

#CARE - SOPHIE BORGHOUTS

Supplementen: noodzakelijk, nuttig of nergens voor nodig? Een expert legt uit

WE KUNNEN NIET ALLES UIT ONZE VOEDING HALEN



SELLA MOLENAAR

Een gezond eetpatroon zorgt ervoor dat je alles binnenkrijgt, zegt de één. Maar dat is voor de meesten niet genoeg, daarvoor heb je supplementen nodig, zegt de ander. Micronutriënten, vitamines en mineralen blijven ons bezig houden. Aan de ene kant wordt betoogd dat het over het algemeen niet zinvol is om supplementen te nemen, tegelijkertijd blijkt uit andere onderzoeken weer dat veel Europeanen via hun normale eten toch te weinig micronutriënten binnen krijgen.

NEDERLAND IS ONDERVOED

Volgens Gert Schuitemaker, orthomoleculair farmaceut en dokter in de Geneeskunde, zijn Nederlanders ondervoed. In een advies van de Gezondheidsraad in 2002 stond al dat maar 2% maar van alle Nederlanders zich aan de Richtlijnen Goede Voeding houdt. En zelfs als je je aan die richtlijnen houdt, krijg je niet voldoende ijzer, foliumzuur, selenium, zink, vitamine A en vitamine D binnen, gaf ook het Voedingscentrum toe in een rapport uit 2011. Als je praktisch bent, zijn supplementen volgens Schuitemaker, de logische manier om nutriëntentekorten aan te pakken.

Schuitemaker is ook van mening dat de wetenschap met zijn voedingsadviezen achter de feiten aanloopt. Als je bijvoorbeeld weet dat in 1965 al duidelijk was dat een tekort aan

foliumzuur kan leiden tot baby's met open ruggetjes, en dat het tot 1991 heeft geduurd voordat men moeders extra foliumzuur begon te geven, is het, zo meent Schuitemaker, een slecht idee om te wachten tot de wetenschap zich uitspreekt.

GEZONDE VOEDING IS DE BASIS

Ook natuurgeneeskundig therapeut Tessa van der Steen is een voorstander van het gebruik van supplementen, maar wel als aanvulling. "Een gezonde voeding is de basis." Tessa legt uit dat onze voeding helaas steeds minder vitamines en mineralen bevat. "Dit komt onder andere doordat de landbouw is veranderd. De landbouwgrond is verarmd, productie moet steeds sneller en dat gaat ten koste van de vitamines en mineralen. Daarbij is onze behoefte aan vitamines en mineralen ook verhoogd (door het leven in de stad, belasting door stress, straling, sporten, zwangerschap, een vegetarisch dieet, medicijngebruik, chronische ziekten e.d). Ons lichaam kan zelf geen vitamines en mineralen aanmaken. We moeten deze via onze voeding binnenkrijgen. Uitzondering is vitamine D, die gemaakt wordt onder invloed van zonlicht."

WELKE SUPPLEMENTEN VOOR WIE

Hoe weten we dan precies welke supplementen we het beste wel kunnen gebruiken en welke overbodig zijn? Tessa: "In Nederland heeft iedereen eigenlijk vitamine D nodig, de zon is 10 maanden van het jaar niet voldoende krachtig. En hoe vaak eet de gemiddelde Nederlander vette vis (makreel, zalm, haring, sardientjes)? In de winter kan wat extra vitamine C geen kwaad. Naar mijn idee is het aanvullen van vitamine D, C en visolie voor iedereen een aanrader. Tenzij je op een tropisch eiland woont, geen stress hebt en meer dan 3x per week vette vis eet!"

Hoeveel iemand moet aanvullen hangt af van het lichaamsgewicht en leeftijd. Naast de bovengenoemde drie, ziet Tessa in haar praktijk dat veel mensen baat hebben bij een aanvulling met magnesium. "Magnesium is een rustgever, helpt in tijden van stress en bij slaapproblemen. Bij deze algemene adviezen zal het gros van de mensen zeker voordeel behalen. Vitamine D en visolie zijn namelijk ook goede ontstekingsremmers en hebben een positieve invloed op het behoud en het krijgen van een gezond lichaamsgewicht."

ONJUIST GEBRUIK VAN SUPPLEMENTEN DOOR MISLEIDENDE MARKETING

Multivitamines, supplementen en superfoods vol antioxidanten, de markt wordt ermee overspoeld en mensen eten ze als snoepjes. Vaak onder het mom van: baat het niet, dan schaadt het niet. Of zelfs: als een klein beetje goed voor je is, is meer nog beter. Dat klopt niet en kan zelfs gevaarlijk zijn volgens sommige artsen en wetenschappers. Hoge doses van allerlei soorten multivitaminen en antioxidanten zijn voor de meeste mensen ongezond. Maar dankzij uitgekiende marketing hebben voedingsmiddelenfabrikanten en pillenproducenten ons echter zo ver gekregen dat we denken dat we niet zonder kunnen.

