

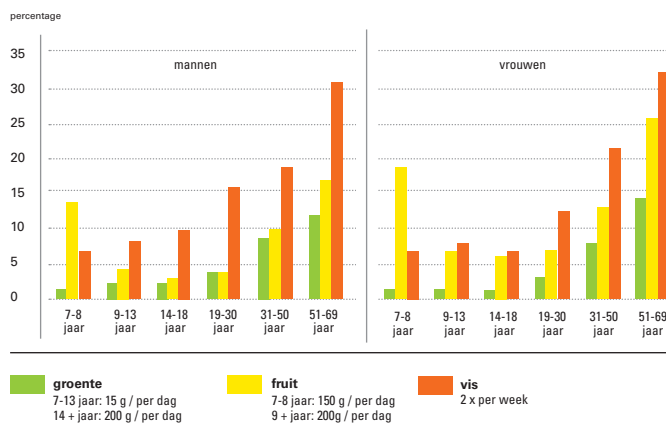
Voedingssuppletie is geen luxe

Gezondheid is een dynamisch proces waarbij het lichaam zich constant moet aanpassen aan veranderende omstandigheden. Goede voeding en leefgewoonten helpen daarbij, maar hoe gezond eten en leven we eigenlijk? En voedingssuppletie, is dat nu echt nodig om gezond te blijven of is het een (overbodige) luxe? We zetten de feiten op een rijtje.

Nederland hoort niet langer bij de top vijf van gezondste landen van Europa. Alle voorlichtingscampagnes en goede voornemens ten spijt, zijn Nederlanders het afgelopen jaar niet gezonder gaan leven. De cijfers van het CBS stemmen somber: nog steeds is 11% van de Nederlanders een zware drinker. Bijna een op de drie mensen rookt, jongeren zelfs iets meer dan voorheen. Bijna de helft van de volwassenen is te dik en de consumptie van vis, groenten en fruit ligt ver onder de aanbevelingen. Anders dan we misschien hopen, is het nog niet zo eenvoudig om iets te veranderen aan onze leefstijl.

Uit het onderzoek *Dagelijks eten*, uitgevoerd onder ruim 2.200 consumenten door GfK in opdracht van het Voedingscentrum (2011) blijkt dat steeds meer Nederlanders hun eetpatroon willen verbeteren: 41% wil gezonder eten. Tegelijk vindt 43% het moeilijk om dat voor elkaar te krijgen. Nederlanders hebben meer dan in het verleden behoefte aan informatie over gezonde en minder gezonde produc-

FIGUUR 1: Percentage van de Nederlandse bevolking (7-69 jaar) dat voldoet aan de aanbevolen inname van fruit, groente en vis



Bron: Voedselconsumptiepeiling 2007-2010, RIVM.

ten. Maar liefst twee op de drie Nederlanders is ook bereid om iets meer te betalen voor een gezonder product.

Slechtere eetgewoonten

Hoe moeilijk het is om bovengenoemde wens te verwezenlijken, blijkt uit cijfers van het RIVM. Dit rijksinstituut onderzocht tussen 2007 en 2010 de

eetgewoonten van ruim 3.800 Nederlanders in de leeftijd van 7 tot 69 jaar.¹ De resultaten zijn teleurstellend. Met de consumptie van groente, fruit en vis is het slecht gesteld. Van de kinderen vanaf 7 jaar eet slechts 1 à 2% voldoende groente, bij volwassenen is dat maximaal 14%. Ook de fruitconsumptie is bij meer dan tweederde van de onder-

vraagden onder de maat. En de aanbeveling om tweemaal per week vis te eten wordt door slechts 6 tot 33% van de mensen gehaald, afhankelijk van leeftijdsgroep en geslacht (zie FIGUUR 1). Marga Ocké van het RIVM: "Het is heel zorgwekkend voor de lange termijn. Mensen zullen vaker ziek worden en eerder sterven omdat zij de richtlijn voor goede voeding van de Gezondheidsraad negeren. Heel globaal kun je zeggen dat dit 7.000 levens per jaar kost."

