

Even slikken

Tegenwoordig zijn er zoveel voedingssupplementen op dat markt dat een mens er ernstig aan zou twifelen of hij wel gezond is. Reclameslogans beloven de hemel, de benadering vanuit wetenschappelijke hoek laat zich het best omschrijven als 'down to earth'.

Door Anne Roggen | Illustratie Liesje Mentens

Voedingssupplementen mogen er dan uitzien als medicijnen, volgens de wetgeving vallen ze onder de categorie 'voeding'. En dat heeft zo zijn consequenties. „Voedingsmiddelen moeten niet beantwoorden aan de vereisten die voor medicijnen gelden”, aldus Pascale De Gryse, experte bij de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid. „Hun werking wordt dus niet systematisch gecontroleerd. Toch mogen fabrikanten niet zomaar om het even welk supplement op de markt brengen. Voor voedingssupplementen en verrijkte voedingsmiddelen moet een gedetailleerd dossier ingediend worden bij de FOD Volksgezondheid. Die onderwerpt het dossier aan een grondige analyse. Er wordt onder meer nagegaan of de werkzame bestanddelen, zoals vitamines, mineralen en plantenextracten, niet in een schadelijke hoeveelheid voorkomen in het preparaat. Verder is het verboden om valse informatie te verschaffen, wetenschappelijke gegevens te misbruiken of therapeutische claims aan supplementen te verbinden. Voor het einde van dit jaar zal dit soort claims nog meer aan banden worden gelegd.”

Bijkomende restricties lijken niet overbodig. Een sluwe marketingstrategie creëert immers bij velen het onbehaaglijke gevoel dat ze hun lichaam onrecht aandoen door géén voedingssupplementen te gebruiken. Zo staat vast dat een grote groep gezonde mensen supplementen slikt vanuit het idee dat de voeding tegenwoordig minder nutriënten bevat dan in grootmoeders tijd. „Behalve voor geraffineerde producten is dat een misvat-

ting”, meent Remi De Schrijver, professor voedingsleer aan de KU Leuven. „Je kan je perfect gezond voeden zonder je toevlucht te nemen tot supplementen. Uiteraard komt het er wel op aan zo gevarieerd mogelijk te eten en de consumptie van sterk bewerkte en geraffineerde voeding te beperken. Hoe meer behandelingen een natuurlijk product heeft ondergaan, hoe minder nutriënten het bevat. Witte bloem bijvoorbeeld is grotendeels ontstaan van de vezels, vitamines en mineralen uit de tarwekorrel.”

Kan je voedingssupplementen ook beschouwen als een bewerkte vorm van voeding? „Er bestaan supplementen van natuurlijke origine. Denk maar aan biergisttabletten, een natuurlijke bron van B-vitamines. Andere supplementen bevatten enkel gesynthetiseerde vitamines. Dat hoeft echter niet te betekenen dat ze minder goed werken. Synthetische supplementen zijn vaak zelfs biologisch actiever dan natuurlijke.” Moeten we hieruit afleiden dat er kwaliteitsverschillen bestaan tussen gelijksoortige supplementen? „Dat klopt, maar die verschillen zijn klein. Voor de consument is het overigens moeilijk om de kwaliteit van een supplement te beoordelen. De plaats waar het supplement verkocht wordt, zoals de apotheek of de supermarkt, is in ieder geval geen doorslaggevend criterium.”

Sceptici betwijfelen of voedingssupplementen überhaupt worden opgenomen door het lichaam. Ze veronderstellen dat de werkzame bestanddelen al tijdens de vertering helemaal worden afgebroken. „Supplementen worden wel degelijk in beperkte tot hoge mate opgenomen, afhankelijk van de aard ervan.

Schoonheid in een pilletje?

Voedingssupplementen met een cosmetisch effect (nutricosmetica) zijn bedoeld als aanvulling op het dagelijkse potje crème. Meestal gaat het om antioxidantencocktails die de celbeschadiging bestrijden en op die manier het verouderingsproces afremmen. Een overzicht van de meest voorkomende ingrediënten van deze supplementen én van hun natuurlijke tegenhangers.

Carotenoïden

Deze plantaardige vorm van vitamine A behoort samen met vitamine C en E tot de bekendste antioxidanten.

Alternatieven uit

voeding: felgekleurde groenten en fruit zoals wortelen, spinazie, sinaasappelen en mango's zitten er barstensvol van.



Doorgaans is de assimilatie het best wanneer het supplement wordt ingenomen tijdens de maaltijd. Net als bij gewone voedingsproducten kunnen supplementen afbraakreacties ondergaan tijdens het verteringsproces en verder in het lichaam, onder meer in de lever. Toch komt een gedeelte van de actieve bestanddelen wel degelijk langs de bloedsomloop in alle organen terecht."

