruchten en noten.

Voldoende vitamine B1 is noodzakelijk voor het goed functioneren van het lichaam. Bij een tekort kunnen psychische stoornissen en lichamelijke klachten (zoals spierzwakte) ontstaan. Als het lichaam te veel vitamine B1 binnenkrijgt, is dat geen probleem. Dit wordt gewoon uit geplast.