

Test Multivitamines voor 50+'ers

MERK & TYPE	LEEFTIJD	AANTAL VITAMINES EN MINERALEN	TOEDIENINGSVORM	PRIJS PER DAGDOSERING		HOEVEELHEID PER DAGDOSERING (MICROGRAM)	OORDEEL DOSERING VITAMINE D	DOSERING ANDERE VITAMINES EN MINERALEN	TOTALE % BOVEN DE ADH*	MINIMALE DOSERING (% ADH)	MAXIMALE DOSERING (% ADH)
				€	PRIS						
Multivitamine voor vrouwen 50 tot 70											
1 Flinndal Multi 50+ vrouw	50 tot 70	21	Tabletten	€ 0,32	10	Precies goed	Normaal	57%	24%	129%	
2 Etos Multi vrouw 50+	50+	23	Tabletten	€ 0,15	10	Precies goed	Normaal	657%	28%	268%	
3 Kruidvat Multi A-Z 50+	50+	21	Tabletten	€ 0,05	10	Precies goed	Normaal	116%	13%	188%	
4 Davitamon Actifit 50+	50+	22	Tabletten	€ 0,19	10	Precies goed	Normaal	479%	17%	188%	
5 Care Alles in 1 multi 50+	50+	21	Tabletten	€ 0,02	10	Precies goed	Hoog	1153%	13%	893%	
6 Etos Multi alles in 1 50+	50+	21	Tabletten	€ 0,05	10	Precies goed	Hoog	1153%	13%	893%	
7 Holland & Barrett ABC plus seniorenmet luteïne & lycopen	senioren	22	Tabletten	€ 0,35	10	Precies goed	Hoog	1615%	14%	893%	
8 Solgar Formula VM-prime for adults 50+	50+	19	Tabletten	€ 0,28	10	Precies goed	Heel hoog	10532%	7%	3571%	
9 Swisse Vrouw 50+	50+	22	Tabletten	€ 0,37	10	Precies goed	Heel hoog	10752%	15%	4286%	
10 Centrum Women 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,14	15	Te veel	Normaal	581%	19%	268%	
11 Vita Sana Multi 50+ vital & health	50+	23	Tabletten	€ 0,14	15	Te veel	Normaal	815%	21%	893%	
12 HEMA Multi totaal 50+	50+	20	Tabletten	€ 0,21	15	Te veel	Hoog	1341%	32%	446%	
13 Idyl Multi 50+	50+	20	Tabletten	€ 0,21	15	Te veel	Hoog	1341%	32%	446%	
14 Vitaminhealth Multi 50+	50+	21	Capsules	€ 0,43	15	Te veel	Hoog	2520%	9%	1217%	
15 Essential organics Fem-plex 50+	50+	22	Tabletten	€ 0,55	20	Te veel	Heel hoog	8900%	1%	2000%	
16 MegaFood Multi for women 55+	55+	19	Tabletten	€ 0,78	25	Te veel	Hoog	2455%	0%	750%	
17 Orthica Multi 50+	50+	20	Softgels	€ 0,84	25	Te veel	Hoog	3354%	19%	1786%	
18 Proviform Multi puur senior 50+	50+	20	Capsules	€ 0,84	25	Te veel	Hoog	4253%	3%	2679%	
19 Vitals Elke dag senior tabletten	50+	20	Tabletten	€ 0,55	25	Te veel	Heel hoog	7414%	3%	5357%	
20 Dagravit Vitaal 60+ totaal 30	60+	21	Tabletten	€ 0,26	7,5	Te weinig	Normaal	153%	13%	167%	
21 Physalis Multivit actief 50+	50+	21	Tabletten	€ 0,92	7,5	Te weinig	Normaal	863%	17%	375%	
22 Metagenics Multivitaminen- en mineralenpreparaat voor 55-plussers	55+	17	Zakjes	€ 0,61	7,5	Te weinig	Normaal	2014%	26%	1013%	
23 Kruidvat Multi 50+	50+	17	Bruistabletten	€ 0,12	5	Te weinig	Normaal	52%	17%	125%	
24 Garden of life Multi 50+	50+	17	Capsules	€ 0,25	5	Te weinig	Normaal	114%	33%	214%	
25 Dagravit Vitaal 50+ totaal 30	50+	19	Tabletten	€ 0,14	5	Te weinig	Normaal	139%	39%	167%	
26 Davitamon Actifit 50+ omega-3 visolie	50+	17	Capsules	€ 0,14	5	Te weinig	Normaal	323%	16%	188%	
27 Centrum Select 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,12	5	Te weinig	Normaal	395%	17%	188%	
28 Supradyn Vital 50+ bruistabletten	50+	21	Bruistabletten	€ 0,28	5	Te weinig	Normaal	504%	13%	213%	
29 Supradyn Vital 50+ tabletten	50+	21	Tabletten	€ 0,23	5	Te weinig	Normaal	504%	13%	213%	
30 Lucovitaal Multi A t/m Z 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,04	5	Te weinig	Normaal	631%	1%	250%	
31 5.99 Multi A-Z 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,14	5	Te weinig	Normaal	631%	1%	250%	
32 Unipharma Multi A-Z 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,07	5	Te weinig	Normaal	631%	1%	250%	
33 Elvitaal Seniomax 50+ multi	50+	17	Tabletten	€ 0,19	5	Te weinig	Hoog	1669%	11%	435%	
34 Bloem Balans 50+ totaal balans	50+	21	Tabletten	€ 0,21	5	Te weinig	Hoog	4314%	0%	2174%	
35 New Care supplements Multi 50+	50+	19	Tabletten en zuigtabletten	€ 0,37	5	Te weinig	Heel hoog	58140%	3%	53571%	
36 Plantina Multi senior	senioren	22	Tabletten	€ 0,46	2,5	Te weinig	Normaal	809%	1%	313%	
Multivitamine voor 70 en ouder											
1 Flinndal Multi 70+	70+	21	Tabletten	€ 0,32	20	Precies goed	Normaal	330%	17%	179%	
2 Kruidvat Multi A-Z 65+	65+	21	Tabletten	€ 0,07	20	Precies goed	Normaal	202%	21%	188%	
3 Trekpleister Multi A-Z 65+	65+	21	Tabletten	€ 0,07	20	Precies goed	Normaal	202%	21%	188%	
4 Etos Multi senioren	senioren	22	Tabletten	€ 0,14	20	Precies goed	Normaal	746%	16%	250%	
5 Davitamon Actifit 65+	65+	22	Tabletten	€ 0,24	20	Precies goed	Normaal	984%	21%	268%	
6 Lééffit Multi 60+	60+	21	Tabletten	€ 0,20	20	Precies goed	Hoog	1768%	3%	1429%	
7 HEMA Multi totaal 65+ senior	65+	21	Tabletten	€ 0,29	25	Te veel	Hoog	1070%	32%	446%	
8 Vitals Elke dag senior capsules	Senioren	20	Capsules	€ 0,67	25	Te veel	Heel hoog	7414%	3%	5357%	
9 Golden Naturals Multi strong gold senior	senioren	21	Capsules	€ 0,51	25	Te veel	Heel hoog	8373%	2%	5357%	
10 Orthica Multi 65+ softgel	65+	19	Softgels	€ 0,79	25	Te veel	Heel hoog	19217%	23%	17857%	
11 Viridian 65+ multi with Co-Q10, B12 & ALA	65+	17	Capsules	€ 1,05	15	Te weinig voor 70-plussers Te veel voor vrouwen van 50 tot 70 jaar	Heel hoog	10601%	21%	4348%	
12 Swisse Man 65+	65+	21	Tabletten	€ 0,51	14	Te weinig voor 70-plussers Te veel voor vrouwen van 50 tot 70 jaar	Hoog	4695%	14%	1652%	
13 Swisse Vrouw 65+	65+	21	Tabletten	€ 0,54	14	Te weinig voor 70-plussers Te veel voor vrouwen van 50 tot 70 jaar	Heel hoog	5271%	15%	2000%	
14 Davitamon Actifit 65+ omega-3 visolie	65+	17	Capsules	€ 0,24	10	Te weinig voor 70-plussers Precies goed voor vrouwen van 50 tot 70 jaar	Normaal	751%	16%	268%	
Supplement met alleen vitamine D											
1 Davitamon 50+ Vitamine D flexibel doseren	50+	1	Tabletten	€ 0,09 - € 0,18	2,5 - 20	4 tabletten: precies goed voor vrouwen van 50 tot 70 jaar 8 tabletten: precies goed voor 70-plussers	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
2 Davitamon 50+ vitamine D	50+	1	Smelttabletten	€ 0,12 - € 0,23	10 - 20	1 tablet: precies goed voor vrouwen van 50 tot 70 jaar 2 tabletten: precies goed voor 70-plussers	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
3 Dagravit Vitaal 50+ vitamine D + omega-3 visolie	50+	1	Capsules	€ 0,11	20	Te veel voor 50-plussers	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
4 HEMA Vitamine D3 25mcg senior	senioren	1	Tabletten	€ 0,06	25	Te veel	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
5 Idyl Vitamine D3 senior 25 mcg	senioren	1	Tabletten	€ 0,04	25	Te veel	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	
Multivitamine voor mannen 50 tot 70											
1 Etos Multi man 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,15	10	Niet nodig voor mannen tussen de 50 en 70 jaar	Normaal	614%	19%	286%	
2 Swisse Man 50+	50+	22	Tabletten	€ 0,43	10	Niet nodig voor mannen tussen de 50 en 70 jaar	Heel hoog	12247%	13%	4286%	
3 Flinndal multi 50+ man	50 tot 70	21	Tabletten	€ 0,32	10	Niet nodig voor mannen tussen de 50 en 70 jaar	Normaal	164%	21%	222%	
4 Centrum Men 50+	50+	24	Tabletten	€ 0,13	15	Niet nodig voor mannen tussen de 50 en 70 jaar	Normaal	548%	19%	268%	
5 Essential organics Men-plex 50+	50+	22	Tabletten	€ 0,55	5	Niet nodig voor mannen tussen de 50 en 70 jaar	Onaanvaardbaar veel zink	7732%	1%	1500%	
6 Nature's Way Alive! men's 50+ ultra potency	50+	21	Tabletten	€ 0,26	25	Niet nodig voor mannen tussen de 50 en 70 jaar	Onaanvaardbaar veel B6 en zink	16969%	11%	8036%	

* Totale % boven de ADH: Bij alle vitamines en mineralen is gekeken of ze hoger zijn gedoseerd dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor volwassenen. De percentages van de vitamines en mineralen waarbij dit het geval was zijn bij elkaar opgeteld.