

# VITAMINE UPDATE

Oók interessant  
als je elke dag:

200 gram  
groenten eet

2 stuks fruit eet

een half uur in  
de zon wandelt



# SLIKKEN UIT EEN POTJE: *Verplichte kost of geldverspilling?*

Wie gezond eet, krijgt alles binnen, zegt de ene expert. Dat gold alleen in de middeleeuwen, zegt een ander. Ondertussen verdient de supplementen-industrie goud geld aan onze 'baat het niet dan schaadt het niet'-instelling. Wat is wijsheid?

**H**et schap met vitaminen bij de natuur-drogist werkt op de moderne mens als een snoepwinkel op een kind. Potjes vol wonder-elixers die niet alleen gezond en weerbaar tegen ziekte maken, maar ook extra energie geven, sterke nagels, glanzend haar en ervoor zorgen dat je de stress van het moderne leven beter aankunt. Probeer dan de verleiding maar eens te weerstaan om niet het hele schap in het winkelmandje te ratsen. Keuzes maken is nooit makkelijk, zeker niet als het gaat om je gezondheid. De tegenstrijdige adviezen rondom vitaminepreparaten werken niet mee om die keuzestress te reduceren. Een wetenschappelijk onderzoek dat de effecten van een bepaalde vitamine bewijst, is amper verschenen of er staat alweer een wetenschapper op die het tegenspreekt. En dan verschijnt opeens de *Iowa Women's Health Study* met de conclusie dat oudere vrouwen die supplementen slikken eerder overlijden. Maar

hierover wordt weer gezegd dat de onderzoeks-systeematiek niet helemaal in orde was... Dus wat is waar? Tijd voor een grondige speurtocht naar het nut en de noodzaak van vitaminen, mineralen en vitaminepreparaten.

## WIE EET DAT NOU?

Onze speurtocht begint bij de hamvraag: is het noodzakelijk om vitaminepreparaten te slikken? In Nederland wordt het officiële standpunt verwoord door het Voedingscentrum. Zij blijven al jaren bij de overtuiging dat een doorsnee mens met een gezond en gevarieerd eetpatroon alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Mits je dagelijks voldoende kiest uit de Schijf van Vijf. Alle vijf de groepen voedingsmiddelen leveren andere vitaminen en



**'Ik ben  
gewoon  
nooit meer  
ziek'**

Ryanne van  
Mierlo (32):

*'Ik slik sinds 2011 gepersonaliseerde vitaminen van EoVital. Kort na de geboorte van mijn jongste dochter belandde ik in het ziekenhuis met een longontsteking. Ik heb altijd al een lage weerstand gehad, en problemen met mijn luchtwegen. Een vriendin van mij wees me op deze supplementen. Ze worden in Zwitserland speciaal gemaakt. Je moet een uitgebreide vragenlijst invullen - met jouw levensstijl, eetpatroon, klachten en dergelijke - en daar rolt dan een preparaat uit dat specifiek op jou is afgestemd. Het is best kostbaar, zo'n 45 euro per maand, maar voor mij werkt het fantastisch. Ik zie om me heen mensen snotteren en hoesten, en terwijl ik vroeger altijd als eerste in de lappenmand belandde, ben ik nu gewoon nooit meer ziek.'*

**1 Feit**  
**Vers is ver te zoeken**

In het algemeen geldt: hoe verser het voedsel, hoe meer vitaminen. Maar hoe vers is ons voedsel?, vroeg journalist Alex Renton van *The Guardian* zich af. Zijn inventarisatie in een doorsnee Engelse supermarkt leverde het volgende resultaat op: 'verse' groente is soms tien dagen oud voor het wordt verkocht, bakaardappelen soms wel zes maanden. Driekwart van de appels komt uit het buitenland en het is geen uitzondering als ze een half jaar na de oogst pas in de supermarkt liggen. Ondertussen worden ze voorzien van een waslaagje om ze 'gezond' te laten glimmen. Verder vond hij lamsvlees uit Nieuw-Zeeland dat twee maanden oud was, het Britse lamsvlees was een maand oud.

**Wie 200 gram  
sperziebonen op  
een schaaltje legt,  
ziet meteen dat  
je dat niet haalt**



Voedingscentrum:  
'Vitaminen en mineralen uit  
voeding zijn altijd effectiever  
dan die uit een pil'



**'Het werkt  
bij mij  
beter dan  
medicijnen'**

Martine Koelemeijer (41):  
*'Ik slik veel! Multi-vitamines, omega 3, magnesium, groenlip-mossel, Immunofight, glucosamine en MSM (een soort organisch zwavel). De multi-vitamines als gezonde aanvulling op mijn voeding, omega 3 neem ik omdat ik niet genoeg vis eet, en de rest slik ik omdat ik reumatoïde artritis heb. Ik kon niet functioneren op de reguliere medicijnen die me werden voorgeschreven, daar kreeg ik haaruitval van, en depressies. Een natuurarts schreef me dit voor en ik vaar er wel bij. Uit gezonde voeding haal ik niet alles wat ik nodig heb. Bijvoorbeeld de kurkuma in Immunofight; die zou je ook in je eten kunnen doen, maar dan is dat veel en veel te gekruid.'*



**2 Feit  
Buurtgroenten  
zijn beter**

'Voedsel verliest zijn voedingswaarde vanaf het moment dat het geoogst, geslacht of verwerkt wordt in kant-en-klare maaltijden', zegt Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Centrum. 'Je kunt dus beter kiezen voor biologische winterpeen uit de polder dan voor sperziebonen uit Kenia. En wist je dat er in 200 gram spruitjes tweeënhalf keer zo veel vitamine C zit als in een sinaasappel?'



mineralen. Het is geen punt om de ene dag wat meer van het een en de andere dag wat meer van het andere te eten, als je gemiddeld over een of twee weken maar voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. En daar begint het gedonder. Want welke volwassen vrouw eet zes sneetjes brood op een dag? En wie 200 gram sperziebonen op een schaalje legt, weet ook dat hij de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente vaker niet dan wel haalt. Slechts 5 procent van de bevolking eet conform de Schijf van Vijf, staat dan ook te lezen op de website van het Voedingscentrum. Toch raar. Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Bureau vergeleek op verzoek van Esta de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen met de werkelijke consumptie onder vrouwen (zie kader).

## BANG VOOR BROOD

Vrouwen (31-51 jaar) hebben door de band genomen een tekort aan vitamine A, B1, E, D en magnesium, kalium en zink, concludeert Tuinier. Ze verklaart het tekort doordat vrouwen gemiddeld minder vlees eten en vanwege de recente 'angst'

voor koolhydraten, die in brood zitten. En in biologisch brood zit geen vitamine B1 benadrukt ze. Het advies naar aanleiding van deze analyse kan twee kanten op: het tekort compenseren met een vitaminepil of de voeding aanpassen. Patricia Schutte van het Voedingsbureau kiest voor de tweede optie: 'We eten te veel, we gebruiken te veel verzadigde vetten en we eten veel te weinig groente. De helft van de Nederlanders is te dik, dat is het probleem in ons land.' Schutte is van mening dat je met voeding veel kunt oplossen: wie een tekort heeft aan ijzer doet er bijvoorbeeld goed aan producten die rijk zijn aan vitamine C te gebruiken bij een maaltijd, dan wordt het ijzer uit volkorenproducten beter opgenomen. En we zouden fruit en groente ook op andere momenten moeten gaan eten dan alleen bij de maaltijd. 'Ik neem 150 gram groente bij de warme maaltijd en de rest verdeel ik over de dag: een tomaat op mijn brood of een stuk komkommer of radijs tussen door. Een kind geef je een worteltje 'uit het vuistje' >



## 'Ik wil echt nooit meer zonder'

Peter Kuiper (38):

*'In de winter slik ik extra vitamine D en ik neem het hele jaar door Green SuperFood van AmaZing Grass. Dit is een mengsel op basis van tarwegras, gerstegras en andere gezonde dingen. Het bevat ook alle vitamines in natuurlijke vorm, behalve vitamine D. Je lost het op in water of sap en zo krijg je in één keer ongeveer zeven porties van je dagelijkse groente- en fruitbehoefte binnen. Ik voel me veel gezonder dan vroeger en wil echt nooit meer zonder. Ik heb ook veel meer energie. Tegenwoordig is het gewoon niet meer mogelijk om alles wat je lijf nodig heeft via voeding binnen te krijgen. En daarnaast krijg je zo veel troep binnen: uitlaatgassen in de lucht, medicijnen in ons drinkwater, E-nummers... SuperFood helpt je te ontgiften. Mijn hele gezin voelt zich er goed bij.'*

