



Han Siem

# HOE KIES JE EEN GOED VITAMINEPREPARAAT?

Zie je door de bomen het bos niet meer?  
Stel de juiste vragen wanneer je vitaminen kiest.

Ik hoor wel eens van cliënten die op zoek zijn naar een goed voedingssupplement, dat ze door alle bomen het bos niet meer zien. Dat kan ik me goed voorstellen. De prijzen variëren enorm, er zijn geluiden over goede en minder goede hulpstoffen, en zoveel verschillende vormen van dezelfde vitamine of mineraal. Ik zal proberen je hierin wegwijs te maken aan de hand van wat voorbeelden en richtlijnen.

## Productnaam en ingrediënten

Volgens de Warenwet moet de fabrikant de complete samenstelling en de wijze waarop de bestanddelen zijn geformuleerd nauwkeurig op de verpakking vermelden. Maar hoe lees je nu het etiket en wat staat er zoal op? Op het etiket staan de naam van het product en alle ingrediënten van het voedingssupplement. Je kunt ook zien welke stoffen en hulpstoffen zijn verwerkt in het supplement. De ingrediënten moeten worden vermeld in aflopende volgorde van gewicht. Dit betekent dat het ingrediënt dat in de grootste hoeveelheid voorkomt, bovenaan staat in de opsomming.

Meestal wordt een tabel gebruikt om per dagdosering de hoeveelheid, de vorm en de referentie-inname (RI) van vitaminen en mineralen weer te geven. Referentie-innamen zijn door de Europese Commissie vastgelegde wettelijke richtwaarden. Zij geven aan hoeveel vitaminen en mineralen een gemiddelde persoon per dag nodig heeft. De RI houdt geen rekening met geslacht, leeftijd of je persoonlijke situatie. Het is echt een grove indicatie van de hoeveelheid voedingsstoffen die iemand dagelijks nodig heeft. Tot voor kort werd de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)

genoemd, een Nederlandse norm opgesteld door de Gezondheidsraad.

## Opname in het lichaam

Naast de dosering is de wijze waarop de vitamine, het mineraal of ander nutriënt is geformuleerd essentieel. De naamgeving zegt iets over de vorm van de stof, zoals het type verbinding of de mate van activiteit. Mineralen in hoger gedoseerde supplementen worden vaak gepresenteerd in een natuurlijke organische verbinding, wat bijdraagt aan een betere opname door het lichaam.



Voorbeelden van organisch gebonden magnesium zijn bijvoorbeeld: magnesiumcitraat, magnesiumpidolaat of magnesiumbisglycinaat. Deze magnesium-vorm wordt beter opgenomen door het lichaam en er ontstaat geen darmirritatie. De anorganische vorm is magnesiumoxide, dat minder wordt opgenomen door het lichaam, sneller irriterend werkt voor de darm en daarom laxerend kan werken. Een goed

magnesiumproduct herken je dus aan onder meer deze organische formuleringen.

Bij aankoop van een product kun je vragen wat voor formulering het betreft. Deze is niet altijd makkelijk te herkennen zonder voorkennis.

Vitaminen zijn niet altijd meteen actief in het lichaam. Sommige vitaminen dienen in het lichaam nog te worden omgezet in de actieve vorm. Een bekend voorbeeld hiervan is vitamine B12 dat in de maag door de intrinsieke factor, een klein eiwit, moet worden

biologisch actieve vorm, een proces dat niet bij iedereen even efficiënt verloopt.

Wanneer er een organische of actieve vorm in een supplement zit, kun je ervan uitgaan dat je een goed product te pakken hebt. Vraag hier dus naar.

## Hulpstoffen

Ook de hulpstoffen die gebruikt zijn om het supplement te maken, staan vermeld. Denk aan 'geleermiddel (glycerine)', 'stabilisator (E901)', 'vulstoffen (microkristallijne cellulose, sorbitol)', 'zoetstoffen (xylitol, erytritol)' en 'kleurstoffen (titaandioxide)'. Deze hulpstoffen kunnen bij sommige mensen allergische reacties uitlokken.

Kies bij voorkeur een supplement dat geen of minimaal chemische hulpmiddelen bevat (vraag hiernaar). Laag gedoseerde supplementen zijn vaak goedkoper dan hoog gedoseerde en de goedkopere merken bevatten vaak niet de goed opneembare organische vormen van de nutriënten en teveel hulpstoffen. In veel gevallen is goedkoop dan duurkoop.

## Gebruiksadvies

Bij het gebruiksadvies lees je het aantal eenheden dat per dag moet worden ingenomen en soms hoe of wanneer je het supplement in dient te nemen. Hierbij staat vermeld dat de dosis niet moet worden overschreden. De Europese voedselveiligheidsorganisatie (EFSA) heeft aanvaardbare bovengrenzen opgesteld voor een aantal nutriënten (<https://supplementinfo.nl/>).

Het etiket bevat ook vaak waardevolle informatie over het veilig gebruik van supplementen. Lees dit voor gebruik goed door. Je kunt ook altijd advies vragen in de speciaalzaak of apotheek. Vooral als je medicijnen gebruikt of meerdere supplementen met elkaar wilt combineren, is het van belang om daarbij de juiste vragen te stellen.

## Goedkoop is in veel gevallen duurkoop

geactiveerd. Vitamine B12 heeft twee actieve vormen namelijk methylcobalamine en adenosylcobalamine. Een goed vitamine B12 product herken je dus aan deze actieve vormen van vitamine B12.

Pyridoxaal-5-fosfaat (P5P) is de actieve vorm van vitamine B6. Suppletie met vitamine B6 in de vorm van P5P heeft dus als voordeel dat de vitamine niet meer door het lichaam omgezet hoeft te worden in zijn