

**WIES GOES**



**AGELESS**

WIES VERBEEK (55) WIL GRAAG GEZOND OUDER WORDEN EN HET LIEFST ZO KNAP MOGELIJK. OP DE VRAAG HOE DAT MOET, ZOEKT ZE HET ANTWOORD...

*deze maand*



# BIJ- SLIKKEN OF NIET? dit zeggen de experts

GEEN ONDERWERP ZO CONTROVERSIEEL ALS VOEDINGSSUPPLEMENTEN. MOETEN WE NU VAN ALLES BIJSLIKKEN OF NIET? IK VROEG ZES EXPERTS WAT ZE ZELF AAN SUPPLEMENTEN NEMEN.



Wendy Walrabenstein  
diëtist/onderzoeker

#### SLIKT AAN SUPPLEMENTEN

##### ● *Vitamine B12*

'Omdat ik plantaardig eet en te weinig binnenkrijg via mijn voeding. Wist je trouwens dat ons vee het ook gesuppleerd krijgt? Onze voeding is arm aan vitamine B12.'

##### ● *Vitamine D*

'Blootstelling aan de zon is nodig om te zorgen dat het lichaam voldoende vitamine D aanmaakt. Nederlanders krijgen al gauw te weinig zon.'

##### ● *Algenolie*

'Vissen maken ook niet zelf hun vetzuren, die krijgen ze binnen door middel van een plantje. Ik gebruik het als smeerolie voor het brein.'

##### ● *Curcumine, ashwagandha*

'Af en toe, beide om laaggradige ontstekingen tegen te gaan.'

#### VISIE OP SUPPLETIE

'Ik ben niet voor en niet tegen suppletie. Ik sta er open in. Veel wetenschappers vinden het geen goed idee en delen alleen wat naar hun mening in beton gegoten is. Ik vind wel dat suppletie altijd afgestemd moet zijn op de persoon. Helaas is het toezicht op de kwaliteit van supplementen niet te vergelijken met dat op medicijnen.'

**'HET TOEZICHT  
OP DE kwaliteit  
KAN WEL BETER'**

## 'NA JE ZESTIGSTE BEGINNEN tekorten ECHT TE TELLEN'

Willem Koert

wetenschapsjournalist op het gebied van voeding en gezondheid en auteur van het boek *Legale Pep*, over supplementen

#### SLIKT AAN SUPPLEMENTEN

##### ● *Multivitaminen*

'Hoe ouder we worden, hoe meer tekorten we krijgen. Vooral als het gaat om selenium, jodium en vitamine B11 en B12. Daar hebben grote groepen gebrek aan.'

##### ● *Omega-3-visolie*

'In de vorm van twee capsules van een gram per dag. De norm is dat we 250 milligram omega-3-vetzuren per dag binnenkrijgen, dat betekent twee keer per week vette vis. Dat haal ik niet, vandaar dat ik bijslik, vooral vanwege het positieve effect op de hersenen.'

##### ● *Vitamine D*

'Er zit te weinig in voeding en alleen in de maanden juli en augustus krijg ik voldoende licht op mijn huid om zelf vitamine D aan te maken.'

#### VISIE OP SUPPLETIE

'Supplementen kunnen een slecht dieet niet gezond maken, maar een goed dieet wel nog beter. Veel wetenschappers weten onvoldoende van voeding af. Niet al te grote tekorten hebben weinig effect in de eerste twee levensfasen, maar na het zestigste levensjaar wel. Ik durf te wedden dat er, wanneer we daar straks meer over weten, heel anders over suppletie zal worden gedacht.'



## VITAMINE D VERMINDERT AANTOONBAAR DE KANS OP botbreuken'

Marjolein Visser  
hoogleraar en voedingswetenschapper  
aan de Vrije Universiteit

### SLIKT AAN SUPPLEMENTEN

#### • *Vitamine D*

'De gezondheidsraad adviseert iedere vrouw boven de vijftig 10 microgram per dag te slikken en iedereen van zeventig jaar en ouder 20 microgram. Ik ben zelf betrokken geweest bij dat advies. We hebben door onderzoek kunnen aantonen dat het een positief effect heeft op de botgezondheid en het risico op vallen en fracturen bij ouderen verlaagt.'

### VISIE OP SUPPLETIE

'De interesse in suppletie is enorm toegenomen. Maar alleen voor specifieke leeftijdsgroepen en situaties geldt in Nederland een suppletieadvies. Alle anderen hoeven niets bij te slikken. Voor hen is het weggegooid geld. Een heleboel vitamines die extra geslikt worden, zijn niet nodig. Je kunt je geld beter uitgeven aan groente en fruit. Veel mensen worden misleid doordat er vaak wordt geroepen: "Vitamine X is goed voor Y!" Maar op basis van één studie kun je geen advies geven. De gezondheidsraad verzamelt heel veel studies en trekt dan een conclusie.'

Sicco Weertman  
orthomoleculair arts

### SLIKT AAN SUPPLEMENTEN

#### • *Multivitamine*

'Om tekorten te voorkomen.'

#### • *Magnesium*

'Door zelfdiagnostiek weet ik dat ik niet voldoende magnesium haal uit voeding. Het geeft me fysiek en mentaal energie.'

#### • *Calcium*

'Ik kan niet tegen zuivel en daarom slik ik bij. Je kunt het ook uit andere voeding halen, maar dat is lastig.'

#### • *Omega-3-vetzuren*

'Goed voor het immuunsysteem en de zenuwfuncties. Je moet wel heel veel vis eten, wil je voldoende binnenkrijgen. En ook al zou dat wel lukken, door veel vis te eten krijg je te veel toxische stoffen binnen.'

#### • *Plantenextracten*

'Naast die basissuppletie slik ik plantenextracten met bewezen immuunmodulerende en regeneratieve eigenschappen.'

## 'DOOR onderzoek BEN IK ER HEEL ANDERS OVER GAAN DENKEN'

### VISIE OP SUPPLETIE

'In de eerste vijf jaar dat ik als arts werkte in de reguliere geneeskunde, was ik er heilig van overtuigd dat voedings-supplementen slikken onzin was. Pas later ben ik me er meer in gaan verdiepen en op basis van de onderzoeken die ik tegenkwam, ben ik er heel anders over gaan denken. Diagnostiek is voor mij belangrijk. Niet zomaar suppleren, maar meten. Wie optimaal gezond leeft, heeft geen suppletie nodig. Maar we leven nu eenmaal niet optimaal gezond in Nederland.'



Marguerite van Randwijk  
leefstijlarts en medisch directeur van  
een kliniek voor preventieve zorg

**SLIKT AAN SUPPLEMENTEN**

• **Omega-3-visolie**

'Ik slik het een- of tweemaal per week, afhankelijk van hoeveel vis ik eet. Het is goed voor hart en bloedvaten.'

• **Vitamine D**

'Als de R in de maand zit en ik niet genoeg zonlicht krijg, goed voor botten en immuunsysteem.'

• **Multivitamine**

'Ik ga uit van minimaal 300 gram groente en twee stuks fruit per dag. Soms red ik dat niet en dan neem ik een multi.'

• **Glucosamine met chondroïtine**

'Zo nu en dan, goed voor de gewrichten als je ouder wordt.'

• **Magnesium**

'Omdat het heel goed helpt tegen kramp in mijn voeten. Ik slik het zodra ik daar weer last van heb.'

**VISIE OP SUPPLETIE**

'Onderzoeken naar het effect van vitamines gaan over heel grote groepen, niet over een unieke persoon. Ik ben heel erg voor advies op maat. Supplementen kunnen zeker nuttig zijn, maar het zijn slechts puzzelstukjes van het grote geheel. Is iemand continu moe, dan los je dat niet op met alleen een supplement. Voedingssupplementen kunnen ook nodig zijn wanneer je ongezond leeft. Maar wie rookt en slecht eet, kan beter daarmee stoppen dan bijvoorbeeld visolie nemen.'

**'SUPPLETIE  
VRAAGT WEL OM  
advies OP MAAT'**

Andrea Maier  
verouderingsonderzoeker en  
hoogleraar interne geneeskunde

**'TE VEEL  
SUPPLEMENTEN  
KUNNEN  
schadelijk ZIJN'**

**SLIKT AAN SUPPLEMENTEN**

• **Vitamine B12**

'Ik ben vegetariër en slikte nooit wat bij. Tot twee van de nagels aan mijn vingers loslieten, wat wijst op een B12-tekort.'

• **Vitamine D**

'Vanwege de lange lockdown in Melbourne, waar ik woon, slik ik vitamine D. Ik kom nu te weinig buiten.'

• **Zink**

'Om mijn immuunsysteem te boosten.'

**VISIE OP SUPPLETIE**

'Er is tot op heden geen overtuigend bewijs gevonden dat supplementen gezonde mensen kunnen helpen. De honderd procent aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen kunnen zonder problemen uit het dagelijkse voedsel worden gehaald. Te veel supplementen kunnen bovendien schadelijk zijn. Zo kan te veel B6 het zenuwstelsel aantasten. Mensen die weinig buiten komen, hebben wel bewezen baat bij vitamine D-suppletie.' ●