

SUPPLEMENTEN:



NODIG

OF NIET?



Je kunt social media niet openen zonder reclames te zien langskomen voor de nieuwste wonderpillen die je fit en gezond maken. Dat klinkt geweldig, maar zijn ze ook nodig?

Vergeet gezonde voeding, met pillen en poeders kan het verschil worden gemaakt. En om te laten zien dat het allemaal echt werkt, worden er ook BN'ers ingezet om die producten aan de man te brengen. Denk maar aan Geraldine Kemper en Arie Boomsma, beiden ambassadeurs van Vitakruid. Het is niet goedkoop, sommige potjes kosten tachtig euro, terwijl je bij Trekpleister voor een paar euro een maandvoorraad totaatabletten koopt. De vraag is natuurlijk: heb je eigenlijk wel supplementen nodig? En als je ze nodig hebt, welke moet je dan kiezen? Want het aanbod is gigantisch. Laatst verscheen in de Volkskrant over dit fenomeen een pittige column met als titel: *Voedingssupplementen zijn overbodig, juist voor de Arie Boomsma's van deze wereld. De schrijver ging op zoek naar de waarheid achter de marketingactie van een van de grote online supplementenaanbieders. Hij beschreef hoe hij uit een online test te horen kreeg buitengewoon veel extra magnesiumbehoefte te hebben. De kosten om dit gebrek aan te vullen: 'slechts' 91,64 euro. Iets wat de*

schrijver vreemd vond, aangezien het Voedingscentrum aangaf dat een magnesiumtekort maar zelden voorkomt. Bovendien zou je denken dat je zo'n tekort niet achterhaalt via een online vragenlijst, maar na een bezoek aan de huisarts. Maar hoe vaag die tests ook over kunnen komen, deze tak van de 'wellness industrie' is niet voor niets booming. Of dat nu komt door de positieve ervaringen van anderen op het gezondheidsvlak of iets anders: mensen zijn bereid te betalen om dat stukje extra wellbeing te ervaren. Zelfs als dat betekent dat je tachtig euro voor een potje moet neerleggen...

Uit een test bleek dat hij **EXTRA MAGNESIUM** nodig had. Voor 'slechts' 91 euro



'VOOR VEEL MENSEN ZIJN VOEDINGSSUPPLEMENTEN NIET NODIG'

Tara Eikenaar, woordvoerder Voedingscentrum

"Het aanbod van supplementen met vitamines en mineralen is enorm. En door de aanbieders wordt flink ingezet op marketing. Daardoor kan een beeld ontstaan dat je ze nodig hebt om gezond te blijven of worden. Maar vaak is het niet nodig om ze te nemen. Met gezonde en gevarieerde voeding krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen. Voor sommige mensen geldt wel het advies extra vitamines te slikken, omdat ze via voeding onvoldoende binnenkrijgen. Let op: er zijn supplementen op de markt met te hoge doseringen en dat kan risico's met zich meebrengen. Zo kan te veel vitamine B6 leiden tot zenuw schade. Wil je supplementen nemen? Lees het etiket goed en neem niet iets met meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid erin. En neem nooit meer dan de aanbevolen dosering."



Desiré van der Kruk, diëtist en eigenaar van Jouw Foodplan

"Supplementen kunnen nuttig zijn, maar dat betekent niet dat je ze maar moet nemen onder het mom van: baat het niet, het schaadt evenmin. Ik krijg in de praktijk veel vragen over supplementen van mensen die aan krachttraining doen. Zij zijn benieuwd naar welke supplementen ze kunnen nemen om de beste resultaten te behalen. Het gros heeft ze echter niet nodig. Bovendien is gezonde voeding het belangrijkste en ruim voldoende om aan je eiwitbehoefte tegemoet te komen, tenzij je op hoog niveau sport. Ook mensen

met maag-darmklachten hebben vragen over supplementen. Bij het prikkelbaredarmsyndroom worden pepermuntoliecapsules, psylliumvezels en probiotica aangeraden om de klachten te verlichten. Zelf adviseer ik mensen altijd dat als ze supplementen willen gebruiken, in de winkel het huismerk te kiezen. Daar zit vaak hetzelfde in als in het A-merk, waarbij je betaalt voor de verpakking."

'IN HET HUISMERK zit vaak hetzelfde'



'DOOR DE JUISTE SUPPLEMENTEN VERDWENEN AL MIJN KLACHTEN'

Chantal Langenbach, eigenares Neovital

"Door een vitamine- en mineralentekort had ik jarenlang klachten, zoals reuma, eczeem, maagklachten en depressie.

Op zoek naar antwoorden ben ik de opleiding Chinese geneeskunde gaan doen en studeerde ik orthomoleculaire voeding. Ik kwam erachter dat het niet alleen gaat om het nemen van supplementen, maar vooral in welke samenstelling. Zo heb ik de juiste balans weten te vinden: de pijnen en gebreken verdwenen. Als orthomoleculair therapeut help ik nu anderen. Het is jammer dat er zo veel misinformatie is in en over deze branche. Wat mij raakt is dat via netwerkmarketing ook veel vitamines en mineralen worden verkocht. Het is vast niet de bedoeling om schade toe te brengen, maar tachtig procent van die verkopers heeft geen expertise in gezondheid. Verkopen zonder te kijken of de klant iets mankeert of medicijnen slikt, zou verboden moeten zijn. Ik zou blij zijn als er meer regels komen op dit vlak."

Niet te missen op
FLAIR.NL



TIP
TIPT

1

Designer dupe tassen

De designerbags vliegen ons om de oren, maar helaas hangt er vaak een pittig prijskaartje aan. Wij hebben de vetste dupes voor je opgespoord.



GOOD
TO KNOW

2

Genderwat?

Veel mensen lopen rond met vragen over gender en alles daaromheen. Bijvoorbeeld: wat is genderdysforie? Wij gingen op onderzoek uit.



3

'De liefde die je geeft, krijg je terug'

In een nieuwe *Peptalk* heeft Soundos het over trots zijn én het hebben van de juiste mensen om je heen.