Voedingssupplementen en vitaminen

Vitaminen zijn onmisbaar om het lichaam optimaal te laten functioneren maar zijn slechts in een kleine hoeveelheid noodzakelijk. Een teveel aan sommige vitaminen kan soms zelfs schadelijk zijn.

- Soorten vitaminen
- Tekort aan vitaminen
- Voedingssupplementen?
- Supplementen noodzakelijk
- Behoefte
- Teveel aan vitaminen
- Zelfzorg
- Juist gebruik

Soorten vitaminen

Er zijn maar liefst dertien verschillende soorten vitaminen bekend: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotine, C, D, E, foliumzuur en K. Over het algemeen worden ze ingedeeld in twee groepen.

- De eerste groep omvat de vetoplosbare vitaminen (bv. A, D, E en K). Deze zitten in voeding die een zekere hoeveelheid vet bevat, zoals vetstoffen, eieren, vlees, vette vis, lever en melkproducten. Het lichaam slaat ze op in het vetweefsel.
- De tweede groep verzamelt de wateroplosbare vitaminen (bv. B en C). Deze zijn onder meer te vinden in groenten, fruit, aardappelen, graan- en melkproducten. Ze worden niet of slechts in kleine hoeveelheden en voor een korte periode in het lichaam opgeslagen. Wat het lichaam niet nodig heeft, wordt via de urine uitgescheiden.

Top >

Behoefte

Hoewel het lichaam sommige vitaminen zelf aanmaakt, moet het gros ervan door de voeding worden geleverd. Gezonde en gevarieerde maaltijden zijn dan ook de beste garantie voor een evenwichtige inname van vitaminen.
De behoefte verschilt wellicht van persoon tot persoon. Een aantal personen besteden best extra aandacht aan evenwichtige voeding:

- groeiende kinderen;
- topsporters;
- zwangere vrouwen;
- moeders die borstvoeding geven;
- zieken;
- hoogbejaarden;
- alcoholisten.

Enkel als de voeding de nodige hoeveelheden vitamine niet kan leveren, is een aanvulling via verrijkte voedingsmiddelen of supplementen nuttig. Overleg met de arts is steeds aangewezen omdat vitaminen, mineralen en anti-oxidanten in de voeding zo'n unieke mix vormen, die geen enkel chemisch preparaat of voedingssupplement volledig kan nabootsen.

Top >

Tekort aan vitaminen

De kans op een tekort aan vitaminen neemt toe:

- bij een onevenwichtig eetpatroon of een eenzijdig dieet met te weinig variatie;
- bij mensen met weinig eetlust;
- bij veganisten die alle dierlijke producten mijden;
- door het langdurig gebruik van plaspillen, laxeermiddelen en andere geneesmiddelen die een verhoogde uitscheiding van vitaminen teweegbrengen;
- bij aandoeningen aan het maag- en darmstelsel;
- na het operatief verwijderen van bepaalde delen van het maag- en darmstelsel.

Een vitaminetekort kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. In een eerste stadium kunnen vage klachten optreden zoals vermoeidheid, gebrek aan concentratie, prikkelbaarheid en slapeloosheid. Pas na een langdurig en ernstig tekort treden duidelijke symptomen op. Een voorbeeld ervan is botontkalking (osteoporose) door een gebrek aan vitamine D.

Top >

Teveel aan vitaminen

Voor de meeste vitaminen is het spreekwoord ‘baat het niet, dan schaadt het niet’ niet van toepassing, want ook een teveel kan schade berokkenen.

Een paar voorbeelden:

- een te hoge inname van vetoplosbare vitaminen zoals A en D kan leiden tot een vergiftiging;

- tijdens een zwangerschap kunnen overdreven hoeveelheden vetoplosbare vitaminen verstrekkende gevolgen hebben voor de baby;
- ook hoge dosissen wateroplosbare vitaminen zijn niet onschuldig. Te veel vitamine C kan leiden tot nierstenen; teveel vitamine B3 tot opvliegers en leverstoornissen en teveel vitamine B6 tot neurotoxische reacties.

Via een evenwichtige voeding krijgt men niet snel te veel vitaminen binnen. Overdosissen zijn meestal het gevolg van het onoordeelkundig gebruik van supplementen.

Top >

Voedingssupplementen?

- Om zich beter te beschermen tegen gezondheidsproblemen, nemen heel wat mensen extra vitaminen en mineralen in. Zonder medische indicatie zijn deze voedingssupplementen echter overbodig. Het lichaam heeft namelijk geen overvloed aan vitaminen nodig en een gezonde en gevarieerde voeding volstaat meestal om de behoefte te dekken.
- Dat mensen toch hun toevlucht nemen tot extra vitaminen en mineralen, heeft niet zelden te maken met misleidende reclame. Dat velen onder hen er zich goed bij voelen, is vaak te verklaren door psychologische redenen (het zogenaamde placebo-effect).
- Een evenwichtige voeding en dito levenswijze zijn voor gezonde personen veel belangrijker dan het slikken van vitaminen en mineralen.

Top >

Zelfzorg

Voedingssupplementen kunnen nooit gezonde voedingsgewoonten vervangen. Wie te veel, te vet, te zout, te weinig vezels en weinig groenten en fruit eet, kan deze ongezonde gewoonten niet compenseren door het gebruik van extra vitaminen en mineralen. Deze verkleinen de kans op ziektes die worden veroorzaakt door een onevenwichtig voedingspatroon totaal niet. Bovendien bevat een gevarieerde voeding veel nuttige stoffen die niet in een supplement zitten.

Gezond en gevarieerd eten is dus de boodschap. Concreet betekent dit:

- veel groenten;
- veel fruit;
- veel volkorenproducten;
- voldoende zuivelproducten;
- gezonde smeer- en bereidingsvetten (bv. olijfolie).

Top >

Supplementen noodzakelijk

Het gebruik van voedingssupplementen kan aangeraden zijn:

- op advies van een arts en nadat een bloedonderzoek een tekort aan vitaminen of mineralen heeft aangetoond;
- bij bepaalde ziekten;
- na sommige operaties;
- in specifieke situaties:
    - zwangere vrouwen krijgen de raad om foliumzuur in te nemen;
    - jonge kinderen kunnen tijdelijke lage dosissen van de vitaminen K en D voorgeschreven krijgen;
    - 75-plussers kunnen baat hebben bij een vitamine D-supplement.

Top >

Juist gebruik

Wanneer je ondanks alles toch voedingssupplementen moet innemen, is het belangrijk rekening te houden met onderstaande aanbevelingen.

- Neem slechts een minimale hoeveelheid in. Gebruik hierbij als maatstaf de aanbevolen dosis, die je via de voeding zou moeten innemen.
- Schaf niets aan via het internet of postorderbedrijven.
- Vermijd producten met een onduidelijke bijsluiter en/of met een overdreven of te precieze indicatie (bv. reumabestrijdende werking, ontstekingswerend). Slechts een aantal supplementen wordt namelijk erkend als geneesmiddel.
- Geloof nooit zomaar het etiket ‘natuurlijk’ of ‘biologisch’.
- Breng steeds je arts en apotheker op de hoogte als je voedingssupplementen inneemt. Vitaminen en mineralen kunnen namelijk de werking van andere geneesmiddelen beïnvloeden.

Top >

Terug