## WAT ETEN WE WERKELIJK?

### Vrouwen 31-50 jaar

	SCHIJF VAN VIJF	ADVIES PER DAG	WAT ETEN WE?	HET VERSCHIL
<b>1</b>	Fruit Groente	200 gram 200 gram	82 gram 119 gram	-59 % (118 gram) -41% (81 gram)
<b>2</b>	Aardappelen, brood, granen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten	410 gram	245 gram	-40% (165 gram)
<b>3</b>	Vet/olie	45 gram	20 gram	-56% (25 gram)
<b>4</b>	Vlees, ei (vleesvervangers) Zuivel Vis	100- 125 gram 480 gram 1-2 keer per week 100-125 gram (= ca. 24 gram per dag)	76 gram 296 gram 7 gram per dag	-32 % (37 gram) -38 % (184 gram) -71% (17 gram)
<b>5</b>	Dranken	1300 ml	1843 ml	+42% (543 ml)

Bron: Vitamine Informatie Bureau en Voedselconsumptiepeiling 2011 (RIVM)



Een arts:

**'Als er vandaag iets nieuws bekend wordt over vitaminen, hoor je dat pas over vijftien jaar van je huisarts'**



**'Ik vind het niet erg om zo veel te slikken'**

Heidi Steven (43):

*'Ik heb in 2010 een maagverkleining gehad. Ik kan dus veel minder eten, én ik neem minder voedingsstoffen op uit wat ik eet. Op advies van de arts slik ik een hele waslijst aan vitaminen en mineralen. Daarnaast krijg ik elke maand nog een injectie met vitamine B12. Ik vind het niet erg om zo veel te slikken. Voor de operatie gebruikte ik veel meer medicijnen. Een gedeelte van de medicijnen wordt me voorgeschreven en kosten mij dus alleen mijn eigen risico. De rest koop ik zelf, dat kost zo'n 30 euro per maand. Mijn kinderen geef ik multivitaminen.'*

en dat kun je zelf ook tussendoor eten.' Ze kan het niet genoeg benadrukken: een vitaminepil wordt snel gezien als excuus om niet gezond te hoeven eten. 'Maar vitaminen en mineralen uit voeding zijn altijd effectiever dan die uit een pil.' Daarnaast bevat voeding nog een heleboel andere nuttige voedingsstoffen. Een uitspraak die geen wetenschapper, voedingsdeskundige, arts of diëtist zal tegenspreken.

### GEEN MATROOS OF MONNIK

Die consensus geldt allerm minst voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Nieuwe gezondheidsgoeroes en orthomoleculaire artsen adviseren vaak een flink hogere dosering dan de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum, tussen de 500 en 1000 milligram vitamine C in plaats van de officiële norm van 70 milligram en vijf keer meer vitamine D. Dat zet bovenstaande in een compleet ander daglicht; als we de ADH al niet halen met onze voeding, hoe moet het dan als de dosering eigenlijk nog hoger zou moeten liggen? Het antwoord laat zich raden: bij slikken.

De ADH's worden in Nederland vastgesteld door De Gezondheidsraad en in de meeste gevallen is dat tientallen jaren geleden gebeurd. Incidenteel wordt een advies bijgesteld. Het doel van de ADH's is voorkomen van deficiënties, dus tekorten, waardoor je echt ziek wordt. De aanbevolen hoeveelheid vitamine C is bijvoorbeeld gebaseerd op onderzoeken die aantonen dat 70 milligram vitamine C voldoende is om scheurbuik te voorkomen. De dosering is misschien de minimale dagelijkse hoeveelheid die je nodig hebt als je een matroos was die in de 18e eeuw rondobberde op de oceaan, maar voor de moderne mens is de dosering veel te laag, concludeert de Belgische arts Kris Verburgh in zijn boek *De voedselzandloper*. Vitamine C is namelijk ook nodig voor de aanmaak van neurotransmitters en voor het energiemetabolisme. Verburgh spreekt daarom liever over suboptimale tekorten, dat zijn tekorten waardoor je niet meteen ziek wordt maar die op langere termijn wel voor problemen zorgen. Zo zouden mensen met een suboptimaal tekort aan vitamine D op lange termijn meer kans hebben op diverse soorten kanker. 'De ADH's zijn voldoende als je leeft als een monnik zonder horloge', zegt Richard de Leth, een arts die net als Verburgh een bestseller (*OERsterk*) schreef over gezonde voeding. 'De moderne mens heeft stress en eet veel junkfood, dat belast het lijf waardoor we meer vitaminen en mineralen nodig heb-

ben. En dat terwijl in groente en fruit juist steeds minder voedingsstoffen zitten. Onze bodem is uitgeput als de trend doorzet, eten we straks groente en fruit zonder vitaminen en mineralen.'

Ondertussen verschijnen er steeds meer internationale onderzoeken die aantonen dat hogere doseringen preventief werken bij chronische ziekten, maar het duurt meestal jaren voor de inzichten worden overgenomen door de traditionele geneeskunde en de wetenschappers die de Gezondheidsraad adviseren. Het is de wetenschappelijk bewijslast waar Richard de Leth moe van wordt: 'Als er vandaag baanbrekende onderzoeksresultaten zijn, mag je blij zijn als je het over vijftien jaar van je huisarts hoort. Ondertussen lopen we allemaal met onverantwoorde tekorten rond.' Hij onderbouwt zijn stelling met een voorbeeld over foliumzuur. In 1964 ontdekte de Britse gynaecoloog Bryan Hibbard dat het aantal abortussen en foetale misvormingen moest worden toeschreven aan een defect in de foliumzuurhuishouding. Hij stelde voor met de inname van foliumzuur te starten vóór de conceptie, omdat de stofwisselingsstoornis vaak al vroeg in de zwangerschap begint. Er kwamen steeds meer onderzoeken die zijn conclusie onderschreven. Toch duurde het tot 1995 voordat de Gezondheidsraad een publiekscampagne startte om vrouwen te informeren over foliumzuur-suppletie, waarmee je de kans op een kind met een open ruggetje verkleint. De Leth: 'Ondertussen zijn er wel honderden kinderen met een open ruggetje geboren.'

## 3 Feit Er moet meer vis op het menu

Vis (alle soorten) is een belangrijke bron van vitaminen en mineralen (A, B5, B12, D, jodium, selenium en omega 3). Volgens het Nederlands Visbureau eten we gemiddeld 7 gram vis per dag, dat is 71 procent minder dan de aanbevolen hoeveelheid van 100 à 125 gram per week.



# Vitamine-ABC

ESTA  
extra

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu constateert dat vrouwen van 30 tot 50 jaar vaak te weinig vitamine A, B1, D, E, magnesium, kalium en zink binnenkrijgen. Wat betekent dat voor je gezondheid en hoe kun je tekorten - met voeding of pillen - aanvullen?

(ADH=Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid)

**Vitamine A** zit vooral in producten met een dierlijke oorsprong zoals vis, vlees, eieren en zuivel. Het wordt vaak toegevoegd aan bak- en braadproducten. Het lichaam kan vitamine A ook zelf aanmaken uit zogenoemde carotenen, die zitten onder andere in wortels. Vitamine A wordt ook wel de anti-infectie vitamine genoemd: te weinig vitamine A zorgt onder andere voor een verminderde weerstand. In ontwikkelingslanden is een tekort aan vitamine A de belangrijkste oorzaak van blindheid. ADH: 800 microgram. Maximaal veilig: 3000 microgram.

**Vitamine B1** is een van de acht B-vitaminen. Vegetariërs die weinig brood eten, moeten beducht zijn op een tekort, want deze vitamine halen we uit graanproducten en varkensvlees. Het zorgt voor de verbranding van koolhydraten, waardoor we energie krijgen. B speelt ook een rol in het zenuwstelsel en bij het functioneren van het hart. Een tekort kan leiden tot problemen gerelateerd aan het zenuwstelsel zoals depressie, een verlaagde irritatiedrempel, concentratieproblemen en geheugenverlies. ADH: 1,1 milligram. Geen maximale dosis want een te hoge dosering plas je uit.

**Vitamine D** houdt de gemoederen van experts flink bezig. De Gezondheidsraad stelde de ADH de afgelopen vier jaar twee keer bij. De ADH is volgens het laatste rapport 10 microgram en volwassenen met een lichte huid die voldoende buiten komen en gezond eten zouden deze hoeveelheid binnenkrijgen uit voeding (zit vooral in vette vis en het wordt toegevoegd aan bak- en braadproducten) en ook via de huid aanmaken. Maar de experts zijn het oneens: we komen niet dagelijks buiten in de hoogstaande zon en ook de aanbevolen hoeveelheid zou te laag zijn ingeschat. Zij baseren zich op grote internationale studies die de beschermende werking van vitamine D bij kanker, diabetes, auto-immuunaandoeningen, infectieziekten en hart- en vaatziekten bevestigen. Op [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl) staat een snelle zelftest om te bepalen of jij extra vitamine D nodig hebt (volgens de officiële normen). ADH: 10 microgram. Maximaal veilig: 100 microgram.



**Vitamine E** speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en het in stand houden van spierweefsel en andere weefsels. Het komt voor in plantaardige producten zoals noten, zaden, fruit en groente. Ernstige verschijnselen als gevolg van een tekort zijn zeldzaam. Je kunt vitamine E het beste in een multivitamine slikken, omdat een vitamine E-preparaat door de eenzijdige samenstelling kan verhinderen dat andere vitaminen worden opgenomen. ADH: 9,3 milligram. Maximaal veilig: 300 milligram.

**Magnesium** wordt het wondermineraal genoemd, omdat het alle moleculaire reacties in het lichaam laat draaien. Magnesium is na water en zuurstof de meest essentiële levensbehoefte. Diverse internationale onderzoeken wijzen op de verminderde kans op kanker bij voldoende magnesiumgebruik. De lijst voordelen is eindeloos: als een natuurlijke bètablokker zorgt het voor een goede slaap, het reguleert de bloeddruk en is minstens zo belangrijk voor de opbouw van de botten als calcium. Magnesium zit in de meeste voedingsmiddelen. Toch heeft het gros van de Nederlanders een tekort. Waarom? De Nederlandse bodem is arm aan magnesium waardoor het onvoldoende in de voeding zit. Bovendien zorgen stress, medicijngebruik en milieuvervuiling voor een daling van het magnesiumgehalte. ADH: 250 milligram. Maximaal veilig: 250 milligram uitsluitend in supplementen.

**Kalium** zit in vrij veel voedingsmiddelen, maar vooral in aardappelen, brood, zuivel, vlees en groente. Als aardappelen en groente met veel water worden gekookt, gaat het kalium verloren. Kalium zorgt voor een goede werking van de spieren en het zenuwstelsel. Wie te weinig kalium binnenkrijgt, kan last krijgen van spierzwakte of een verstoord hartritme. In Nederland is geen ADH voor kalium vastgesteld. De aanbevelingen in Europa liggen rond de 3 gram voor volwassenen.

**Zink** zorgt voor goede groei en weerstand. Het draagt ook bij aan gezonde botten, haar, huid, een goed geheugen en vruchtbaarheid. Zink zit in vlees, vis, bruinbrood, peulvruchten en rijst. ADH: 9 milligram. Maximaal veilig: 25 milligram.



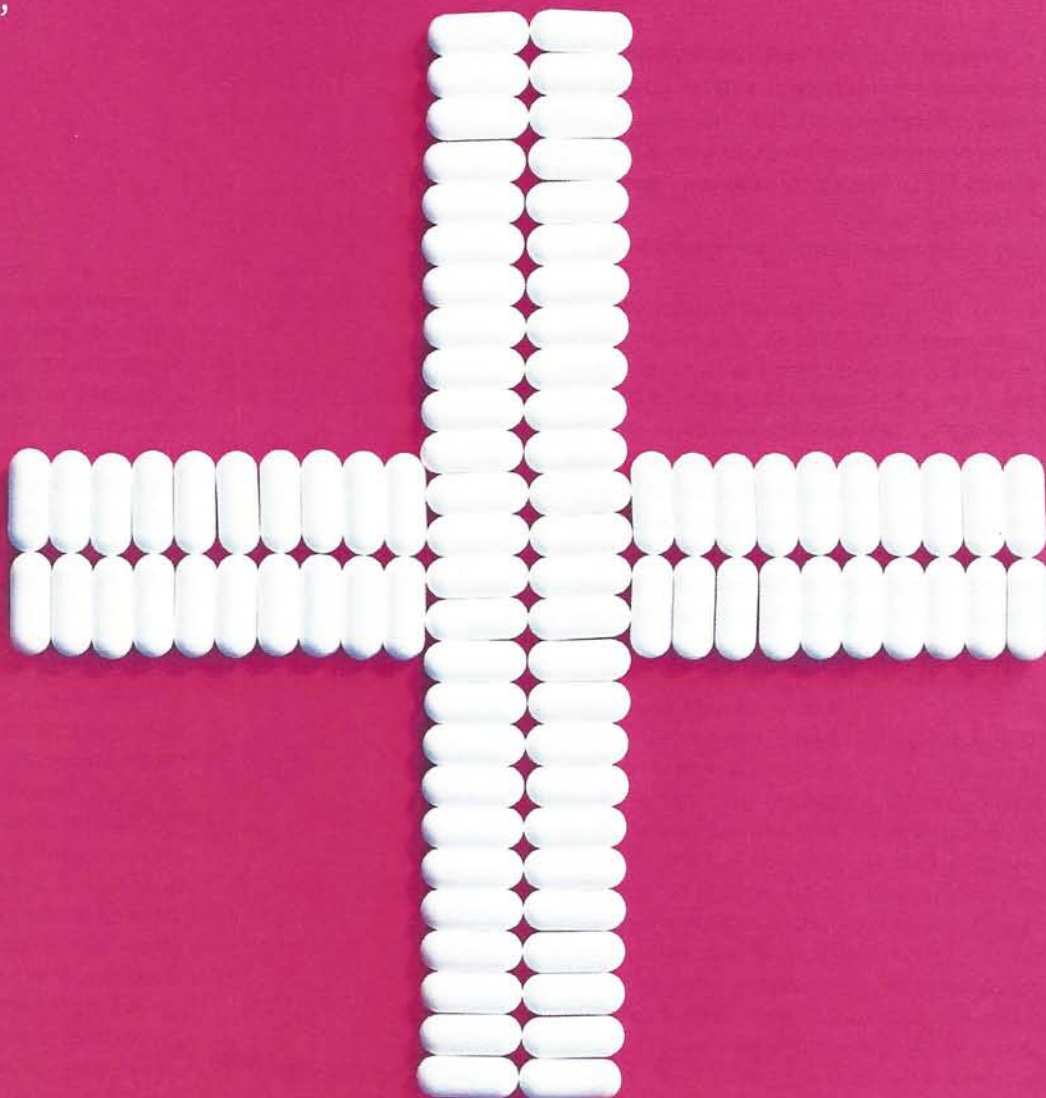
Het Vitamine Informatie Bureau:  
'D staat op 1. Daar  
heeft vrijwel iedereen  
een tekort aan'



### 'Waarom zou ik niet slikken?'

Harry van der  
Heijden (36):

*'Ik slik één Davitamon  
Compleet Weerstand per  
dag. Daarin zitten de  
vitaminen A tot en met E  
en verschillende minera-  
len. Ik ben daar een jaar  
of zes geleden mee  
begonnen. Als nieuws-  
lezer werkte ik op on-  
regelmatige tijden, en  
normaal eten schoot er  
nog weleens bij in. Ook  
was ik eerlijk gezegd niet  
zo'n fan van groenten.  
Inmiddels zijn mijn werk-  
tijden meer standaard  
en eet ik ook beter.  
Misschien zou ik wel  
zonder kunnen. Maar ja,  
waarom zou ik? Er zitten  
honderd pillen in een  
potje, daar doe ik drie  
maanden mee. Dus voor  
de kosten hoef ik het niet  
te laten. Ik ben het zo  
gewend, neem m'n  
vitaminen ook gewoon  
mee op vakantie.'*



## 4 **Feit** Vrolijker van visolie

De Amerikaanse psychiater Joseph Hibbeln legde in een groot aantal landen de cijfers over visconsumptie naast de cijfers over depressie en moord. In landen waar weinig vis werd gegeten, zag hij dat de kans om aan een depressie te lijden soms wel vijftig keer zo groot was als in landen met een hoge visconsumptie. In Japan heeft 0,1 procent van de bevolking een depressie en manische depressiviteit is zeldzaam in IJsland, niet toevallig de landen met de hoogste visconsumptie in de wereld? In latere onderzoeken ontdekte Hibbeln dat depressieve gevoelens afnemen na twee tot vier weken visolie-capsules (omega 3) slikken.



Hetzelfde gebeurt momenteel met vitamine D, zegt orthomoleculair arts Gert Schuitemaker. 'Jaarlijks krijgen duizenden vrouwen borstkanker terwijl uit diverse grote internationale onderzoeken blijkt dat de kans aanzienlijk zou dalen door voldoende vitamine D-suppletie.' En dan heeft Schuitemaker het niet over het advies van 10 microgram van de Gezondheidsraad, maar over het vijfvoudige. In een recent rapport van de Gezondheidsraad staat hierover het volgende: 'Er zijn weliswaar aanwijzingen voor de beschermende functie van vitamine D bij aandoeningen als kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, infectieziekten en auto-immuunaandoeningen, maar onderzoeken naar het effect van extra vitamine D op dit risico zijn er op dit moment onvoldoende. Wel lopen er grote inventieonderzoeken. De uitkomsten kunnen mogelijk een aanleiding vormen voor een nieuwe evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D.'

## OVERDOSIS?

Behalve de wetenschappelijke bewijslast is er nog een andere reden waarom de ADH's die door overheidsinstanties worden aangeraden laag zijn: de angst voor overdosering. Vooral een overdosis van de in vet oplosbare vitaminen (A, D, E en K) zou schadelijk kunnen zijn, voor de overige vitaminen geldt dat je het overschot gewoon weer uit plast. In het vitamineboekje van het Voedingscentrum staat dat vooral te veel vitamine A schadelijk kan zijn; het zou kunnen leiden tot 'hypervitaminose A', met als symptomen een gebrek aan eetlust, verminderd gezichtsvermogen, hoofdpijn, misselijkheid en haarverlies. Voor de andere vitaminen is geen bewijs gevonden voor de vermeende toxiciteit. Schuitemaker schrijft in *Een nieuw licht op vitamine D* over de kans op watervergiftiging als je meer dan tien keer de advieshoeveelheid van acht glazen drinkt, en over Britse mannen en vrouwen die voor een experiment vijf jaar 1000 microgram vitamine D slikten (het twintigvoudige van de dosis die hij adviseert). Ze hadden geen last van toxische effecten, alleen maar 30 procent minder fracturen als gevolg van broze botten.

## BREED SLIKKEN

Verburgh wijst ook op een ander gevaar van supplementen, namelijk dat bepaalde vitaminen of antioxidanten de opname van gelijkwaardige vitaminen kunnen verhinderen. Dit geldt voor supplementen met bètacaroteen - vaak verkocht als een krachtig

## 5 Feit Moe door jodiumtekort

Jodium wordt in Nederland toegevoegd aan (niet-biologisch) brood en zout. Toch is jodiumtekort een groot medisch probleem in Europa, volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Jodium speelt een belangrijke rol in het aandrijven van onze energieprocessen en zelfs een klein tekort kan zorgen voor concentratiestoornissen en moeheid. Een teveel aan jodium kan giftig zijn (meer dan 200 microgram per dag).



**'Ik wil mijn  
dagelijkse  
boost niet  
missen'**

Niki Rap (43):

*'Elke ochtend neem ik een vitamine C bruis-tablet van 1000 mg en een Q10 supercapsule, die zijn extra hoog gedoseerd. Die vitamine C ben ik ooit gaan gebruiken als anti-kater-middel. Het geeft me een instant kick; ik heb echt het gevoel dat mijn kop 'schoonbruist'. Ik ben ook geen groot fruit-fan, dus wat extra vitamine C is welkom. Ik heb wel echt het idee dat het iets voor me doet; deze mix slik ik al een jaar of tien. Hoewel ik me heus geen dweil voel als ik een keer oversla, baal ik wel als de voorraad op is. Ik wil mijn dagelijkse boost niet missen.'*

'anti-aging oxidant' dat tevens levensverlengend werkt - en vitamine E-supplementen. Deze supplementen bevatten vaak maar één soort vitamine of caroteen terwijl er meerdere zijn en als iemand dagelijks een hoge dosis bètacaroteen slikt, raakt het lijf verzadigd met deze soort en neemt het de andere soorten caroteen niet op. Zo kan het gebeuren dat personen die bètacaroteensupplementen slikken meer kans hebben op kanker en hart- en vaatziekten en daardoor juist eerder sterven. Juist andere caroten hebben een anti-kanker werking volgens Verburgh, maar die neemt het lichaam niet meer op omdat het verzadigd is met bètacaroteen. Ingewikkelde materie, maar je kunt het jezelf makkelijk maken en een multivitaminecomplex slikken. Het vult wel mogelijke tekorten aan, maar heeft niet de nadelen van preparaten met alleen bètacaroteen of vitamine E. Als je het advies voor voedingssupplementen van het Voedingscentrum wilt volgen, kies er dan een die de ADH's niet overschrijdt (zie ook het overzicht op blz. 85). Voor wie meer wil, zijn er maximaal veilige doseringen vastgesteld. En het mooie is: de doseringen die pioniers als Verburgh, Schuitemaker en De Leth adviseren, overschrijden deze doses niet. «

## De 'gezondheid-auteur':

**'Je kunt het jezelf makkelijk maken met multivitamine - met of zonder 'overdosis''**



# 3x Pillen-fan

**Gert Schuitemaker,**  
orthomoleculair arts:

'Ik hanteer een driestappenplan: eerst gezond en gevarieerd eten volgens mediterrane recept: veel vis, olijfolie, noten, groente en fruit. En ik adviseer eigenlijk iedereen dat aan te vullen met een multivitaminencomplex waarin ook mineralen zitten, 50 microgram vitamine D, 1000 milligram vitamine C en omega 3-vetzuren. Als er iets bijzonders is, van ziekte tot topsport of zwangerschap, kunnen de doseringen anders liggen. In dat geval adviseer ik een orthomoleculair arts of een orthomoleculair diëtist te bezoeken.'

**Suzan Tuinier van het**  
Vitamine Informatie Bureau:

'Een pil is geen vervanging voor gezonde voeding, maar het lukt ons niet altijd om gezond en gevarieerd te eten. Daarom adviseer ik om een matig gedoseerde multivitamine te slikken, maximaal 300 procent van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Als het gaat om extra vitaminen staat vitamine D met stip op 1. De Gezondheidsraad adviseert bepaalde groepen om een supplement te slikken, maar eigenlijk heeft bijna iedereen extra vitamine D nodig. Het mooie van een multivitamine is dat daar ook vitamine D in zit.'

**Kris Verburgh, auteur van**  
*De voedselzandloper*:

'Om dagelijks voldoende jodium op te nemen, zou je dagelijks zeewier moeten eten. En voor je vitamine D moet je elke winterdag gedroogde paddenstoelen eten. Dat doet niemand en daarom adviseer ik slimme supplementen. Dat zijn stoffen waar veel mensen een suboptimaal tekort aan hebben of die inwerken op de stofwisseling en zo het ontstaan van verouderingsziekten kunnen afremmen. Dan heb ik het over magnesium (300 tot 600 microgram, kies een magnesium verbonden aan een aminozuur, supplementen met een magnesiumoxide worden minder goed opgenomen), vitamine D (50 microgram), vitamine B-complex (enkele malen de ADH), selenium (max. 100 microgram) en jodium (max. 200 microgram).'



**'Boven de 40 moet je goed voor je prostaat zorgen'**

**Ralph Michels (45):**

*'Ik slik behoorlijk veel, al jaren. Onder andere Cystone ten behoeve van de nier- en prostaatfunctie - ik heb nog nergens last van, maar boven de 40 moet je daar goed voor gaan zorgen. En soms ook Livika, daarmee ontgift je je lever. Ik ben daar wel voorzichtig mee, want dat ontgiften is heftig. Als de R in de maand is, slik ik Solgar Omnium. Dat is een bom aan vitaminen en mineralen. Op zich zou ik die wel achterweg kunnen laten, want ik eet gezond. Ook leid ik een regelmatig leven, en neem ik waar mogelijk mijn rust. Toch vind ik het een prettig idee om het te slikken. Solgar is wel duur trouwens: 1 euro per tablet.'*

## Meer lezen?

- **De voedselzandloper**, Kris Verburgh
- **Nieuw licht op vitamine D**, Gert Schuitemaker
- **OERsterk**, Richard de Leth
- **The Magnesium Miracle**, Carolyn Dean
- **www.voedingscentrum.nl** voor informatie over gezonde voeding, vitaminen en mineralen
- **www.vitamineinformatiebureau.nl** voor zelftesten, wetenschappelijk onderzoek en informatie over vitaminen en mineralen