

## Supplementen onzin of juist hard nodig?



Vitamine D is zondag op de Nationale Gezondheidsbeurs verkozen tot supplement van het Jaar. Met ruim 20% van de stemmen is vitamine D volgens het publiek hun meest favoriete voedingssupplement. Vlak achter vitamine D eindigde magnesium met 17%, multivitamine met 11,5%, visolie met 11% en probiotica met 7%. Curcumine, onderdeel van kurkuma, werd als kruid het meeste gekozen.

Ruim 30% van de stemmers gaven als reden voor het gebruik van voedingssupplementen; de algemene gezondheid aan, 20% doet dit voor een betere weerstand, 11% procent neemt een supplement met een bewust doel, zoals sterkere botten, een betere stoelgang of een beter geheugen. Je kunt zien dat de mensen bewuster worden over voeding en de ondervraagde mensen vonden supplementen dus geen onzin maar juist hard nodig.

Dit onderzoek is gedaan door [Supplementinfo.nl](https://www.supplementinfo.nl) dat is, naar wat zij zelf zeggen, een onafhankelijk kenniscentrum voor voedingssupplementen. Maar als je naar de website gaat zie je dat deze onderdeel is van [NPN](https://www.npn.nl) en dat is de branchevereniging voor producenten, grondstofleveranciers, groothandelaren, importeurs en distributeurs van voedingssupplementen. Dus helemaal onafhankelijk zijn ze niet omdat het voor de producenten van supplementen wel handig is dat supplementen in de belangstelling staan.

### Voedingssupplementen volgens experts 'alles behalve nodig'

[Nu.nl](https://www.nu.nl) was er als de kippen bij om te vertellen dan [voedingssupplementen volgens experts 'alles behalve nodig zijn'](https://www.nu.nl/voedingssupplementen-volgens-experts-alles-behalve-nodig-zijn). Volgens de schreeuwende kop zijn het experts, maar in het artikel wordt er maar 1 persoon aangehaald, en dat is Patricia Schutte, voedingsdeskundige bij Het Voedingscentrum. Buiten het feit dat ik niet zo veel vertrouwen heb in de onafhankelijkheid en voedingsadviezen van het Voedingscentrum, is het ook opvallend dat hier een

voedingsdeskundige aan het woord is en geen specialist zoals iemand die [orthomoleculaire suppletie](#) gehad heeft, een opleiding waarin je gespecialiseerd bent in supplementen.

Het is die zelfde Patricia Schutte die een oproep deed tegen superfoods, luister even naar het [interview met Giel Beelen](#). Het Voedingscentrum heeft ook iets tegen [natuurlijke kokosolie](#) en verkiest [kunstmatige margarine boven natuurlijke roomboter](#).

## Een pil is geen vervanging

Nee daar heeft ze gelijk in, in principe zou je alles binnen moeten krijgen via je voeding. Zij zegt: in principe krijg je, wanneer je eet volgens de Schijf van Vijf, voldoende binnen door gezond te eten. Dat is alleen maar zo als je biologische of nog beter, biologisch dynamische voeding binnenkrijgt. Onze 'gewone' voeding bevat namelijk aantoonbaar te weinig mineralen en vitamines en dat worden er steeds minder door de [verarming van de bodem](#).

[Mineralen, spoorelementen en vitamines](#) krijgen wij binnen via onze voeding. En planten nemen deze weer, deels, op uit de bodem. Mineralen en spoorelementen moeten dus in voldoende mate aanwezig zijn in de bodem. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de hoeveelheid mineralen en vitamines in onze voeding met 25 tot 75% is afgenomen. Een belangrijke oorzaak hiervan is de manier hoe wij met de bodem omgaan en de eenzijdige kunstmest die wij gebruiken. Als zij dus zegt dat wij voldoende binnenkrijgen via onze voeding is dat maar waar voor een klein deel, misschien 5%, van de mensen, biologische t.o.v. 'gewone' voeding is het verschil tussen [kwantitatieve en kwalitatieve voeding](#).

## Weet wat je slikt

Volgens Schutte moeten mensen geen extra gezondheid verwachten door extra vitamines te slikken. Dat klopt niet meer als je het bovenstaande gelezen hebt en weet dat er onvoldoende mineralen en vitamines in onze voeding zitten. Zij zegt ook; als je toch supplementen wil slikken, let er dan op waar je ze vandaan haalt en zorg ervoor dat je niet meer dan één keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) gebruikt. Daar kan ik me helemaal bij aansluiten, het slikken van supplementen is prima als je hiervoor natuurlijke supplementen gebruikt, deze hebben altijd een lagere dosering dan de ADH. Synthetische supplementen, grofweg 90 tot 95% van alle supplementen, bevatten vaak een veel hogere dosering dan de ADH, en teveel vitamines slikken is niet geheel zonder risico.

Er is een groot verschil tussen [synthetische en natuurlijke supplementen](#). Synthetische vitamines en mineralen worden in een laboratorium gemaakt en zijn dus eigenlijk medicijnen, er is weinig natuurlijk aan, het is eigenlijk van de natuur nageemaakt. Natuurlijke vitamines en mineralen zijn onttrokken uit planten, door de natuur gemaakt en vaak veel complexer dan de synthetische vorm.

Synthetische vitamines & mineralen doorlopen een hele reeks ingewikkelde chemische bewerkingen. Als basis gebruiken ze vaak olie en daarmee proberen ze om de moleculaire structuren van vitamines na te bootsen. Dit gebeurt door toevoeging van verschillende chemicaliën, soms meer dan 10, en vaak onder hoge temperaturen. Koolteer vormt de basis van veel synthetische vitamines & mineralen en daar wordt dan nicotine, alloxal en andere giftige stoffen zoals choline (een synthetische ammoniak) aan toegevoegd.

Dus wat Patricia Schutte, voedingsdeskundige bij Het Voedingscentrum, zegt, klopt eigenlijk wel, dat mensen van synthetische mineralen en vitaminen geen extra gezondheid moeten verwachten. Maar let op, in mijn beleving, geldt dit alleen voor de **synthetische** mineralen en vitaminen. En ik vind het zelf wel verstandig om zo nu en dan [natuurlijke mineralen en vitaminen](#) te slikken.

## Gezondheidswinst uit vitaminen en mineralen

Als je naar de stemming kijkt waarvoor mensen gestemd hebben krijg je het volgende rijtje:

- [vitamine D](#) 20% vd stemmen
- [magnesium](#) 17% vd stemmen
- [multivitamine](#) 11.5% vd stemmen
- [visolie](#) 11% vd stemmen
- probiotica 7% vd stemmen
- Curcumine werd als kruid het meeste gekozen

In het algemeen kun je zeggen dat er onder de Nederlandse bevolking een tekort is aan [vitamine D](#), [vitamine B12](#) en [omega 3 vetzuren](#). Dus dat vitamine D nu in de belangstelling staat is positief. Het is overigens ook verstandig om er voor te zorgen om voldoende [magnesium via je voeding](#) binnen te krijgen, al zijn hier veel tegenstrijdige verhalen over, overigens via je voeding kan dit nooit kwaad. Met vitamine D kun je de zogenaamde winterdip tegengaan en is het ook goed voor je botten, tanden en je weerstand.

Dus kort samengevat: **zijn supplementen onzin of juist hard nodig?**

**Ik denk hard nodig, maar zo veel mogelijk uit je biologische voeding en maak gebruik van natuurlijke vitaminen en mineralen.**

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding