



ALLEMAAL
AAN DE

Tekst: Judith van Ankeren.

vitamine pil

Want baat het niet, dan
schaadt het niet... toch?



Omdat we niet allemaal vier eetlepels groente per dag eten, slikt bijna de helft van de Nederlanders dagelijks een vitaminepil. Verstandig of overdreven?

Is het nodig om dagelijks vitaminepillen te slikken?

Suzan Tuinier, voedingsdeskundige en werkzaam bij het Vitamine Informatie Bureau: "Eet je volgens de Schijf van Vijf, dan heb je geen extra vitamines nodig. Uit onderzoek blijkt dat maar twee procent van de Nederlanders dit dagelijks redt. Toch betekent dat niet dat we massaal aan de vitaminepillen moeten. Als je goed slaapt, en je weerstand is in orde, kun je prima zonder. Schiet gezond eten er echt een periode bij in, dan kan een multivitamine een goed idee zijn. Kies dan wel een soort die niet meer dan honderd procent van de aanbevolen hoeveelheden bevat, anders zorg je vooral voor dure urine."

Maakt het uit of je vitamines in pilvorm of via voeding binnenkrijgt?

Professor Gert-Jan Schaafsma, gespecialiseerd in voeding en voorzitter van de Gezondheidsraadcommissie die adviseert over vitamines: "Voor de vitamineopname maakt het niet uit. Maar dat wil niet zeggen dat pillen een goede vervanging zijn voor gezond eten. Hierin zitten naast vitamines ook eiwitten, koolhydraten, vetzuren, mineralen, sporenelementen en vezels die we net zo hard nodig hebben."

Wat voor soort klachten krijg je als je te weinig vitamines binnenkrijgt?

Professor Gert-Jan Schaafsma: "Allereerst zijn er de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K. Een tekort aan vitamine A kan tot nachtblindheid en zelfs tot volledige blindheid leiden. Ook heeft het invloed op de conditie van je huid en haar. Een gebrek aan vitamine D kan onder andere broze of vergroeide botten tot gevolg hebben. Een tekort aan vitamine E komt

vrijwel niet voor, maar deze vitamine is belangrijk voor de bescherming van cellen. Ook een gebrek aan vitamine K is zeldzaam, behalve bij baby's die borstvoeding krijgen. Zij hebben extra vitamine K nodig om hersenbloedingen te voorkomen. In flessenvoeding is die al toegevoegd. Een tekort aan de in water oplosbare vitamines B en C kunnen ook klachten geven. Dit komt vooral voor bij mensen die voornamelijk fastfood eten. Te weinig vitamine C kan de weerstand aantasten. Te weinig B-vitamines leidt tot vermoeidheid, huidafwijkingen en bloedarmoede."

Welke vitamines zijn speciaal voor kinderen belangrijk?

Roos Nuboer, kinderarts bij het Meander Medisch Centrum in Amersfoort: "Als ze gezond en gevarieerd eten, krijgen kinderen alle vitamines binnen die ze nodig hebben, met uitzondering van D. Deze vitamine is met name belangrijk voor hun botopbouw, gebit en afweer. De belangrijkste bron is de zon, want de huid maakt deze vitamine aan onder invloed van uv-straling. Maar alleen van april tot oktober is deze aanmaak voldoende en dan moeten de kinderen ook nog eens tussen elf en drie uur buiten zijn. Precies de periodes waarbij het in verband met huidkanker juist wordt afgeraden om onbeschermd de zon in te gaan. Vitamine D zit ook wel in voeding, zoals in vette vissoorten, maar die moet dan wel vaak op het menu staan. Het wordt ook toegevoegd aan margarine en andere smeerbare vetten, maar veel mensen gebruiken tegenwoordig olie. Ik kom daardoor relatief veel kinderen tegen met een vitamine D-tekort. Ze hebben vermoeidheidsklachten en gewrichts- en spierpijn, vooral in de bovenarmen en benen. Deze kinderen knappen enorm op als hun vitamine D-gehalte weer op peil is. Ook krijgen virale infecties minder kans als het vitamine D-gehalte goed is."

En welke hebben ouderen vooral nodig?

Professor Lisette de Groot, buitengewoon hoogleraar Voedingsfysiologie aan de Wageningen University en gespecialiseerd in ouderen: "Ook bij ouderen is met name

vitamine D belangrijk. Vrouwen vanaf vijftig en mannen vanaf zeventig jaar wordt geadviseerd extra vitamine D in te nemen. Op die leeftijd is de huid minder goed in staat om zelf vitamine D uit zonnestralen te vormen. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking, oftewel osteoporose. Bovendien zijn er aanwijzingen dat het ook de spierfunctionaliteit en de geestelijke gezondheid beïnvloedt. Daarnaast blijkt een op de vier ouderen een tekort aan vitamine B12 te hebben. Er wordt nog onderzocht of het verstandig is om ook van deze vitamine een supplement te gaan gebruiken."

Kun je een vitamineoverdosis oplopen?

"Dat kan. Het is geen kwestie van hoe meer, hoe beter. Al zul je van de in water-oplosbare vitamines niet snel een vergiftiging oplopen; je plast het teveel namelijk uit. Van de in vet oplosbare vitamines moeten met name zwangere vrouwen oppassen met vitamine A. Een teveel kan tot geboortefwijkingen leiden. Daarom mogen zij bijvoorbeeld geen producten met lever eten. In multivitamines zit een veilige hoeveelheid vitamine A. Door een overdosis vitamine D kan zacht weefsel verkalken en kunnen nierstenen ontstaan. Zo'n overdosis komt overigens zelden voor", aldus professor Gert-Jan Schaafsma.

Onlangs waren er verontrustende berichten over een mogelijk verband tussen foliumzuur (B11) en kanker.

Hoe zit dat?

Professor Gert-Jan Schaafsma: "Voor zwangere vrouwen is extra foliumzuur hoe dan ook belangrijk. 400 microgram per dag verlaagt de kans op een open ruggetje bij de baby. Er zijn inderdaad aanwijzingen dat foliumzuur de groei van tumoren kan versnellen. Maar dat geldt alleen als iemand al kanker heeft. Voor ieder ander lijkt foliumzuur juist een beschermend effect te hebben tegen kanker. Mensen met kanker moeten wel zorgen dat ze foliumzuur binnenkrijgen via voeding, maar géén extra foliumzuur innemen in pilvorm." □

→ Hoe ziet uw dagelijkse vitaminebehoefte eruit? Kijk op www.libelle.nl