

## Vitamines en mineralen.

**Vitamines: we worden er mee doodgegooid en als je goed eet is het dan wel nodig? Welke vitamines zijn het best? Moet ik multivitaminen nemen of niet? In Nederland staan onze waardes om iets in je bloed te kunnen vinden laten we zeggen, op zuinig. Bij een reguliere arts krijg je dan ook vaak te horen, geen tekort, of niks gevonden, maar hoe kom ik dan aan die pijnlijke gewrichten?**

De term *vitamine* is een woord dat gevormd is uit het Latijnse *vita* en *amine*. *Vita* betekent leven, *Amine* is een organisch-chemische stikstofverbinding. Gebleken is dat de term *vitamine* niet juist is, deze term komen we voor het eerst pas tegen in 1911. Enkele vitamines zijn *amine*, de rest hoort bij de chemische groepen. Vanaf de ontdekking van de *vitamine* tot aan de jaren veertig van de 20<sup>ste</sup> eeuw werden vitamines alleen gezien als middel om gebrekziekten te genezen. (dus door een tekort aan bijv. *vitamine D3* kreeg men gewrichts- en spierklachten of kromme benen)

### Er zijn 2 soorten *vitamine*

- **Wateroplosbaar:** een teveel aan deze vitamines wordt door het lichaam uitgescheiden.
- **Vetoplosbaar:** het lichaam kan deze niet op een eenvoudige manier kwijtraken; er kan zich op den duur een overschot in het lichaam ophopen.

Voorbeelden van vetoplosbare vitamines zijn onder andere *vitamine A*, *D*, *E* en *K*. Vitamines *E* en *K* zijn relatief minder giftig. Maar *vitamine A* en *D* kunnen de opslagcapaciteit in het lichaam overschrijden, met toxische effecten. Zwangere vrouwen moeten vooral oppassen met hun *vitamine A*-inname, want een ophoping ervan staat in verband met geboortefwijkingen. Deze *vitamine* kun je dan ook beter in de vloeibare vorm innemen, liever niet in tabletvorm, dan wordt het mindergoed opgenomen door het lichaam.

Mineralen als supplement kunnen schadelijk zijn in hoge doseringen. Een hoog ijzergehalte kan bijvoorbeeld regelrecht gevaarlijk zijn voor mensen die het niet nodig hebben (**hemochromatose, + ijzeropstapeling in de lever**). Bovendien bevatten multivitaminen door productiefouten vaak veel grotere hoeveelheden aan voedingsstoffen dan eigenlijk zou moeten.

**Kortom:** Het innemen van hoge doseringen aan bepaalde voedingsstoffen kan schadelijke effecten hebben. Dit gebeurt eerder als je hoog gedoseerde (multi) vitaminen gebruikt bovenop een voedingsrijk dieet.

Wel wat tegenstrijdig als je verderop leest, dat de hoeveelheid voedingsstoffen in ons voedsel terugloopt en onze voedingsbodem verarmt. Echter moet men dit wel in zijn achterhoofd houden. Als je bijv. start met een leefpatroon in je voeding aan te passen, dan is een start van de eerste 3 maanden aan vitamines en mineralen goed, daarna stap je over op een onderhoud dosering, je hele leven. Zo maak en blijf je lichaam weerbaarder, tegen een aval van ziektes.

### Mineralen en sporenelementen

Mineralen zijn net als vitaminen, micronutriënten. Voedingsmineralen zijn door planten aan de bodem onttrokken. Wij noemen het pas voedingsmineralen als de plant de mineralen geschikt maakt voor ons lichaam. Ons lichaam is niet zelf in staat mineralen te produceren. Hierdoor zijn we volledig afhankelijk van voeding.

Als mineralen slechts in zeer geringe hoeveelheden noodzakelijk zijn voor ons lichaam, spreken we van *sporenelementen*. Deze hebben een subtiele uitwerking op onze stofwisseling. Sporenelementen zijn, net als alle andere mineralen, van groot belang om de enzymen te activeren. Dit vanwege de katalyserende functie van enzymen en hormoonhuishouding. Onder sporenelementen vallen o.a.: Chroom, Fluor, Jodium, Kobalt, Koper, Mangaan, Molybdeen, selenium, silicium en de bekende ijzer en zink.

Mineralen en sporenelementen worden niet door ons lichaam zelf aangemaakt en moeten we dus uit ons voedsel halen. Daar gaat het dan ook mis en krijgen we een tekort. Hierdoor ontstaan lichamelijke klachten. Mineralen worden nogal onderschat, dagelijks hebben we honderden milligrammen nodig. Ze zijn een ware voedingsbron voor ons lichaam. Ze zijn in goede supplementen te verkrijgen maar ook in homeopathische (celzouten) vorm te verkrijgen.

Vitamines zijn noodzakelijk om het leven in stand te houden. We noemen vitamines dan ook *micronutriënten*.

### **Waarom maakt de Orthomoleculaire (geneeskunde) natuurvoedingsadviseur gebruik van supplementen?**

De Orthomoleculaire geneeskunde maakt gebruik van het zelfgezend vermogen van het lichaam. Om dit vermogen optimaal te activeren, zijn de juiste hoeveelheden voedingsstoffen in het lichaam nodig. De reden van de hoge inname is dat, voedingsstoffen volgens de orthomoleculaire visie beter worden opgenomen in het lichaam dan geneesmiddelen. En de functies van voedingsstoffen zijn veel langer bekend in het lichaam, dan de reguliere medicijnen die veel later ontwikkeld zijn.

Want, waar synthetische [reguliere \(medicijnen\)](#) receptoren (antennes op cellen) of processen blokkeren, werken natuurlijke middelen (voeding, bewegen, kruiden, specerijen, planten) juist stimuleren op het zelfherstellend vermogen. Reguliere medicijnen gaan tegen de wijsheid van ons lichaam en van de natuur in. De lever wil deze (gif) stoffen zo snel mogelijk ontgiften, omdat hij ze niet herkent en ze nooit deel waren van de evolutie. Dit verklaard dus ook de bijwerkingen die mensen ondervinden van reguliere medicatie.

<http://oudegeneeskunde.simpson.nl/ontstaan-reguliere-geneeskunde>

Mooi voorbeeld is kurkuma, deze wortel zou bij kanker kunnen worden ingezet. In Ayurvedische landen, waar het dagelijks puur in grote hoeveelheden wordt gegeten in gerechten, komt nauwelijks kanker voor. In deze landen gebruiken ze sowieso veel kruiden en specerijen. Nu worden er met kurkuma onderzoeken naar gedaan, om in te zetten bij kanker. Helaas, wordt er dus een onderzoek gedaan op synthetisch vlak, dus niet op de pure kruid. Ja de farmacie wil ook verdienen. Helaas is het resultaat op succes, nog niet bereikt op het menselijk lichaam. Nee, op deze wijze niet en mocht het ooit op de markt komen, zeker met bijwerkingen.

Onze huidige voeding lijkt niet meer op die van onze verre voorouders. Veel gewassen bevatten door, intensieve landbouw, minder magnesium, calcium en andere belangrijke mineralen dan de wilde varianten. Wereldwijde handel zorgt er bovendien voor, dat we tussen de tien en twintig procent minder gevarieerd eten dan onze verre voorouders, die op jaarbasis honderden verschillende kruiden en planten aten. In onze huidige voeding ontbreken daardoor ook veel antioxidanten en immuun ondersteunende stoffen.

Komt ook bij dat, de aarde jaarlijks grondstoffen produceert waar wij van leven, maar wij gebruiken elk jaar meer, dan er door de aarde kan worden bijgevuld. Wat wij bijv. in zeven maanden verbruikt hebben als mens, daar heeft de aarde twaalf maanden voor nodig om weer aan te vullen. Dit heeft gevolgen voor onze voedselketen, de voedingsstoffen lopen terug in groente en fruit. Daar valt niet meer tegen op te eten om de hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen. En om ons zelfgezend vermogen weer aan de gang te krijgen moet we naast goede voeding, ons ook voeden met vitamine en mineralen, zeker aan het begin van je leefstijl.

Waar we ook niet bij stil staan, zeker de wetenschap niet is dat o.a.:

- gif uitstoot van de industrie;
- uitlaatgassen van het verkeer;
- verarming van de landbouwgronden;
- toevoegingen zoals E-nummers en zoetstoffen;
- onnatuurlijke bereiding van voedsel (bakken, frituren);
- het eenzijdige en verontreinigde voer dat het vee krijgt;
- gentechgewassen (genetisch gemanipuleerde gewassen);
- onrijp geplukt fruit en groente, dat vervolgens te lang vervoerd wordt en bespoten wordt;
- alle vormen van stralingen;
- laptop, computer, mobile;
- stress

