

VOEDINGSWAARDE

Supplementen: gezondheidswinst of gezondheidsgevaar?

Er zijn allerlei supplementen die beloven iets te betekenen voor de gezondheid. Vitamine C tegen verkoudheid, magnesium bij spierkrampen of een multivitamine voor de weerstand. Patiënten denken misschien: 'baadt het niet, schaadt het niet'. Hoe leg je uit dat dit niet klopt? En wie hebben écht een supplement nodig?

Vitamines en mineralen zijn essentieel voor het behoud van een goede gezondheid en het voorkomen van chronische ziekten. Met gezonde en gevarieerde voeding krijgen de meeste mensen alle voedingsstoffen binnen¹. Een supplement geeft dan geen extra gezondheidswinst en kan zelfs schadelijk zijn. Denk aan zenuwshade bij te veel vitamine B6. Bovendien hebben voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf allerlei gezondheidsvoordelen, zoals een kleinere kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en verschillende kankersoorten.

Suppletie-adviezen

Sommige mensen hebben wel extra vitamines of mineralen nodig in de vorm van een supplement²⁻⁵. In onderstaand overzicht staan alle suppletieadviezen op

een rij. Ook patiënten die langdurig weinig of eenzijdig eten, kunnen extra vitamines en mineralen nodig hebben. Aanvullende adviezen bij ziekte, medicijngebruik of bariatrische chirurgie zijn te vinden in de bijbehorende behandelrichtlijnen.

Meer weten over supplementen?

U vindt tools en informatie voor in de praktijk op: www.voedingscentrum.nl/supplementgebruik

Gezondheidswinst met voeding

In de huisartsenpraktijk komen hoogstwaarschijnlijk ook patiënten die niet altijd even gezond eten. Er is dan niet direct een vitamine- of mineraaltekort, of een noodzaak voor supplementen. Kijk eerst samen met de patiënt hoe het eetpatroon verbeterd kan worden. Hierbij is de gratis app Mijn Eetmeter (www.voedingscentrum.nl/eetmeter) een handig hulpmiddel.

Een patiënt kan hierin een eetdagboek bijhouden en vervolgens zien of er voldoende vitamines en mineralen worden binnengekregen. Zo niet, dan wordt de patiënt in de app ondersteund om stapsgewijs gezonder te eten. Eventueel kan een diëtist hierbij persoonlijke hulp bieden.

Suppletieadvies	Hoeveel? (mcg per dag)	Waarom?
Vitamine D		
Kinderen t/m 3 jaar	10	Kleinere kans op rachitis (Engelse ziekte).
Vrouwen tussen 50 en 70 jaar	10	Beperken van botverlies.
Ouderen	20	Lager risico op vallen en botbreuken.
Zwangeren	10	Onder andere voor een goede botopbouw bij de baby.
Mensen met een getinte of donkere huidskleur of weinig blootstelling aan zonlicht	10	Minder aanmaak in de huid via zonlicht.
Foliumzuur		
Vanaf het moment dat iemand zwanger wil worden tot 10 weken zwangerschap	400	Kleinere kans op geboortefwijkingen zoals een open ruggetje.
Vitamine B12		
Veganisten	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Het is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel.
Vitamine K		
Baby's tot 3 maanden die borstvoeding krijgen of die minder dan 500 ml flesvoeding of hypoallergene voeding krijgen	150	Voor een goede bloedstolling.



1. Brink E, van Rossum C, Postma-Smeets A, et al. Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands. *Public Health Nutr.* 2019;22(13):2419-2435.
2. Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen. Den Haag: Gezondheidsraad; 2018.
3. Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad 2021; publicatie nr 2021/27.
4. Gezondheidsraad. Vitamine K voor zuigelingen. Den Haag: Gezondheidsraad 2017; publicatie nr 2017/04.
5. Gezondheidsraad. Tijdelijke Voedingsnormen: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/tijdelijke-voedingsnormen> 2014.

eerlijk over eten
Voedingscentrum