Voedingssupplementen worden ook vaak geslikt om ziektes te voorkomen. Maar heeft dat wel zin? Professor de Schrijver: „Bij een evenwichtige voeding is de preventieve werking van voedingssupplementen nooit wetenschappelijk hard gemaakt. Eigenlijk zijn supplementen alleen aangewezen bij een medische probleem, bijvoorbeeld bij een chronische ziekte en tijdens herstelperiodes. Daarnaast kan je vitaminetekorten haast altijd voorkomen met een gezonde levenswijze en een zorgvuldig gekozen voeding."

En hier ligt precies het knelpunt. We willen natuurlijk allemaal het beste voor ons lichaam. Maar het vlees is zwak en een onverantwoorde portie vette snacks of zoetigheden kan toch zo lekker smaken. Een pil lijkt deze zonden kwijt te schelden en kost minder tijd dan verantwoord koken. „Je kan een slecht eetpatroon niet compenseren door het slikken van welk preparaat dan ook", zegt professor De Schrijver. „Voedingswaren zijn nu eenmaal complexe entiteiten waarvan

„Voedings-
supplementen
kunnen de
vitamine- en
mineralenbalans
uit evenwicht
brengen. Een
grote dosis van
het ene kan ten
nadele werken
van het andere."

elk bestanddeel een eigen rol vervult, vaak in synergie met de andere bestanddelen. Zodra voedingsstoffen worden geïsoleerd in een supplement, vervalt deze wisselwerking grotendeels. Onoordeelkundige consumptie van voedingssupplementen kan zelfs schadelijk zijn voor de gezondheid. Sommige mensen redeneren dat je niet genoeg kunt binnen krij-

gen van iets wat 'gezond' is. Maar er bestaat geen wetenschappelijke basis om te stellen dat wat een positieve werking heeft in kleine hoeveelheden, nóg beter zal werken in grotere hoeveelheden. Het tegendeel is soms waar. Van vitamine A is bekend dat die bij langdurig gebruik in hoge doses giftig kan zijn. Verder kunnen voedingssupplementen de vitamine- en mineralenbalans uit evenwicht brengen. Een grote dosis van het ene kan werken ten nadele van het andere. Te veel calcium belemmert bijvoorbeeld de opname van ijzer. De grote aanwezigheid van een stof kan ook camoufleren dat er van een andere stof te weinig is. Zo maskeert een grote hoeveelheid foliumzuur soms een tekort aan vitamine B12. Onaangepaste hoeveelheden van bepaalde supplementen kunnen nog andere ongewilde nevenwerkingen hebben. Ik denk daarbij aan tryptofaan. Tryptofaan is een essentieel aminozuur in eiwitten. Samen met andere aminozuren wordt het door het lichaam onder meer gebruikt voor de spieropbouw. Daarom werden tryptofaan-supplementen een tijd geleden geassocieerd met prestatiebevordering. Maar in een te hoge dosis werken ze kalmerend en slaapverwekkend, leiden ze tot spierpijn en zijn ze zelfs dodelijk. Ze werden uit de markt genomen."

Kunnen we dan maar beter helemaal van voedingssupplementen afblijven? „Ze kunnen geen kwaad, zolang je je houdt aan de aanbevolen dosis. Maar of een gezond mens er baat bij heeft, is een andere vraag. Het kan wel zinvol zijn supplementen te slikken om een vitaminetekort in de voeding ten gevolge van ziekte op te vangen. Een tekort ontstaat wel pas door eenzijdige voedingspatronen over een langere periode. Je moet dus geen noemenswaardig effect verwachten van een extra pilletje dat gedurende een korte tijd ingenomen wordt."

„Wetenschappers zijn het erover eens: wie écht begaan is met zijn gezondheid, kiest in eerste instantie voor een gezonde en gevarieerde voeding. Zo krijg je al de vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt en is er amper risico van over- en onderdosering. We mogen de verantwoordelijkheid niet doorschuiven naar de producenten van voedingssupplementen. Voor hen speelt nu eenmaal de wet van vraag en aanbod. Zij maken producten die occasioneel hun nut kunnen bewijzen. Het is aan de consument om zijn nuchtere verstand te gebruiken." ¶

Lycopen

Een natuurlijk pigment dat deel uitmaakt van de groep carotenoïden. **Alternatieven uit voeding:** in de natuur vind je lycopen vooral in tomaten en watermeloen, en in mindere mate in roze pompelmoes en rode paprika.

Druivenpitextracten

Hier is het vooral te doen om de in druivenpitolie aanwezige polyfenolen die een antioxidatieve werking hebben. **Alternatieven uit voeding:** druivenpitolie is in literflessen verkrijgbaar in de supermarkt en leent zich tot tal van keukenbereidingen.

Selenium

Ook dit mineraal beschermt de cellen tegen vrije radicalen. **Alternatieven uit voeding:** schelp- en schaaldieren, eigeel.

Marine-extracten

Een veredelde term voor bestanddelen uit algen of uit zeedieren. Er worden hydraterende en verjongende eigenschappen aan toegeschreven. **Alternatieven uit voeding:** alle producten uit de zee, van zout over zeewier tot schaal- en schelpdieren en vis.