De lijst kan nog langer, maar boven genoemde vreet mineralen en vitamine dan ons lief is, daar valt niet tegen gezond te eten. Natuurlijk draagt het zeker bij om gezond te eten en te leven. Maar... geen 'rommel' innemen wil helaas niet zeggen dat je geen afval- en/of gifstoffen in je lichaam opbouwt. **Dat zit zo:** het lichaam produceert *elke seconde* gif, óók wanneer jij gezond eet. In je cellen wordt je voeding verbrand en daarbij komt een groot aantal afbraakproducten vrij die moeten worden afgevoerd wil jij gezond blijven. Omdat veel mensen in een bepaalde mate gestrest of gespannen zijn, gebeurt dat echter lang niet altijd (volledig). Bij spanning of stress schakelt ons lichaam namelijk over op de zogenaamde overlevingsstand; het is dan gericht op *actie* en *verbruik* in plaats van op *rust*, *uitscheiding* en *herstel*. Als men daarbij ook nog eens teveel aan koolhydraten en transvetten eet dat alleen vult

i.p.v. voedt, de signalen van het lichaam niet oppikt komen er klachten en nog erger het lichaam crasht op den duur. We gaan naar de (huis) arts, krijgen medicatie (symptoom bestrijding), maar naar de leefstijl wordt niet gevraagd, laat staan voeding en vitamine. Kortom de oorzaak wordt niet aangepakt!

Als een cliënt dan in een praktijk binnen stapt van bijv. een Orthomoleculaire natuurvoedingsadviseur is het lichaam, laat staan het zelfgezend vermogen, al zo afgezwakt dat we het in het begin niet redden zonder supplementen. Het zou anders veel te lang duren als we het alleen met voeding doen. Vergelijk het met een homeopaat die soms ook eerst grijpt naar een antibiotica en dan aan de slag gaat om het lichaam weer te herstellen zodat het zichzelf weer kan weren. Daarom vinden wij het belangrijk om naast goede voeding zeker in het begin je lichaam te helpen met supplementen.

### **Welke supplementen zijn betrouwbaar?**


De supplementen die wetenschappelijk getest zijn en duurzame grondstoffen gebruiken, zodat dit beter wordt opgenomen door het lichaam. De meeste goedkopere supplementen gebruiken andere grondstoffen en vulmiddelen die vaak ook nog eens geen toegevoegde waarde hebben voor het lichaam en het wordt minder goed opgenomen, dus uiteindelijk ben je slechter af en duurde uit, want je poet alles dan weer uit.

### **Wetgeving**

[Vitamine/ voedingssupplementen](#), vallen volgens de [wetgeving](#) niet onder geneesmiddelen. Op een etiket mogen bijvoorbeeld geen medische claims staan. Er mag dan ook niet beschreven staan, dat bijvoorbeeld vitamine C, blaasontsteking kan voorkomen, want dat is een medische claim. Er mag wel bij beschreven staan, dat het bijdraagt aan een sterke blaas. Ik verbaas mij telkens weer hoe de overheid zich telkens weer door deskundigen laat raadplegen, die de oude [geneeskrachten](#) totaal uit het oog zijn verloren. Dit ook zo aannemen, zonder zelf even te graven. Want zegt nou eens eerlijk, geneest het medicijn van de (huis) arts u echt? Is het een economisch [farmaceutisch](#) belang of in uw belang?

### **Portemonnee**

Gek genoeg gaan we aan onze portemonnee denken wanneer het om onze gezondheid gaat.

Dan kopen we liever een huismerk vitamine. Want, zo laten ze ons weten, is het net zo werkzaam. Wat als ik je vertel, dat dit toch wel even anders ligt. Herken je dit? Je gaat naar de apotheek om je medicatie die je al jaren slikt op te halen. Maar je krijgt een ander merk mee, deze is vaak goedkoper en wordt vergoed door je zorgverzekeraar. En dit horen we dan maar al te vaak, dat deze medicatie bijwerken geeft, je krijgt dus klachten. Vergelijkbaar is dat met vitamine. Omdat de verhouding in grondstoffen en hulpmiddelen verschillen. Bij de goedkopere vitaminen kan het alsnog een duur grapje worden, je lichaam neemt het niet op, dus beland het in de wc pot, in je ontlasting, dure .

### **Woekering**

Er is wel een woekering van supplementen op de markt, maar lang niet allen zijn even zuiver. Soms kloppen de doseringen niet en soms kunnen supplementen zelfs vervuild zijn. Daarom is het slim om supplementen van grote en betrouwbare bedrijven te kopen. Zij testen hun producten over het algemeen op contaminaties (vervuiling) en de beloofde hoeveelheid actieve stoffen.

### **Kunnen supplementen ook gevaarlijk zijn?**

Vroeger dacht men dat supplementen geen kwaad konden. Baat het niet, dan schaadt het niet, werd er gedacht. Vermoedelijk omdat supplementen de naam hebben, natuurlijk te zijn.

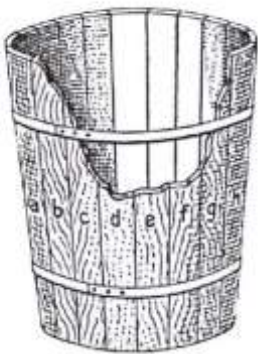
De meeste vitamines, in supplementen, komen niet uit groente en fruit, ze worden synthetisch gefabriceerd in een laboratorium. Dat heeft als voordeel dat het helemaal zuiver is, maar het nadeel is dat de stoffen soms niet helemaal natuur-identiek zijn. Dan moet de stof nog in het lichaam geactiveerd worden, iets dat bij sommige mensen mis kan lopen omdat ze niet over de juiste enzymen beschikken.

Ik verdeel de vitamine in 3 categorieën, A, B en C klassen. De C klassen zijn alle huismerken, denk hierbij aan de Hema, Kruidvat, Lidl, ALDI, en ja ook sommige merken van Holland en Baret, persoonlijk zou ik deze laten staan. B zijn vaak de beteren merken maar niet altijd wetenschappelijk onderzocht en met een (biologische/natuurlijke) keurmerk certificaat. A zijn de onderzochte wetenschappelijke supplementen en met certificaat, dit zijn veelal de **orthomoleculaire** supplementen. Dit zijn hoogwaardige voedingssupplementen met een hoge opneembaarheid, erkend door het lichaam.

## Dan nog even over Magnesium

Als eerste koop de opneembare vorm, de organische, niet de anorganische vorm. De anorganische vorm wordt niet erkend door je darmen en beland rechtstreeks in de wc pot. Het is dus niet bruikbaar voor ons lichaam. Koop ook nooit magnesium citraat of malaat, wanneer je gestrest bent of in een burn-out zit. Deze magnesium wordt geadviseerd bij actieve sporters, naast Magnesium Tauraat of bisglycinaat, liefst met taurine, voor je hartspier. Meer weten over magnesium ga na mijn blog, natuurlijk normaal- Wanneer kies je welke magnesium?

Zo lees je dat, vitamines en mineralen dus echt nodig zijn, zeker als je onnatuurlijk eet. Sterker nog, je lichaam moet dan zelfs meer vitamines gebruiken om de onnatuurlijke voeding te verwerken. Bij gemakvoeding blijft maar weinig over van gezonde vitamines en mineralen, het kan gebeuren dat het dan wordt toegevoegd, kunstmatig dus. *Gebruik van magnetron zorgt er ook voor dat de voedingsstoffen verdwijnen, echter is dit niet wetenschappelijk bewezen.* Ofwel; natuurlijke micronutriënten zijn nodig, het zijn voedingsstoffen die het lichaam in slechts geringe hoeveelheden verbruikt, maar die voor het functioneren en de gezondheid onontbeerlijk zijn. De belangrijkste soorten zijn: Vitamines, mineralen en spoorelementen. Ook als je natuurlijk eet heb je ze nu helaas nodig. Maar waarom?



### Het lichaam gezien als watervat.

Zie de afbeelding, je ziet een kapot watervat, door de zure regen verweert, het raakt niet meer vol, veel gaat eroverheen. Zie het lichaam als het watervat. Ook verzuurt door onze moderne levensstijl. Je kan nog zo natuurlijk normaal gezond gaan leven, maar als jouw lichaam hapert heeft het zeker de komende tijd versterking nodig. Stel, we zouden alleen D versterken met voeding, dan zal de waterstand in het watervat nog steeds niet stijgen. Het blijft water lekken. De start, goede voeding is D, maar daar red je het niet mee om korte termijn. Het lichaam doet er vele malen langer over om te kunnen herstellen. Daarom is het belangrijk om te zorgen dat alle duigen hersteld gaan worden. Als een systeem goed functioneert, dan pas heeft je lichaam, *less is more*”, nodig. Functioneert het niet, dan is het beter om dit

aan te vullen met supplementen anders duurt het te lang. Alleen D, is ook niet haalbaar je moet dan zoveel eten om dat doel te bereiken. Daarom het advies van supplementen. Maar andersom geldt dit ook met alleen supplementen slikken en doorgaan met de moderne leefstijl, zet ook geen zode aan de dijk. Het lichaam kan het waarschijnlijk niet eens goed opnemen en zal het bij het verteren al veel aan vitamine en mineralen verloren gaan. Hierin is zeker in het begin en, en nodig om alles te versterken, zodat het weer volloopt.