Op de hoogte blijven van Bedrock-nieuws? Schrijf je in voor onze Bedrock-sparks!

Hoe weet je nou welke supplementen echt een belangrijke aanvulling zijn? Tessa van der Steen snapt dat consumenten door de bomen het bos niet meer zien. Haar eerste tip is om goed te lezen wat er op de verpakking staat. Tessa: “Bij visolie bijvoorbeeld staat regelmatig voorop de verpakking 1000 mg visolie per capsule. Als je dan op de achterkant kijkt dan zie je dat er 300 mg EPA en 200 mg DHA in zit. Dit zijn de essentiële vetzuren waar het om gaat. Dan blijkt dat er 500 mg vulstoffen (een goedkope olie) in zit. Dan neem je dus maar 500 mg visolie in per capsule.

Daarnaast is het belangrijk dat een vitamine producent eerlijk is over wat hij in zijn product stopt. Mineralen kunnen namelijk alleen opgenomen worden als ze gekoppeld zijn aan een organische (lichaamseigen) verbinding. Gebruikt een producent anorganische (lichaamsvreemde) verbindingen dan is het zonde van je geld. Oxide, carbonaat, chloride, fosfaat, nitraat worden niet herkend door het lichaam. Ascorbaat, gluconaat, glycinaat, acetaat, picolinaat, pidolaat zijn herkenbare vormen voor het lichaam. Als er geen verbindingen op de verpakking genoemd worden is de fabrikant vast niet trots op de verbindingen die gebruikt zijn...”

GEZONDE VOEDING DE BASIS, SUPPLEMENTEN ALS AANVULLING

Gezond eten is en blijft de basis, dat mag duidelijk zijn. Het beste is om zoveel mogelijk vitamines en mineralen uit voeding te halen. Volgens de reguliere geneeskunde moet dit voldoende zijn (behalve voor sommige groepen als zuigelingen, zwangere vrouwen en ouderen). De orthomoleculaire geneeskunde is van mening dat het in deze tijd niet altijd makkelijk is om gevarieerd te eten en voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen, bijvoorbeeld door verarmde grond, moderne productiemethoden en verhitting van groenten. Om deze reden kunnen we supplementen goed gebruiken als aanvulling op een gezond eetpatroon. Belangrijk is wel om je goed te laten adviseren en eventueel eerst te laten testen voordat je zelf van alles gaat uitproberen.

MEER LEZEN?

Zou je graag meer willen lezen over supplementen en hoe en wanneer je deze het beste kan gebruiken, dan is **De Supplementwijzer** van orthomoleculair therapeut Juglen Zwaan een aanrader. Dit boek is een overzichtelijke gids in de wereld van vitamines, mineralen, aminozuren, vetten & oliën, superfoods en andere supplementen. Het boek geeft inzicht in de werkzaamheid, helpt je wat je het beste kunt kiezen bij klachten en laat je zien hoe je met de kracht van de natuur gezonder kunt worden.

Tessa van der Steen is natuurgeneeskundig therapeut, voedingscoach en sportinstructeur. In haar praktijk **Your Health Coach** begeleidt ze mensen, onder andere met behulp van

laboratoriumonderzoeken, naar een gezonde levensstijl.

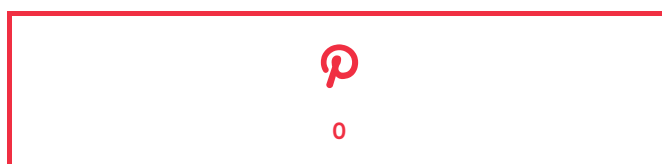
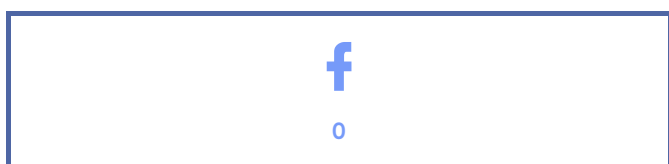
Meer lezen [Hoe hormonen je stemming beïnvloeden en hoe jij ze in balans kunt houden.](#)

NIETS MEER MISSEN VAN BEDROCK?

Like hier onze [Facebook-pagina](#) en blijf up to date. Of schrijf je in voor de [Bedrock-nieuwsbrief](#).

Meer van dit soort artikelen op je wall?

Like Bedrock!



SOPHIE BORGHOUTS

Sophie is voedingsdeskundige en pedagoog. Ze heeft de afgelopen jaren gewerkt als de managing editor en rechterhand van Rens Kroes. Nu slaat ze haar vleugels uit en schrijft ze voor Bedrock over alles wat met voeding, gezondheid en kinderen te maken heeft.

Meer Bedrock



Ode aan het ei. Waarom een eitje met Pasen goed voor je is