

VOEDING EN SUPPLETIE



VOEDING EN SUPPLETIE

optimale inname voor betere bescherming.

'Wie goed eet, heeft geen extra vitaminen en mineralen nodig', is vaak het argument om het gebruik van voedingssupplementen af te wijzen. Vaak wordt hieraan wel toegevoegd dat kinderen in de groei, zwangere vrouwen en ouderen extra inname nodig hebben en dan vooral als de 'R' in de maand is, of tijdens ziekte.

Optimale inname

In tegenstelling tot wat men vaak denkt, kan de voeding niet altijd voorzien in een optimale inname van voedingsstoffen. Alleen door een optimale inname kan men profiteren van de extra bescherming die voedingsstoffen kunnen bieden.

De behoefte aan voedingsstoffen is individueel bepaald. Sommige mensen hebben van bepaalde stoffen, door erfelijke oorzaken of levensstijl, meer nodig dan anderen. Ook het spijsverteringsstelsel beïnvloedt de behoefte. Zo heeft ongeveer een derde van de mensen boven de 50 jaar een tekort aan vitamine B-12. De oorzaak hiervan is een verminderde productie van maagsap waardoor vitamine B-12 onvoldoende uit de voeding wordt vrijgemaakt. Ook medicatie, zoals maagzuurremmers en Metformine, kunnen de opname van vitamine B-12 verminderen. Hierdoor hebben veel senioren en mensen met stress een tekort aan vitamine B-12, terwijl zij volgens de richtlijnen van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) wel voldoende vitamine B-12 innemen.

Een andere voorbeeld is vitamine D. Voldoende inname van vitamine D werd in het verleden vooral geadviseerd in relatie tot botopbouw. Recente onderzoeken leggen het verband tussen extra inname van vitamine D en het goed functioneren van het immuunsysteem en zenuwstelsel. Van griep en verkoudheid tot obesitas en van botontkalking tot hart- en vaatziekten en neerslachtigheid.

De inname van vitamine D met de voeding ligt ver onder de aanbevolen hoeveelheid. De meeste vitamine D maken wij zelf in de huid aan, onder invloed van zonlicht. Van half september tot mei kunnen wij echter geen vitamine D aanmaken, omdat de zon onvoldoende kracht heeft. Naar schatting 80% van de Nederlanders heeft daarom een tekort.

De meest kwetsbare groepen zijn kinderen, senioren, mensen met een donkere huid, mensen die weinig buiten komen en mensen met overgewicht. Een dagelijkse inname van minimaal 25 µg vitamine D is voor al deze groepen noodzakelijk.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)

De ADH is een richtlijn voor de inname van een aantal voedingsstoffen, grotendeels vastgesteld in de jaren 50 van de vorige eeuw. Vaak wordt gedacht dat de ADH gebaseerd is op een optimale inname. Dit is een misverstand. De ADH is alleen bedoeld om absolute tekorten te voorkomen. De ADH geeft niet het niveau voor een optimale gezondheid aan; een onderwerp dat juist steeds meer wetenschappers bezighoudt.

Een groot aantal bevolkingsgroepen heeft een hogere behoefte dan de ADH. Niet alleen kinderen en senioren, maar ook bijvoorbeeld sporters, zieken, veganisten, rokers en zwangere vrouwen. Stress en medicatie kunnen de behoefte aan vitaminen en mineralen doen toenemen.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen voorkomen gebrekziektes. Zo wordt een tekort aan vitamine C in verband gebracht met scheurbuik, vitamine B-1 met beriberi, vitamine D met rachitis, vitamine B-12 en ijzer met bloedarmoede, jodium met schildklierproblemen en calcium met botontkalking.

De werking van deze voedingsstoffen is echter veel breder. De gebrekziektes zijn de eindfases van een lange lijst klachten die vaak niet in verband worden gebracht met vitamine- en mineraalgebreken. Logisch, artsen zijn immers opgeleid op het gebied van ziekte en het wegnemen van klachten. Zij richten zich op de symptomen. Als men slecht slaapt, wordt een slaapmiddel voorgeschreven. Als men slecht ziet een bril. Bij nervositeit kalmerende middelen en bij hoofdpijn pijnstillers.

Maar hoofdpijn wordt niet veroorzaakt door een tekort aan pijnstillers in het lichaam en slapeloosheid niet door gebrek aan slaappillen. De oorzaken liggen elders. Zo kan slecht zien veroorzaakt worden door een vitamine A-tekort en kan eczeem een gevolg zijn van een tekort aan onverzadigde vetzuren, vitamine B-2, B-3, B-6, pantotheenzuur en/of zink. Het kan ook een reactie zijn op een

allergeen.

