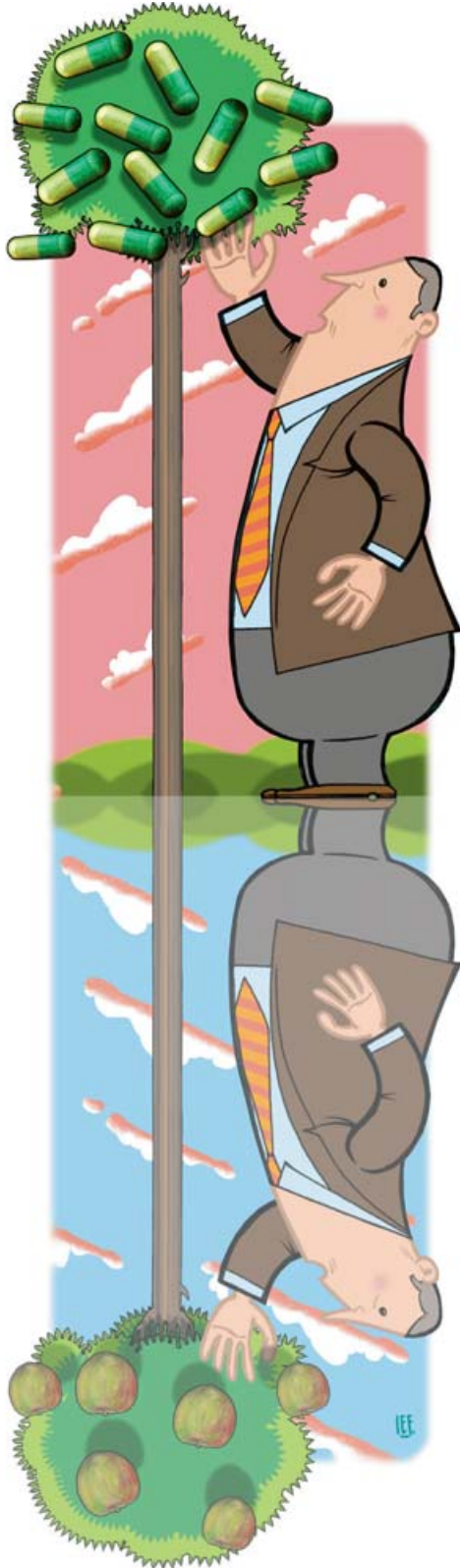


Column

# Gezondheid in potjes

Tekst Marleen Finoult, hoofdredacteur *Bodytalk* | Illustratie Ief Claessen



Voedingssupplementen zijn pillen, capsules, tabletten, poeders of druppels die bedoeld zijn als aanvulling op de dagelijkse voeding. Daartoe behoren vitaminen, mineralen, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, selenium, zink, jodium en andere elementen, naast kruidendrankjes, gisttabletten, knoflookcapsules en ginseng. De verkoop van die supplementen gaat vaak gepaard met klinkende beweringen: 'beschermt het lichaam tegen vrije radicalen', 'ideale aanvulling voor rokers', 'geeft energie'. Voedingssupplementen gaan vlot over de toonbank, meestal zonder voorschrift en zonder medisch advies.

Het staat buiten kijf dat tekorten aan vitaminen en mineralen tot gezondheidsproblemen kunnen leiden en moeten behandeld worden. Het lichaam kan zelf geen vitaminen of mineralen aanmaken, maar die stoffen zijn wel onmisbaar om goed te functioneren. Gezond eten is de beste manier om aan de noodzakelijke vitaminen en mineralen te geraken. Als je een evenwichtig voedingspatroon volgt, komen tekorten haast nooit voor – bijzondere omstandigheden niet meegerekend. Toch slikken veel gezonde mensen voedingssupplementen, in de hoop hun prestaties op te krikken of vermoeidheid tegen te gaan. Over de effecten van deze stoffen is veel onderzoek gedaan, maar de resultaten lopen sterk uiteen. Zeker is dat overmatig gebruik van vitamine- en andere supplementen door gezonde mensen met een evenwichtig voedingspatroon een tegengesteld effect heeft. Ze kunnen bijdragen tot vermoeidheid, slapeloosheid en misselijkheid. En dat zijn vaak net de redenen waarom men supplementen neemt.

Veel gebruikers redeneren dat supplementen een aanvulling zijn op hun slechte eetgewoonten of hun risicogedrag (zoals roken en drinken). Of ze nemen supplementen omdat ze er toch niet in slagen om een gezond leefpatroon te volgen. Ze denken dat producten X en Y die tekorten dan wel opvullen en sussen daarmee hun geweten. Verkopers van voedingssupplementen creëren de illusie dat het slikken van wat pillen het lichaam in balans houdt. Jammer genoeg klopt die theorie niet. Slechte eetgewoonten kan je niet compenseren met pillen. Een ander populair argument is dat onze hedendaagse voeding verarmd is, dat fruit en groenten niet meer 'alles' bevatten, als gevolg van de hedendaagse wijze van telen. De tekorten zou men dan met supplementen opvangen. Ook hier is gezonde scepsis aangewezen, want de wetenschappelijke onderbouw van die bewering ontbreekt.

We halen zelfs meer vitaminen uit fruit en groenten dan uit supplementen. Een voorbeeld: 100 gram appel bevat ongeveer 5,7 milligram vitamine C. Uit proeven blijkt dat het beschermend effect tegen vrije radicalen (gifstoffen in ons lichaam, voortkomend uit oxidatie) van 100 gram appel overeenkomt met ongeveer 1.500 milligram vitamine C. Een appel eten is dus veel beter voor de gezondheid dan een supplement slikken met een vergelijkbare hoeveelheid vitamine C.

Is er nog iemand gebaat bij vitamine- en mineraalsupplementen? Zeker wel. Ze zijn nuttig voor zwangere vrouwen, mensen met chronische ziekten en mensen bij wie de eetgewoonten echt sterk afwijken van een gezond en evenwichtig voedingspatroon.

► [www.bodytalk.be](http://www.bodytalk.be)

► Reacties welkom op [www.weliswaar.be/forum](http://www.weliswaar.be/forum)