ADH halen we amper

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) of AI (Adequate Inneming) heeft betrekking op de gemiddelde behoefte aan voedingsstoffen van de Nederlandse bevolking, met daar bovenop nog een ruime marge om rekening te houden met de spreiding van de behoefte in de bevolking. Deze ADH is opgesteld door de Gezondheidsraad, een wetenschappelijk adviesorgaan van de overheid. Het Voedingscentrum vertaalt deze ADH's naar voedingsadviezen. Volgens de definitie zou de ADH de behoefte van 97,5% van de bevolking moeten

dekken. 2,5% van de bevolking zou dus meer nodig hebben dan de ADH. De realiteit is echter dat het grootste deel van de bevolking de ADH's bij lange na niet haalt en dat daardoor de voedingsstatus bij vrijwel iedereen te wensen overlaat. Zelfs het Voedingscentrum is niet in staat om een voorbeeldvoeding op te stellen die de ADH van alle voedingsstoffen dekt. In de *Richtlijnen Voedselkeuze* van het Voedingscentrum (1 maart 2011) lezen we: 'Voor ijzer, zink, selenium, foliumzuur, vitamine A en vitamine D worden niet alle aanbevelingen gehaald. Voor deze nutriënten ligt de berekende hoeveelheid voor alle of voor een deel van de leeftijd/geslachtsgroepen onder de ADH/AI'. Het Voedingscentrum licht dit als volgt toe: 'Ook voor het individu geldt dat een gebruikelijke inname op het niveau van de ADH/AI een streefwaarde is, maar dat een lagere inname niet per se betekent dat er sprake is van een dreigend tekort. De kans daarop neemt toe naarmate de gebruikelijke inname verder onder de ADH komt, en zeker wanneer die onder het niveau van de gemiddelde behoefte uitkomt.'² In het licht van de resultaten van de laatste voedselconsumptiepeiling lijkt zorg hier op zijn plaats.

Suppletieadviezen

Voor een aantal leeftijdsgroepen en omstandigheden geeft de Gezondheidsraad suppletieadviezen, omdat soms zelfs een volmaakt gezonde voeding niet toereikend is. Dat geldt bijvoorbeeld voor vitamine D bij kinderen, ouderen, zwangere, mensen met een donkere huidskleur en mensen die een hoofddoek dragen of onvoldoende buitenkomen.

Er zijn echter ook groepen of omstandigheden waarbij de voeding niet toereikend is, maar waarvoor geen officieel suppletieadvies van kracht is. Wie intensief sport, veel stress



Met de consumptie van groente, fruit en vis is het slecht gesteld.

heeft, rookt, overmatig alcohol drinkt, een dieet volgt, een slechte spijsvertering heeft of bepaalde medicatie gebruikt, heeft meer van bepaalde vitamines nodig dan de Gezondheidsraad aanbeveelt.

Gezondheidseffecten van supplementen

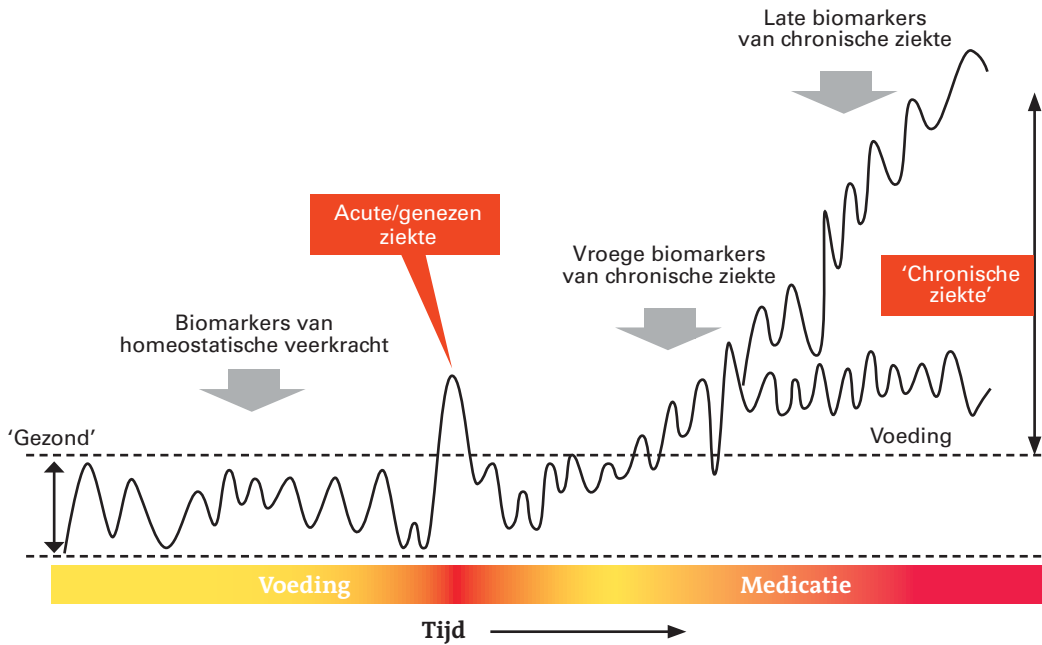
Over het gebruik van voedings-supplementen als dagelijkse aanvulling op de voeding om tekorten in de voeding aan te vullen bestaat in Nederland veel discussie. Het Voedingscentrum meldt op zijn website: "De meeste mensen hebben geen voedings-supplementen nodig, want ze krijgen al voldoende vitamines en mineralen binnen door gevarieerd te eten. Alleen voor speciale groepen die extra vitamines of mineralen nodig hebben, geldt een suppletieadvies omdat ze van die stoffen meer nodig hebben dan ze via de gebruikelijk voeding binnen

Fruitconsumptie is bij meer dan tweederde van de ondervraagden onder de maat

kunnen krijgen. Daarnaast zijn er groepen of omstandigheden waarvoor aanvulling van de voeding wenselijk kan zijn, maar waarvoor geen officieel advies van kracht is."

Maar hoe denkt de consument zelf over de gezondheidseffecten? Er zijn enkele onderzoeken gedaan naar de beleving van mensen die voedings-supplementen gebruiken. Van alle supplementgebruikers in Nederland neemt ruim de helft dagelijks een multi.³ Mensen die een multi gebruiken, voelen zich "alserter, vol energie, fysiek minder moe, soms zelfs >



FIGUUR 2: Gezondheid als dynamisch begrip: Veerkracht

Bron: Folia Orthica Symposium 2012; prof. R. Witkamp

gelukkiger en ze staan 's ochtends gemakkelijker op". Dat zijn de resultaten van een onderzoek naar de gemoedstoestand van supplementgebruikers ten opzichte van een placebogroep.⁴ Maar er zijn meer gezond-

heidsvoordelen. Er zijn gerichte aanwijzingen dat het gebruik van een multi naast een volwaardige voeding bijdraagt aan het verbeteren van de voedingsstatus van het lichaam.⁵⁻⁶ Een goede nutriëntenstatus verhoogt de veerkracht van het lichaam in elke gezondheidstoestand en levensfase. Hierdoor is het lichaam beter in staat te herstellen van ziekte en kan het eventuele therapie beter aan.

Wat is gezondheid?

In FIGUUR 2 is gezondheid weergegeven als een dynamisch begrip. Er is voortdurend sprake van aanpassing (veerkracht) om binnen de *range* van gezondheid ofwel homeostase te blijven. Om het lichaam hiertoe in staat te stellen, is een gezonde leefstijl, met daarbij onder andere een goede voedingsstatus van belang. Voeding(ssuppletie) kan hier een ondersteunende rol bij spelen.

Bij ziekte gaat het niet meer

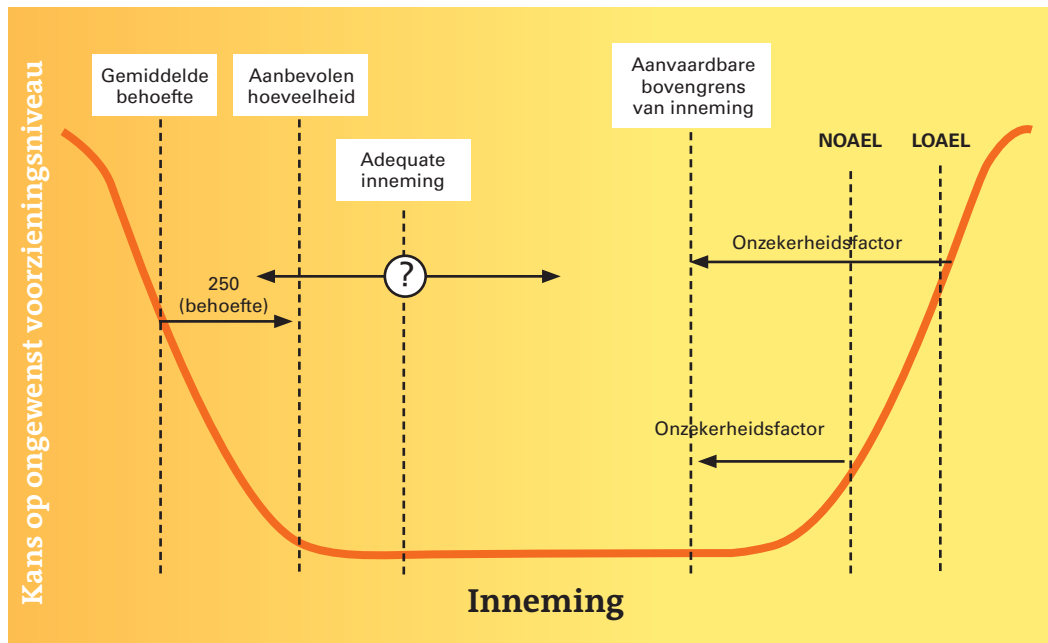
om behoud van gezondheid (homeostase), maar om het bewerkstelligen van herstel. Doorgaans worden dan krachtiger middelen ingezet, zoals (natuur)geneesmiddelen. Extra vitamines en mineralen in de vorm van suppletie kunnen hier nog steeds een ondersteunende rol spelen. Uit een retrospectieve studie naar het effect van suppletie op de lengte van ziekenhuisopname en het risico op heropname binnen een maand, blijkt dat supplementgebruikers beter af zijn.⁹ Het blijkt cruciaal te zijn om al voor de constatering van ziekte te werken aan een gezond lichaam en het opbouwen van zo veel mogelijk veerkracht.

Langer gezond en fysiek fit blijven

Ook ogenschijnlijk gezonde mensen hebben baat bij iets extra's naast hun dagelijkse voeding, om de optimale nutriëntstatus te kunnen bereiken. Dit geldt in het bijzonder voor ouderen. Met voldoende beschikbare micronutriënten neemt het herstellend vermogen van het lichaam toe en is het beter bestand tegen omgevingsfactoren, die onder andere bij het verouderingsproces een belangrijke rol spelen. In 1992 is een onderzoek gedaan met 96 zelfstandig levende en ogenschijnlijk gezonde ouderen. De onderzoekers concluderen dat suppletie met een beperkte hoeveelheid micronutriënten de immuniteit versterkt en het risico op infecties verlaagt.⁷ In 2011 werden deze resultaten bekrachtigd door een Amerikaans onderzoek met 31 gezonde, actieve mensen van middelbare leeftijd (50+). Het beschreven multi-nutriëntensupplement bleek effectief in het verbeteren van ontstekingsmarkers bij mannen en vrouwen ten opzichte van de placebogroep. Parameters voor pijn, gewrichtspijn en kracht verbeterden bij mannen, en de vrouwen lieten mentaal gezien verbetering

WAAROM GEBRUIKEN MENSEN VOEDINGSSUPPLEMENTEN?

