




EXTRA

VITAMINES:

OVERBODIG

OF



WE SLIKKEN AL VITAMINEPILLEN SINDS THE FLINTSTONES OP TELEVISIE KWAMEN. NIET ZO GEK DAT DERTIG PROCENT VAN DE VROUWELIJKE MILLENNIALS DAGELIJKS ZO'N PIL SLIKT, DUS. HOEWEL SOMMIGE SOORTEN JE GEZONDHEID ECHT GOED DOEN, TOONT ONDERZOEK NAAR VITAMINESUPPLEMENTEN AAN DAT VEEL PILLEN ZONDE ZIJN VAN JE GELD. TE VEEL PILLEN SLIKKEN KAN ZELFS GEVAARLIJK ZIJN. DE GEZONDHEIDSRAAD STELT GEEN WETTELIJKE LIMIET AAN DOSERINGEN, MAAR GEEFT SLECHTS EEN ADVIES. DIT VERSCHILT PER LEEFTIJDGROEP EN GESLACHT. OVER DE AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID (ADH) DIE OP ETIKETTEN VAN DE PILLEN STAAT, ZEGT HET VITAMINE INFORMATIE BUREAU HET VOLGENDE: "DE ADH ZOU DE BEHOEFTE VAN 97,5 PROCENT VAN DE BEVOLKING MOETEN DEKKEN. DE OVERIGE 2,5 PROCENT VAN DE BEVOLKING HEEFT DUS MEER NODIG DAN DE ADH, MAAR DAAR STAAT TEGENOVER DAT HET MERENDEEL VAN DE BEVOLKING AAN MINDER OOK AL VOLDOENDE HEEFT." EEN NOGAL VAGE RICHTLIJN. OOK WORDT ER WEINIG ONDERZOEK GEDAAN NAAR DE VEILIGHEID VAN DE SUPPLEMENTEN. RAAR, TOCH? WIJ BESLOTEN VERDER TE KIJKEN DAN DE HYPE EN NAMEN CONTACT OP MET EXPERTS OM TE CHECKEN OF EXTRA VITAMINES SLIKKEN EEN GOED IDEE IS - OF NIET.

NODIG?

JA, DOEN

VITAMINE D

“De vitamine D die we binnenkrijgen via voeding of die we aanmaken in de zon, moet eerst worden omgezet in een actieve vorm: calcitriol. Dit is officieel geen vitamine, maar een hormoon”, zegt voedingsdeskundige Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Bureau. Deze vitamine is essentieel voor sterke botten, een goede spierfunctie en je immuunsysteem. Vitamine D werkt ontstekingsremmend en kan zelfs een depressie verlichten. Je vindt het in eigeel en vette vis, maar verder bevatten maar weinig voedingsmiddelen het van nature. Aan veel zuivelproducten wordt extra vitamine D toegevoegd, maar om dagelijks voldoende binnen te krijgen, moet je wel zes glazen melk drinken. Een supplement is dus een goed idee. Mensen met een donkere huid lopen meer risico op een tekort. Twijfel je of je extra nodig hebt? Vraag je huisarts dan om een test.

CALCIUM

Als je niet elke dag zuivel eet of veganist of vegetariër bent, kan

het zijn dat je niet genoeg calcium binnenkrijgt. “Het risico op een tekort aan calcium, vitamine B2 en B12 kan verkleind worden door een multivitaminen supplement te nemen”, zegt Tuinier. Zuivel is een grote bron van calcium (een kop melk bevat 300 mg; een kop rauwe boerenkool slechts 55 mg). Wie geen zuivel eet en drinkt, kan het beste een supplement van 1000 mg calcium per dag nemen, zegt Tuinier. “Dit staat gelijk aan vier à vijf glazen melk.” Volgens Tuinier is het voor vrouwen belangrijk om sterke botten te behouden, aangezien die osteoporose voorkomen – een aandoening waar vooral vrouwen last van krijgen. “Beweeg dus voldoende en zorg ervoor dat je voldoende vitamine D binnenkrijgt. Dit bevordert de opname van calcium.”

ZWANGERSCHAPS-VITAMINES

“Foliumzuur, oftewel vitamine B12, is van belang voor een goed werkend zenuwstelsel en immuunsysteem. Foliumzuur speelt ook een belangrijke rol bij de vorming van rode bloedcellen, het erfelijk materiaal – DNA – en de gezonde groei van je baby tijdens de

zvangerschap”, zegt Tuinier. Ongeveer zestig procent van alle mensen kan foliumzuur niet goed opnemen in het lichaam, dus zoek naar supplementen waar calcium-L-methylfolaat in zit. Eet daarnaast voldoende volkorenproducten, groenten en fruit. Hier zit van nature foliumzuur in. En zorg dat je genoeg vitamine B12 binnenkrijgt, want een B12-tekort kan tot een foliumzuurtekort leiden. Goed om te weten: “Foliumzuur vermindert de kans op autisme en emotionele problemen bij kinderen. Hoe meer foliumzuur de moeder

EEN ZINKSUPPLEMENT KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE VERKOUDHEID MINDER LANG DUURT

in het begin van de zwangerschap gebruikt, hoe kleiner de kans op autisme bij het kind.”

B12

Goed voor je als je veganistisch of vegetarisch eet. Tuinier: “In sommige algen en zeeiwieren

komt een stof voor die op vitamine B12 lijkt. Deze stof is echter inactief als vitamine. Die nep-vitamine-B12 kan zelfs een negatieve werking hebben, doordat-ie de opname van echte vitamine B12 blokkeert.” Dat je deze vitamine uit bepaalde planten kunt halen, is dus een fabel. Goed om te weten, want B12 is ontzettend belangrijk voor gezond bloed en een functionerend zenuwstelsel. Kortom: als je geen vlees, vis, ei of zuivelproducten eet, is een supplement noodzakelijk. Als je een tekort hebt, kun je last krijgen van geheugenverlies, bloedarmoede en je zenuwstelsel kan beschadigd raken. Als je vaak moe bent en/of een slechte concentratie hebt en je kunt hiervoor geen duidelijke oorzaak vinden, ga dan naar de huisarts. Hij of zij kan de hoeveelheid vitamine B12 in je bloed testen. Er bestaat een vitamine B-injectie waarvan je binnen een paar uur al opknapt. Voorkomen is echter altijd beter dan genezen: slik een B12-supplement.

NIET ECHT NODIG

MULTIVITAMINES

Het slikken van laaggedoseerde multivitaminen het

overvegen waard als het je even niet lukt om gezond te eten, stelt het Vitamine Informatie Bureau. Let wel: er is geen bewijs dat een multivitaminepil je immuunsysteem versterkt, of je minder vatbaar voor kanker of chronische ziektes maakt. Zo'n pil nemen is sowieso geen oplossing voor een langdurig slecht eetpatroon. Houd je liever aan de Schijf van Vijf om de ADH binnen te krijgen: eet dagelijks volkoren- en zuivelproducten, tweeënhalve ons groenten en twee stuks fruit.

ZINK

Zink is een mineraal dat bijdraagt aan de vernieuwing van weefsel, gezonde botten, haar en huid, vruchtbaarheid en een goed geheugen. Veel mensen slikken extra zinktabletten als ze verkouden zijn. Recent onderzoek uit Finland laat zien dat een verkoudheid gemiddeld bijna drie dagen korter duurt bij het gebruik van minimaal 75 mg zink per dag. Ook stelt de Europese Voedsel- en Warenautoriteit dat zink bijdraagt aan een

normale werking van het immuunsysteem. Extra zink slikken als je griep hebt, is dus geen overbodige luxe. Toch is het niet per se nodig als je over het algemeen een gezond voedingspatroon aanhoudt.

NIET DOEN

DIETPILLEN

Dit soort pillen is G-E-E-N veilige manier om snel af te vallen. De Europese Voedsel- en Warenautoriteit test dieetpillen niet (altijd) op veiligheid voor ze in de verkoop gaan. Vaak gebeurt dat pas nadat er meldingen van bijwerkingen zijn binnengekomen. De pillen werken vaak bloeddrukverhogend en kunnen epilepsie, hartkloppingen en hartaanvallen veroorzaken. Soms met de dood tot gevolg. Eng.

IJZER

Vrouwen hebben meer ijzer nodig dan mannen, geeft het Vitamine Informatie Bureau aan, maar het is ook mogelijk om te veel ijzer binnen te krijgen. De mogelijke daarvan zijn onder meer chronische vermoeidheid en beschadigde organen. Maak je geen zorgen of je wel genoeg binnenkrijgt: vrouwen

LEES DIT VOOR JE IETS SLIKT

- **Duurder is niet beter.** “Plantaardige vitamines van de natuurwinkel kunnen drie keer zo veel kosten als de synthetische variant die je bij de drogist koopt, maar ze doen hetzelfde.” Vitamine C uit sinaasappel is niet beter voor je dan synthetische vitamine C. “Voorwaarde is wel dat ze dezelfde opbouw en structuur hebben”, zegt Tuinier.
- **Biologische vitamines zijn niet puur.** De planten die deze supplementen bevatten, kunnen gekweekt zijn op een verontreinigde bodem.
- **Veel multivitamines voor vrouwen bevatten extra kruiden, zoals dong quai en rode klaver.** Kruiden kunnen grote hoeveelheden lood, arsenicum en cadmium bevatten. Wil je toch een kruidensupplement slikken, kies er dan een met maar één kruid.
- **Neem geen snoepachtige vitamines.** Kauwgom met extra D, ijs met extra calcium – ze zijn vaak niet gezond. Fabrikanten kunnen de juiste hoeveelheden vitamines in het snoep moeilijk bepalen, en je neemt al snel te veel omdat het zo lekker is.
- **Het is niet erg om minder te nemen dan op het etiket wordt aangeraden.** Je kunt beter minder van de ADH binnenkrijgen in pilvorm, dan te veel. Zo weet je in elk geval dat je geen te hoge doses in je systeem hebt.

die niet zwanger zijn hebben maar 18 mg per dag nodig en zelfs vegetariërs hoeven zich geen zorgen te maken. Eet hoe dan ook voldoende groenten en fruit. De vitamine C daarin zorgt ervoor dat je lichaam ijzer beter opneemt.

ANTIOXIDANTEN

Te veel bèta-caroteen en vitamine E houdt volgens Zweeds onderzoek mogelijk verband met ernstige aandoeningen als hartproblemen en longkanker. Het Vitamine Informatie Bureau plaatst hier wel een belangrijke kanttekening bij: dit onderzoek is op muizen gedaan, dus er is niet met zekerheid vast te stellen of dit ook voor het menselijk lichaam geldt. Wel kunnen extra antioxidanten via een supplement gunstig zijn voor sporters. Eet vooral onbewerkt eten uit elke voedselgroep van de Schijf van Vijf – dat is goed voor je gezondheid, portemonnee en taille. **COSMO**