

5 redenen voor 'non-stop suppletie'

Ook 's zomers: voedingssupplementen noodzaak

Sommige mensen stoppen in de zomer met het slikken van extra vitaminen en mineralen. Die gedachte is op zich niet eens zo gek. Maar is het verstandig? Nee. En al helemaal niet in 2020 ... Vijf redenen voor 'non-stop suppletie'.

1. VCP'S STELLEN NIET GERUST

's Zomers gaan minder (griep)virusen rond. We hebben doorgaans hogere vitamine D-bloedwaarden, met dank aan de zon. En door het grote aanbod van vers fruit krijgen we waarschijnlijk al automatisch meer vitaminen binnen. Dus waarom zouden we het immuunsysteem in de zomer nog ondersteunen met bijvoorbeeld extra vitamine C en een multi? Een logische vraag. Maar het antwoord is tamelijk eenduidig. Om met vers fruit te beginnen: heel goed, vooral blijven eten! Tegelijk gebiedt de eerlijkheid te zeggen dat we zelfs met een ruime consumptie van vers fruit niet kunnen voorzien in de dagelijkse behoefte aan vitamine C, als we afgaan op de inzichten van Linus Pauling. Daarnaast stellen de 'voedselconsumptiepeilingen' (VCP's) van het RIVM niet bepaald gerust: veruit de meeste Nederlanders krijgen eenvoudigweg te weinig voedingsstoffen binnen. En dat het hele jaar door. De laatste grote VCP betrof de consumptie van 1- tot 79-jarigen in de periode 2012-2016. Een citaat uit een factsheet van het RIVM: 'De consumptie van groente en fruit ligt voor een groot aantal volwassenen beneden de richtlijn van 200 gram. Ongeveer één op de zes volwassenen voldoet aan de richtlijn voor groente en één op de acht aan de richtlijn voor fruit.'¹

2. VOCHT- EN MINERALENVERLIES

Het is niet verstandig om in de zomer de inname van een multi plotsklaps te staken. Er kunnen zich in de zomer allerlei situaties voordoen waarin de inname van extra vitaminen en mineralen heel nuttig is. Zo hoeft er niet perse een verschil in stressniveau te zijn

tussen winter en zomer. Ook leidt overmatige transpiratie tot mineralenverlies. Extreem vochtverlies kan ook resulteren in obstipatie, waardoor voedingsstoffen minder goed worden opgenomen door het lichaam. Als de darmwerking weer op orde is, loopt u de opgelopen tekorten eerder in wanneer u dagelijks

'Grofweg kan dat op twee manieren'

een multi gebruikt, naast voldoende water drinken natuurlijk. Ook na een periode van diarree, waarvoor mensen vooral tijdens vakanties vatbaarder zijn, is een ontstaan voedingstekort eerder weggewerkt met een breed samengesteld voedingssupplement.

3. HOGERE BEHOEFTE VAN DE HUID

Onze huid heeft in de zomer een hogere behoefte aan vitaminen en mineralen. De huid is immers een lichtgevoelig orgaan waar onder invloed van (zon)licht en zuurstof uit de lucht vrije zuurstofradicalen worden gevormd. De huidcellen kunnen hierdoor schade oplopen, die zich uiterlijk manifesteert als rimpels. Uit onderzoeken blijkt dat bepaalde voedingsstoffen de huid bescherming kunnen bieden tegen deze vorm van veroudering. Vooral vitamine C, vitamine A en mineralen als calcium, magnesium, ijzer en zink be-



schermen tegen huidschade door ultraviolet licht. Ook daarom is het niet verstandig om de inname van een multi plotsklaps te staken bij de eerste zomerse zonnestralen.

4. VITAMINE D: MIDDENWEG

In de zomer kunnen we met behulp van zonlicht vitamine D aanmaken in de huid. Maar we kunnen ook verbranden door het zonlicht, en zo het risico op huidkanker vergroten. Dit is de reden dat we worden aangemoedigd om ons goed in te smeren met zonnebrandcrème. Echter: dit stopt ook de aanmaak van vitamine D. Het frequent gebruik van zonnebrandcrèmes is er intussen mede de oorzaak van dat gebrek aan vitamine D epidemische vormen heeft aangenomen: een tekort (<50 nmol/l) of een inadequate bloedspiegel van de vitamine (50-75 nmol/l) treft wereldwijd ongeveer een miljard personen in alle leeftijdsgroepen.²

Voldoende zonlichtblootstelling is door de Nederlandse Gezondheidsraad gedefinieerd als dagelijks 15 tot 30 minuten blootstelling aan hoog staande zon (tussen 11.00 en 15.00 uur) met hoofd en handen ontbloot bij alledaagse activiteiten. Vermijd altijd zonnebrand. Vooral kinderen en mensen met huidtype-1 en -2 (de rossige mensen met sproetjes en blauwe ogen) moeten voorzichtig zijn: zij kunnen zelfs in minder dan tien minuten verbranden. Onderschat de zon dus niet! Neem de aanbevelingen van de KWF Kankerbestrijding in acht, waarin onder andere wordt afgeraden om kinderen onbeschermd aan een hoog staande zon bloot te stellen.

Blootstelling aan voldoende zonlicht is uiteraard aan te bevelen, maar is voor mensen met een lichte huid en/of (verhoogde kans op) huidkanker nog onvoldoende is om in de dagelijkse vitamine D-behoefte te

voorzien. Voeding is ook een bron van vitamine D. Maar slechts één voedingsmiddelengroep in het Nederlandse voedingspatroon is echt rijk aan vitamine D: vette vis (haring, makreel, zalm, sardines, tonijn). Bovendien neemt het lichaam gemiddeld slechts 50% op van het in voeding aanwezige vitamine D. De opname uit voedingssupplementen is hoger: 55 tot 99%. Een dagelijks vitamine D-supplement is daarom ook in de zomer aanbevolen, zeker als u veel binnenshuis verblijft.

5. VERGEET NIET: HET IS 2020 ...

Het coronavirus kan aan het eind van de zomer of in de herfst weer opleven, waarschuwen deskundigen. Een robuust immuunsysteem is dan van belang. Voeding bevat verschillende vitamines en mineralen die de weerstand ondersteunen, zoals vitamine A, vitamine B6, vitamine B12, foliumzuur, vitamine C, vitamine D, koper, ijzer, selenium en zink. Dus: probeer tekorten aan deze stoffen te voorkomen.

Grofweg kan dat op twee manieren: alsnog gaan eten volgens de 'Schijf van Vijf' of voedingssupplementen gebruiken. Heel eerlijk: de tweede optie geeft het snelste effect. Een nieuw voedingspatroon aanwenden, kost immers tijd. 's Ochtends een supplement naast je bord leggen, kan morgen al. Bovendien zijn sommige voedingstekorten niet vlot weg te werken met voeding. Een voorbeeld is vitamine D-gebrek maar ook vitamine B12-gebrek, dat vooral veganisten, vegetariërs en ouderen overkomt. Voor hen is supplementie de gemakkelijkste, de snelste en zelfs noodzakelijke optie.

1. Factsheet 'Voedselconsumptie 2012-2016. Vergelijking met de Richtlijnen goede voeding 2015'. RIVM, april 2019
2. J Am Osteopath Assoc 2017; 117(5):301-305