

# VRAAG

van de  
week

## ‘Is het slikken van extra vitamine nou wel of niet zinvol?’

Op deze plek geven (medisch) specialisten antwoord op gezondheidsvragen van lezeressen. Heb je ook een vraag die je wilt voorleggen aan onze (medisch) specialisten? Stuur hem naar [rubrieken@margriet.nl](mailto:rubrieken@margriet.nl) o.v.v. ‘Vraag aan’.



Voedingsdeskundige  
Suzan Tuinier is  
woordvoerder van het  
onafhankelijke  
Vitamine Informatie  
Bureau.

**Lisanne (53):** “Je hoort steeds vaker dat je alle benodigde vitamines prima uit voeding kunt halen. Betekent dit dat het helemaal geen zin heeft om een vitaminesupplement te slikken?”

**Suzan Tuinier:** “Niemand kijkt meer op van schappen vol verschillende vitamines bij de drogist. Vitamines zijn onmisbaar voor je lichaam. Ze laten je organen en weefsels optimaal hun werk doen en helpen je zo om gezond te blijven. In totaal zijn er dertien verschillende: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12, C, D, E, K. Je lichaam kan de meeste vitamines niet zelf aanmaken; je moet ze uit voeding halen. Uitzonderingen zijn vitamine D, dat onder invloed van zonlicht in de huid wordt gemaakt en vitamine K, dat door bacteriën in de darmen wordt geproduceerd.

Als je gezond en gevarieerd eet – volgens de schijf van vijf – kun je er gerust op zijn dat je voldoende van alle vitamines binnenkrijgt. Voor de zekerheid een vitaminesupplement nemen heeft in dat geval geen zin. Het is namelijk niet zo dat je bijvoorbeeld altijd maar méér weerstand kunt opbouwen. Sterker nog, voor sommige vitamines geldt dat overdaad schaadt, met name voor A, B6 en E. Sommige mensen lopen risico op een vitaminetekort, zelfs als ze gezond eten. Voor hen is het wel verstandig om extra vitamines te nemen. Zo heeft één op de drie kinderen een tekort aan vitamine D. En ook vrouwen van boven de vijftig hebben vaak te weinig vitamine D. Vandaar dat de Gezondheidsraad hun adviseert om 10 mcg per dag extra te slikken. Voor vrouwen én mannen boven de zeventig is het advies 20 mcg vitamine D. Veganisten – mensen die geen dierlijke producten eten – doen er goed aan om extra vitamine B12 te nemen. Eet je echt te weinig groente en fruit – en dat geldt helaas voor veel mensen – dan kan het gebruik van een multivitamine zinvol zijn. Maar het is een illusie te denken dat je daarmee alle stoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Supplementen kunnen voedingsmiddelen namelijk nooit helemaal vervangen. Groentes en fruit bevatten naast vitamines immers ook allerlei andere essentiële stoffen, zoals vezels. Kortom, gezond en gevarieerd eten blijft het allerbeste. Iets anders is dat je bij langdurig medicijngebruik altijd met je arts moet overleggen over het gebruik van supplementen. Dat geldt bijvoorbeeld ook als je chemotherapie krijgt. Sommige vitamines kunnen de werking van bepaalde medicatie namelijk verstoren.” Meer informatie is te vinden op [vitamine-info.nl](http://vitamine-info.nl).