Medicatie houdt geen rekening met de oorzaak. Een corticosteroïdcrème neemt de uitslag vaak weg, wat de oorzaak ook is. Maar als het eczeem een gevolg was van een gebrek aan vitamine B-6, krijgt men later mogelijk last van andere kwalen, omdat de crème dit tekort niet heeft opgeheven.

Het gebruik van geneesmiddelen die niets doen aan de oorzaak van de klachten, kan er toe leiden dat later andere klachten optreden, veroorzaakt door dezelfde (niet opgeloste) tekorten in de voeding. Gebruik van nog meer medicijnen voor de bijkomende klachten zal nog steeds de onderliggende oorzaak niet aanpakken, maar wel de kans op bijvoorbeeld bijwerkingen verhogen.

Extra bescherming door hogere inname

Iemand die goed eet, wordt minder snel ziek, omdat hij of zij in elk geval minimale hoeveelheden aan vitaminen en andere voedingsstoffen naar binnen krijgt.

Inname van extra vitaminen betekent meer bescherming en meer weerstand. Zo verlaagt een tweemaal hogere inname dan de ADH van foliumzuur voor en tijdens de zwangerschap, het risico van spina bifida (een 'open ruggetje') bij pasgeborenen. Extra inname van vitamine B-6, B-12, foliumzuur, vitamine C en E en andere anti-oxidanten kan bijdragen tot verlaging van de kans op hart- en vaataandoeningen. Van selenium, vitamine C en caroteen bestaan sterke aanwijzingen dat extra inname bescherming biedt tegen het ontstaan van kanker. Meerdere onderzoeken tonen aan dat inname van 400 IE vitamine E het risico van een hartinfarct in bepaalde gevallen met meer dan 70% doet dalen. Deze hoeveelheid kan onmogelijk uit normale voeding worden opgenomen; de gemiddelde dagelijkse inname bedraagt ongeveer 10 IE. Ook pleiten deskundigen ervoor dat mensen met (risico op) osteoporose, multiple sclerose, depressiviteit, reumatoïde artritis, COPD en bepaalde vormen van kanker, hoge doseringen vitamine D zouden moeten nemen, omdat deze ziektebeelden een relatie kunnen hebben met een vitamine D-tekort.

Het gebruik van voedingssupplementen met grotere hoeveelheden vitaminen en mineralen dan de ADH is een effectieve en veilige manier om een optimale hoeveelheid vitaminen, mineralen en anti-oxidanten in te nemen.

Kwaliteit

Let goed op de kwaliteit van de producten. Er zijn zeer veel voedingssupplementen verkrijgbaar en de kwalitatieve verschillen zijn groot. De kwaliteit wordt mede bepaald door de hoeveelheid, diversiteit en opneembaarheid van de verschillende voedingsstoffen.

Er is een aantal richtlijnen die bij de aanschaf van een voedingssupplement in acht genomen kan worden:

- Kies voor een product dat is samengesteld op basis van **serieus wetenschappelijk onderzoek** naar werking van voedingsstoffen in het lichaam. Dit betekent vaak een hogere dosering dan de ADH. Deze is immers vastgesteld om tekorten te voorkomen, niet om een optimale gezondheid te bevorderen.
- Kies voor een product met, waar mogelijk, **natuurlijke grondstoffen**. Zo is 100% natuurlijke vitamine E (d-alfa tocoferol) in het lichaam twee tot drie maal actiever dan synthetische vitamine E (dl-alfa tocoferol) is.
- Een mineraal heeft een verbinding nodig om goed opgenomen te worden. Kijk of het product de verbinding vermeldt en of dit goede verbindingen zijn zoals citraten, picolinate en bisglycinaten (aminozuurchelaten). Verbindingen van de firma **Albion** zijn gemaakt volgens een gepatenteerd proces dat een goede opname garandeert.
- Een voedingssupplement hoeft **geen onnodige toevoegingen**, zoals suiker, zout, gist of zetmeel te bevatten. Evenmin als synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.
- **Een donkeren glazen verpakking** is de beste garantie voor behoud van de inhoud, aangezien dit materiaal luchtdicht en lichtwerend is en er geen interactie met de inhoud kan plaatsvinden.
- Sluit het product aan bij **uw leefwijze?** Er zijn voedingssupplementen die speciaal geschikt zijn voor vegetariërs en veganisten en die een kosher en/of halal keurmerk hebben.
- Het product is verkrijgbaar bij **gezondheids-specialisten** waar kwaliteit en kennis voorop staan. Daar kunt u altijd om advies vragen.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl