

## **ZIN en ONZIN van vitaminepreparaten**

Het voedingscentrum vindt nog steeds dat gevarieerde voeding voldoende vitamines en mineralen bevat. Bij een goede voeding heeft men niets extra nodig. Deze richtlijn is echter al aardig achterhaald, en zou hooguit nog gebaseerd kunnen zijn op voeding van ca 50 jaar geleden. Met de huidige groei- en kweekmethoden op uitgeputte, overbemeste en toch verarmde landbouwgronden, bevatten veel groenten nog slechts een fractie van de nodige essentiële mineralen. Ook zorgt de industrialisatie van ons voedsel; voedsel moet tegenwoordig snel klaar, gemakkelijk te bereiden, er mooi uitzien en lang houdbaar zijn; dat er steeds meer tekorten ontstaan.

Bijna iedere Nederlander heeft in meer of mindere mate te kampen met tekorten die niet meer door "gezonde voeding" ongedaan gemaakt kunnen worden.

***Preventief een multi slikken is beter dan klachten krijgen waar medicijnen voor nodig zijn.***

TNO vindt dat vooral vrouwen vitamine A, D, Fe (ijzer), Cu (koper), Se (selenium), en Zn (zink) tekort komen. Of ze echt tekorten hebben is met dure laboratorium testen te onderzoeken. Diverse bevolkingsgroepen hebben lichte vitamine tekorten. Op de lange duur kan dit tekort (en tekort aan anti-oxidanten) leiden tot kanker en hart- en vaatziekten.

Aanvulling van het dieet met vitaminepreparaten is dikwijls noodzakelijk. Echter we moeten niet uit het oog verliezen dat een zo volwaardig mogelijke voeding de voorkeur geniet, en dat supplementen letterlijk niet meer zijn dan een aanvulling.

***Preventief een multi slikken is beter dan klachten krijgen waar medicijnen voor nodig zijn.***

Er zijn veel literatuurverwijzingen en onderzoeken waaruit het nut van toedienen van extra vitamines en mineralen blijkt:

Foliumzuur bij "open ruggetje"

Vitamine A bij borstkanker

Vitamine C ter verhoging van weerstand bij verkoudheid

Vitamine B<sub>6</sub> en foliumzuur bij hart- en vaatziekten

Vitamine E preventief bij hart- en vaatziekten

Selenium preventief bij (borst)kanker

Magnesium na hartinfarct

Vitamine B<sub>3</sub> bij verhoogd cholesterol

Magnesium en kalium bij verhoogde bloeddruk

Door de huidige gejaagde leefstijl waarin stress veel extra vitamines in het lichaam verbruikt, behoren veel mensen en niet alleen de ouderen tot de risicogroepen om tekorten te ontwikkelen.

***Preventief een multi slikken is beter dan klachten krijgen waar medicijnen voor nodig zijn.***

Het zeer grote aanbod van multi-vitaminen/mineralenpreparaten maakt het moeilijk om een verantwoorde keus te maken. Veel preparaten in de vrije verkoop bevatten tot maximaal 1 x de ADH.

De ADH (advies dagelijkse hoeveelheid) gaat uit van een minimum hoeveelheid om ziekte te voorkomen, dit is echter veel minder dan een orthomoleculair advies om preventief de algemene gezondheid op peil te houden. Voorbeeld: voor vitamine C is de ADH 60 mg terwijl het orthomoleculaire advies minstens 1000 mg is!

Ook is in een multi de samenstelling van de mineralen erg belangrijk. In veel goedkope preparaten komen mineralen in verbindingen voor, zoals oxiden en carbonaten die kwalitatief beslist niet de eerste keus zijn. Een voorbeeld: magnesiumoxide is een laxeremiddel, het magnesium zal dus in de darmen niet of nauwelijks opgenomen worden, en door de laxerende werking zullen ook andere bestanddelen van de multi en van de voeding slechter opgenomen worden.

Voor een goede keuze en verantwoord slikken van vitamine en mineralenpreparaten kunt U altijd informatie vragen bij een orthomoleculair arts of therapeut.

Een lijst van erkende artsen en therapeuten vindt u op deze site.

*Jetty van der Graaf*

*Orthomoleculair voedingsdeskundige*