Nederlanders hebben redelijk wat kennis over voedings-supplementen. Dat concludeert de Vereniging NPN (Natuur & gezondheidsProducten Nederland) aan de hand van een consumentenonderzoek in 2009. Volgens de statistieken ziet ruim eenderde van de ondervraagden voedingssupplementen terecht als een aanvulling op de dagelijkse voeding en weet slechts 2% niet wat voedingssupplementen zijn. De helft geeft aan weleens voedingssupplementen te gebruiken en 55% van hen gebruikt een multi.³ Zij doen dat meestal niet om slechte eetgewoonten te compenseren. Supplementgebruikers houden er over het algemeen juist betere eetgewoontes op na.⁶ De meest gehoorde argumenten voor het gebruik van voedingssupplementen zijn: "voor mijn algehele gezondheid", "voor een betere weerstand" of "omdat ik me griepiger voel" en "omdat ik niet alle voedingsstoffen binnenkrijg".³

FIGUUR 3: Risicomodel voor de inname van vitamines en mineralen

De 'aanvaardbare bovengrens van inname' hangt samen met het hoogste niveau van inname waarbij geen ongewenste effecten zijn geconstateerd (NOAEL – No Observed Adverse Effect Level) of het laagste niveau waarbij wel ongewenste effecten zijn waargenomen (LOAEL – Lowest Observed Adverse Effect Level). Bij de afleiding van een aanvaardbare bovengrens wordt een onzekerheidsfactor gehanteerd. Naarmate de wetenschappelijke fundering van de NOAEL of LOAEL overtuigender is, zal de onzekerheid kleiner zijn.

Bron: Vitamin and mineral supplements: a risk management model; ERNA/EHPM, 2004

zien op het gebied van angst en hadden een beter evenwicht (en daardoor minder risico op een heupfractuur). Supplementen kunnen dus helpen om langer gezond en fysiek fit te blijven.⁸

Kan overdosering kwaad?

In veel publicaties voor consumenten wordt gewaarschuwd voor overdosering van vitamines en mineralen. Toch zijn vitamines en mineralen veel minder schadelijk dan door sommigen wordt gedacht. Sterker nog: gezien de resultaten van voedselconsumptiepeilingen zouden we ons drukker moeten maken om de gevaren van onderdosering dan van overdosering. Voedingssupplementen vallen onder de Warenwet en volgens deze wet moeten alle producten veilig zijn. Alleen vitamines en mineralen waarvan de veiligheid aantoonbaar is, mogen in voedingssupplementen worden verwerkt. Ook

de hoeveelheden mogen geen gevaar opleveren voor de consument. Er zit een ruime veiligheidsmarge tussen de ADH en het niveau van inname waarbij ongewenste effecten zijn waargenomen (zie FIGUUR 3). Een hogere dosis dan de ADH is daarom meestal niet gevaarlijk. Die hogere dosis kan bijvoorbeeld gewenst zijn bij groepen met een verhoogd risico. Voorbeelden hiervan zijn het verminderen van de kans op chronische aandoeningen, zoals auto-immuunziekten door extra vitamine D of het verlagen van de kans op hoge bloeddruk met extra vitamine C.^{10, 11} Het gaat hier dus om het vergroten van de veerkracht van het lichaam. De bovengrens ofwel de veilige maximumhoeveelheden voor totale dagelijkse inname van nutriënten zijn waar mogelijk door de EFSA (European Food Safety Authority) bepaald (kijk voor een overzicht van deze vastgestelde maxima op onze website; red.).

Supplementen kunnen helpen om langer gezond en fysiek fit te blijven

Conclusie

Er is voldoende onderbouwing voor de veiligheid en het nut van dagelijkse aanvulling op de voeding in de vorm van een voedingssupplement. Op basis van onderzoeksgegevens en de resultaten van voorlichtingscampagnes kan een complete multi, aangevuld met mineralen, visolie en eventueel vitamine D, bijdragen aan het behoud van een goede gezondheid, nu en in de toekomst.

De literatuurreferenties en het overzicht van de EFSA vindt u hier: www.voedingswaarde-vakblad.nl/over-het-tijdschrift/voedingswaarde-online

