



IRIS HEUER

De zin (en onzin) van supplementen

Er wordt veel geschreven over de noodzaak van supplementen, maar is dit wel waar? En hoe kun je als 'leek' dan bepalen wat je precies nodig hebt?

TEKST IRIS HEUER
BEELD FLORIS HEUER

Allereerst doen we de aanname dat we alles wat we nodig hebben aan voedingsstoffen, uit onze voeding kunnen halen. Helaas is dit standpunt achterhaald. De concentraties van belangrijke voedingsstoffen in voeding zijn drastisch verminderd in de afgelopen jaren. Daarom kan het zinvol zijn om supplementen te slikken voor je gezondheid.

Kijken naar jouw behoefte

Waar jouw gezondheid geen baat bij heeft, is om gewoon lukraak wat supplementen bij elkaar te zoeken en die te gaan slikken. Het is enorm belangrijk om te kijken wat jij nodig hebt op basis van je leeftijd, gewicht, voedingspatroon, leefstijl en andere factoren. Een multivitamine is in de meeste gevallen niet aan te raden, hier



“In een gezonde leefstijl heb je in principe weinig nodig”

zitten vaak slecht opneembare vormen van vitaminen in, en bevatten bijvoorbeeld teveel B6, wat onze gezondheid kan schaden.

Waar jouw gezondheid wél baat bij heeft is het onder de loep nemen van je persoonlijke situatie, en afgestemde supplementen te gebruiken. In een gezonde leefstijl heb je in principe weinig nodig, hieronder licht ik verder toe wat je daarin kan doen.

Welke voedingsstoffen voor jouw situatie belangrijk kunnen zijn

Het belang van supplementen komt vooral naar voren als je iets weg laat of weg moet laten uit je voeding, óf er andere leefstijlfactoren meespelen. Hieronder geef ik een aantal relevante voorbeelden.

Mag je in verband met je hartconditie geen of weinig zout eten? Dan is het belangrijk om de in zout aanwezige

mineralen in de vorm van een supplement toe te voegen aan je dagelijkse routine. Dit zijn hoofdzakelijk magnesium, calcium en kalium, waarvan je kalium uit Lo-Salt kunt halen.

Eet je bijvoorbeeld vegetarisch of veganistisch, dan is het heel belangrijk om de in dierlijke producten aanwezige voedingsstoffen ‘op te vangen’ met een supplement. Dit zijn vooral omega-3, ijzer en B12.

Ben je ouder dan 60, dan is vitamine B12 ontzettend belangrijk voor je. Er is bekend dat je concentraties van deze essentiële vitamine jaarlijks achteruit gaan. In deze situatie kies je voor een B12-supplement in de vorm van methylcobalamine (de best opneembare vorm).

Heb je griep of verkoudheid, of voel je je niet optimaal? Dan kan vitamine C een waardevolle toevoeging zijn. Omdat dit een water oplosbare vitamine is, kun je hier niet zomaar teveel van nemen. Bij ziekte adviseer ik 1 gram per uur, totdat je buik begint te rommelen (dit geeft je maximum aan). Dat is dan je dagdosering tot je weer helemaal hersteld bent.

Heel belangrijk is om medicijngebruik nog even te benoemen. De meeste medicijnen onttrekken voedingsstoffen uit je lichaam. Van bijvoorbeeld metformine (diabetes medicijn) is bekend dat het je B12 verlaagt, en zo zijn er nog heel veel

voorbeelden. Dit zou je voor jouw situatie kunnen onderzoeken.

Wat we allemaal nodig hebben

Als Nederlanders is er één vitamine waar we niet zonder kunnen, die we in ons veelal koude kikkerlandje onvoldoende uit de zon halen: Vitamine D. Een vitamine D-supplement is in de maanden waar de R in zit (september t/m april) essentieel om toe te voegen aan je dagelijkse routine. Dit voorkomt een herfst/winterdip én geeft je weerstand een flinke boost. Nog een plus voor hartpatiënten die statines slikken: vitamine D kan bijwerkingen verminderen.

In het vorige artikel schreef ik over spijsvertering en darmgezondheid, een goede probiotica kan dan ook helpen om je darmen gezond te houden en daarmee de opneembaarheid van je voedingsstoffen te verhogen. Want zoals ook al eerder genoemd: dat je zo gezond bent als de voedingsstoffen die je op kunt nemen, geldt natuurlijk ook voor supplementen.

Het kan zijn dat je de voedingsstoffen niet goed kunt opnemen en dan zijn ze in feite nutteloos. Als je twijfelt aan jouw voedingsstoffen waarden of vermoedt dat je tekorten hebt, adviseer ik deze te laten controleren via de huisarts. Wil je hier meer over weten of heb je twijfels over wat voor jou persoonlijk wijsheid is? Reik uit via www.greentwist.nl ■



Immuunbooster Thee (2 koppen)

Ingrediënten

- 400 ml water
- 2 cm verse gember (in dunne plakjes)
- 1 tl kurkumapoeder (in een theezakje) of een klein stukje verse kurkuma
- 2 peperkorrels of een beetje gemalen verse peper
- 2 kaneelstokjes
- citroen
- sinaasappel
- zoet naar smaak (honing of GreenSweet vloeibaar)
- scheut plantaardige melk

Instructies

1. Schil de citrus grof met bijvoorbeeld een kaasschaaf of dunschiller (neem zo min mogelijk wit mee)
2. Voeg de gember, peper, kurkuma, kaneelstokje, citrusschil en citrussap toe aan een pannetje water en breng aan de kook. Laat circa 5 minuten doorkoken.
3. Zeef de ingrediënten eruit en breng op smaak met zoetstof en een scheut plantaardige melk. Proost!



“De meeste medicijnen onttrekken voedingsstoffen uit je lichaam”