

Voedingssupplementen: noodzaak of modezaak?

Voedingssupplementen kunnen vitaminen, mineralen, aminozuren en plantextracten bevatten. We blijven discuten over hun noodzaak of nut.



Nodig omdat:

- evenwichtig eten zelden wordt aangeleerd;
- schillen, koken, raffineren, en bewaren tot verlies aan vitaminen en mineralen leiden;
- sommige geneesmiddelen verlies van kalium, magnesium en calcium geven.

Onnodig omdat:

- in het westen alle voedingsstoffen beschikbaar zijn;
- het organisme nodeloos wordt belast.

Nuttig in geval van:

- zwangerschap en borstvoeding;
- een bewezen gebrek (na bloedcontrole);
- langdurige ziekte en bejaarden.

Maar steeds geldt:

- elke dag minstens één product uit de voedingsdriehoek (keerzijde), hoe breder de laag, hoe belangrijker de voedingswaarde;
- ‘zuiders’ eten met vis, granen, groenten en fruit;
- zuivel en vlees beperken;

Waar vinden we supplementen?

- In de apotheek als geneesmiddel.
- In de dieetwinkels of warenhuizen als voedingssupplementen. Ze mogen dan niet aangeprezen worden om ziekten te behandelen.
- Langs internet (superdoses en magische formules).





Van alles wat

We vragen advies aan een arts, apotheker of diëtist vóór we een kuur starten.

Lage doses van veel vitaminen en mineralen zijn te verkiezen boven hoge doses van een beperkt aantal.

Iets over ...

Vitaminen

- misvormingen bij baby's door een teveel aan vitamine A;
- verkalking van organen door overmaat vitamine D;
- verstoring van bloedstolling door hogere dosis vitamine E en K.

Een te veel van wateroplosbare vitaminen (zoals vit B en C) loopt weg via de urine.

Mineralen

Onverklaarbare moeheid kan het gevolg zijn van een tekort (vooral magnesium). Een bloedanalyse geeft uitsluitsel. Intens sporten kan een supplement aan mineralen wettigen.

Sporenelementen

In een gevarieerde voeding zijn sporenelementen (zoals fluor, jodium, selenium en zink) aanwezig. IJzergebrek en overvloedige maandstonden gaan wel eens samen. Infuusvoeding, vegetarisch dieet, erfelijke stoornissen en de ziekte van Crohn vragen soms aanvullingen.

Eiwitten

Wanneer de spieren belast worden (sport, inspanning), gaan eiwitten (sport, inspanning), gaan eiwitten verloren. In granen, groenten en aardappelen zitten planteneiwitten. Dierlijke eiwitten zijn meer geconcentreerd, maar we moeten er de vetten bijnemen. Te veel eiwit belast de nieren (we hebben ongeveer driekwart liter water nodig om de afvalstoffen van een kwartkilo biefstuk weg te spoelen).

Nuttige info: Voor de samenstelling van voedingsmiddelen:

www.nubel.com/ned/VoedingsTabel.htm

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Reisapothek

EEN ADVIES VAN JE



APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2004/3286/14

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen