

Voedingssupplementen



Weet wat je slikt!

Multivitaminen: labels en feiten

(bron: Het Vitamine Informatie Bureau)

- Ongeveer de helft van alle Nederlanders gebruikt voedingssupplementen; vitaminen, mineralen en sporenelementen
- Een kwart van de Nederlanders slikt dagelijks een multivitamine
- De belangrijkste reden om een multivitamine te nemen: ter aanvulling op de dagelijkse voeding en voor een goede weerstand
- Maar wat is er nu eigenlijk waar en onwaar over multivitaminen?
- Wat staat er op het etiket?



1. Een multivitamine bevat alle vitaminen

➤ Feit!

- Een multivitamine is een supplement met alle 13 vitaminen en een groot deel van de mineralen die we ook kennen uit groente en fruit
- Een multivitamine is een aanvulling op de voeding en wordt daarom door veel mensen gebruikt
- Het Vitamine Informatie Bureau raadt aan te kiezen voor een multivitamine met 100 tot 300% van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) of tegenwoordig RI (Referentie Inname)



2. Je kunt verslaafd raken aan multivitaminen

➤ **Fabel!**

- In hoge doseringen kunnen sommige vitaminen bij langdurig gebruik schadelijk zijn, waardoor vervelende bijverschijnselen kunnen ontstaan, zoals hoofdpijn en misselijkheid (bij vitamine A en D) of het uitvallen van bepaalde zenuwfuncties (bij vitamine B6)
- Dat geldt met name voor synthetische ingrediënten
- Gebruik je een natuurlijke, veilige hoeveelheid dan treden er, ook bij langdurig gebruik, geen schadelijke effecten op



3. Een multivitamine heb je het hele jaar door nodig!

➤ Feit!

- Sommige mensen denken dat ze in de winter meer vitaminen nodig hebben dan in de zomer
- Maar dat geldt eigenlijk alleen voor vitamine D3 door het gebrek aan zonlicht in de wintermaanden
- Van alle andere vitaminen heb je het hele jaar evenveel nodig



4. Het maakt uit wanneer je een multivitamine inneemt

➤ **Feit!**

- Het beste is om vitaminesupplementen tijdens een maaltijd in te nemen
- De vet oplosbare vitaminen (A,D,E en K) worden namelijk beter opgenomen in combinatie met de maaltijd die doorgaans een hoeveelheid vet bevat
- Ook vitamine C kun je beter tijdens de maaltijd innemen, omdat het de opname van ijzer uit de maaltijd verbetert
- Voor de B-vitaminen maakt het niet uit



5. Het is een goed idee om alleen een multivitamine te slikken als je je ziek voelt

➤ **Fabel!**

- Vitaminen spelen een belangrijke rol bij het herstel van het lichaam na ziekte
- Beginnen met het nemen van extra vitaminen op het moment dat je je ziek voelt is eigenlijk te laat
- Daarom is het belangrijk om de hoeveelheid vitaminen in je lichaam op peil te houden
- Daardoor verklein je de kans op ziekte



6. Als je gezond, genoeg en gevarieerd eet heb je geen multivitaminen nodig

➤ Feit én fabel!

- Het is een feit; maar dan wel in een ideale wereld waarin iedereen gezond en gevarieerd eet
- Uit voedselconsumptie onderzoek blijkt helaas dat vrijwel niemand dit doet; ca. 2% van de Nederlandse bevolking eet gezond
- En door bodemuitputting en gebruik van bestrijdingsmiddelen bevat onze voeding niet meer voldoende vitaminen en mineralen
- Dus in de harde werkelijkheid helpt dat feit ons niet veel verder en doen we er verstandig aan om een multivitamine te nemen naast onze dagelijkse voeding



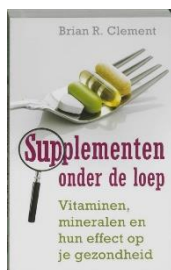
Welke multivitamine is het beste?

- Volgens onderzoek in het boek 'Supplementen onder de loep' is 93% van de multivitaminen synthetisch van oorsprong; ofwel, kunstmatig
- Multivitaminen zijn bedoeld om het lichaam aan te vullen met natuurlijke, lichaamseigen stoffen
- Het moge duidelijk zijn dat kunstmatige stoffen helemaal niet in het lichaam thuishoren
- Daarom adviseren wij om het liefst **natuurlijke multivitaminen** te nemen



Ingrediënten:

mineralen, vulstof (microkristallijne cellulose, natriumcroscarmellose), maltodextrine, antiklontermiddel (siliciumdioxide, stearinezuur, magnesiumstearaat), glansmiddel (hydroxypropylmethylcellulose, glycerine), kleurstof (titaandioxide).



Etiket: Lucovitaal Magnesium 400 Forte

Ingrediënten:

Voedingszuren (Citroenzuur, Tri-natriumcitraat), Magnesium (magnesiumcarbonaat), Zoetstoffen (Isomalt, Natriumcyclamaat, Natriumsaccharine), Citroen aroma, Vitamine B6 (pyridoxine hydrochloride).

Samenstelling	Hoeveelheid	%ADH
Magnesium (Magnesiumcarbonaat**)	400 mg	107 %ADH
Vitamine B6 (pyridoxine HCl)	1,4 mg	100 %ADH

**Verandert na oplossing in water in 400 mg Magnesium citraat.



Recent: Vitamine D voor kinderen

- Kinderartsen adviseren ouders om baby's geen vitamine D-druppels met de toevoeging propylgallaat (E310) te geven
- Ze doen dat in reactie op onderzoek van RTL Nieuws waaruit blijkt dat niet bekend is of deze stof veilig is voor kinderen onder de 1 jaar
- Bovendien is het bij wet verboden dit soort toevoegingen in supplementen voor baby's en peuters te gebruiken



Dus: weet wat je gaat slikken!

- Basis: gevarieerde, gezonde voeding
- 2% van de bevolking eet gezond
- Vul aan met een multivitamine; het hele jaar door
- Iedereen heeft extra D3 nodig; het hele jaar door
- Met supplementen kun je ziekte voorkomen, niet (sneller) genezen
- Kies een gezonde dosering; tot 400% van de ADH/RI
- Zoek natuurlijke, lichaamseigen ingrediënten
- Innemen tijdens een maaltijd, tenzij
- Vermijd hulpstoffen
- Bij twijfel: vraag het iemand die er meer van weet



Insecten als vleesvervangers

- Wie heeft weleens insecten gegeten?
- Er worden wereldwijd ruim 1.900 soorten insecten gegeten
- Sprinkhanen, krekels, rupsen, kakkerlakken, mieren, wespen, termieten en vlinders
- Koken, bakken, roosteren en frituren; niet rauw eten
- Vergelijkbare voedingsstoffen als vlees: eiwitten
- Bevatten vitamines, mineralen en vet
- Voldoende ijzer
- Redelijke hoeveelheden B1, B2 en B12
- Er zijn vele recepten met insecten; wraps, burgers, loempia's, wok



Voedingssupplementen: **Weet wat je slikt!**



Vragen?