In tegenstelling wat deskundigen of onderzoeken ook zeggen, heb je vitamines en mineralen wel degelijk nodig. Zelfs als je gezond eet, dan heb je ze nog nodig als, onderhoudsdosis. Ook vertellen ze er niet bij dat ons gemanipuleerde gewas, minder vitamine en mineralen bevat. Neem nou de broccoli deze hoort een stuk kleiner te zijn, nu is hij eens zo groot maar bevat hierdoor minder vitamine c, zo leest u, dat *less is more* is. Ook ons fruit is door de eeuwen heen zoeter geworden. Vitamine is dus zeker nodig, maar welke, daar is veel over te zeggen.

### Wat moet ik onthouden

Huiskop (goedkopere) supplementen daarin tegen missen die hoogwaardigheid. Ook zijn ze vaak te laag gedoseerd en bevatten vaak stoffen (oxide) die slecht of niet door het lichaam worden opgenomen. Ze gebruiken andere grondstoffen en vulmiddelen die vaak ook nog eens geen toegevoegde waarde hebben voor het lichaam en het wordt minder goed opgenomen, dus uiteindelijk ben je slechter af en duurder uit. Het zit hem in de goedkope grond en hulpstoffen, juist die stoffen kunnen op korte of lange termijn klachten geven. Denk hierbij aan de vitamine B6 er zijn verschillende vormen van, je moet het maar weten.

### Welke merken vallen onder de A klasse ? Denk bijv. aan merken zoals: Bonusan, Vitortho, NOW, Orthica, Lamberts, Vitals, Vitakruid en Mannavital (is een goed B merk, wel wetenschappelijk getest.)

Hoe herken ik nep vitamines? Simpel, alle levensmiddelen en supplementen waarbij de lijst met ingrediënten vitamines los op staan vermeld, zijn altijd synthetisch tenzij nadrukkelijk op de verpakking wordt vermeld dat het om natuurlijke vitamines gaat. Dit mag namelijk niet bij nep vitamines. Pas op voor claims als *“met natuurlijke vitamine”* dan is vaak 1 echt en vervolgens is de rest alsnog nep. Deze truc wordt vaak gebruikt, of *“met plantaardige /100% natuurlijke”* enz. Laat je dus niet in de maling nemen, ook niet door de eigen huiskop advertenties.

### **Met welk supplement begin je als je bij mij in de praktijk komt?**

Wie bij mij komt voor advies, wordt altijd door middel van vragen lijsten, gekeken waar het hapert in je lichaam, en kijken we waar tekorten zijn. *Het maakt niet uit hoe gezond je eet, als je lichaam het niet of nauwelijks opneemt kan het lichaam er niets mee*". 60% van de meeste klachten wordt veroorzaakt door slechte voeding.

Je hebt kunnen lezen over het nut van vitamines/mineralen, ook waarom je vitamines en mineralen zal blijvend moeten onderhouden. Ook dat mineralen een belangrijk onderdeel voor je lichaam zijn, zo maakt ons lichaam zelf geen zink aan. Waarom denk je dat actieve sporters juist veel mineralen nodig hebben? (Met name zink, want dat wordt weer uitgezweet). Zink is namelijk ook nodig voor je anabole en spieren. Ook als je maagklachten hebt (reflux) kom je zeker mineralen vaak zink, maar ook vitamine C en B12 te kort, zeker als je voor deze klacht, ook nog eens maagbeschermers slikt.

De mond is het eerste gedeelte waar het oerproces van onze voeding begint. Goed kauwen is van belang. Want daarna komt het via je slokdarm in de maag. De maag heeft drie hoofdfuncties: het verder kneden en fijnmaken van de voedselbrij, het doden van bacteriën en het afbreken van eiwit en vetten. Met name eiwitten en vetten kost veel tijd. Vandaar dat men lang verzadigd blijft bij goede voeding van eiwit en gezonden vetten, wat weer zorgt voor minder snel honger. Als je een gezonde maagzuurinhoud hebt komt het voedsel goed in de dunne darm terecht, zo kan de dunne darm de voedingsstoffen opnemen die je lichaam nodig heeft en gaat het proces verder in je darmen en behoor je uiteindelijk een drol te leggen die nauwelijks ruikt en geen strepen achterlaat. Kortom hoe is jouw drol?

*Het is aan te raden je aan het aanbevolen supplementen te houden in je stappenplan. Neem je andere omdat men dit bijv. in de winkel aangeeft wordt het voor mij lastige om je hierin dan te kunnen ondersteunen. Omdat ik niet weet wat een ander middel gaat doen. Advies, wijk dus liever niet af van het stappenplan.*

Jolanda

Orthomoleculaire natuurvoedingsadviseur.