

Suppletierichtlijn **Basissuppletie**

Een optimale voorziening van essentiële nutriënten is een vereiste voor een goede gezondheid. Tevens vormt het de basis voor een succesvol voedings- en suppletie-advies. Veel aandoeningen zijn het gevolg van ontregelde lichaamsprocessen die vaak worden veroorzaakt door langdurige (relatieve) nutriëntentekorten. Suppletie is gericht op het herstellen van tekorten en de ontregelde processen, en helpt het lichaam weer in balans te brengen.

| Nutriënten | Richtlijn voor dagdosering | Bewijskracht |
|--|-------------------------------|--------------|
| Multi-vitaminen/mineralen preparaat Ter aanvulling van nutriëntentekorten Ter voorkoming van tekorten | Minimaal 100% ADH | ● ● ● |
| Vitamine D Cruciale vitamine voor vele lichaamsprocessen Voor het behoud van gezonde cellen en weefsels | 5-50 mcg (200 – 2.000 IE) | ● ● ● |
| Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Verbetert de vetzuurbalans Remt ontstekingsprocessen Verbetert de weerstand Goed voor het hart, het gezichtsvermogen en de hersenen | 250 – 1.200 mg | ● ● ● |
| Vitamine C Belangrijke anti-oxidant Vervult vele essentiële functies, waaronder versterking van het immuunsysteem | Minimaal 80 mg | ● ● ● |
| Probiotica: multi-strain, multi-species Immunomodulerend | Minimaal 1×10^9 cfu* | ● ● ● |

* cfu = Colony forming units / kolonievormende eenheden

Aandachtspunten

- Multi-vitaminen/mineralen preparaat afstemmen op individuele behoefte.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- McKay DL et al. The effects of a multivitamin/mineral supplement on micronutriënt status, antioxidant capacity and cytokineproduction in healthy older adults consuming a fortified diet. *J Am Coll Nutr.* 2000 Oct;19(5):613-21.
- Thu BD et al. Effect of daily and weekly micronutriënt supplementation on micronutriënt deficiencies and growth in Young Vietnamese children. *Am J Clin Nutr.* 1999 Jan;69(1):80-6.
- Wacker M et al. Sunlight and Vitamin D: A global perspective for health. *Dermatoendocrinol.* 2013 Jan 1;5(1):51-108.
- Basit S. Vitamin D in health and disease: a literature review. *Br J Biomed Sci.* 2013;70(4):161-72.
- Ciccone MM et al. The role of omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation in childhood: a review. *Recent Pat Cardiovasc Drug Discov.* 2013 Apr;8(1):42-55.
- Abeywardena MY et al. Role of 3 long-chain polyunsaturated fatty acids in reducing cardio-metabolic risk factors. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets.* 2011 Sep 1;11(3):232-46.
- Robinson LE et al. N-3 polyunsaturated fatty acids: relationship to inflammation in healthy adults and adults exhibiting features of metabolic syndrome. *Lipids.* 2013 Apr;48(4):319-32. Epub 2013 Mar 1.
- Kuratko CN et al. The relationship of docosahexaenoic acid (DHA) with learning and behavior in healthy children: a review. *Nutrients.* 2013 Jul 19;5(7):2777-810.
- Ströhle A et al. Micronutrients at the interface between inflammation and infection--ascorbic acid and calciferol: part 1, general overview with a focus on ascorbic acid. *Inflamm Allergy Drug Targets.* 2011 Feb;10(1):54-63.
- Liu S et al. Lactobacillus rhamnosus GG supplementation for preventing respiratory infections in children: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. *Indian Pediatr.* 2013 Apr;50(4):377-81.