



Eten of slikken?

Hoe nodig zijn voedingssupplementen?

Sommigen vinden dat je gewoon gezond moet eten. Anderen zweren bij een dagelijkse dosis voedingssupplementen. Hebben we om gezond oud te worden iets extra's nodig, of niet?

TEKST: MALOU VAN HINTUM

Keukenkastjes staan er vol mee: bussen en pakken calcium, kalium, magnesium, selenium, cranberry-capsules, vitamines, visolie en wat al niet meer. Voedingssupplementen. Elke dag innemen!

Is dat echt zo? Fabrikanten van dergelijke producten zullen geen mogelijkheid onbenut laten om u bang te maken of, de vriendelijke variant, u aan te sporen goed voor uzelf te zorgen en uw lichaam wat 'extra ondersteuning' te geven. Hebben ze gelijk?

Bewegen & gezond eten

"Er zijn in principe nauwelijks supplementen die je als gezonde 50+'er écht nodig hebt," zegt Lisette de Groot, hoogleraar Voeding van de Oudere Mens bij de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. Ze doet samen met een team van zo'n twintig wetenschappers onderzoek naar de gezondheidseffecten van voeding, voedingssupplementen, beweging en krachttraining bij mensen die niet meer zo piep zijn. Daarbij kijkt ze in het bijzonder naar spieren, botten en hersenen.

Uit haar onderzoek blijkt dat je al een heel eind komt als je 'gewoon' gezond eet volgens de Schijf van Vijf (te vinden op Voedingscentrum.nl) en beweegt volgens de Nederlandse beweegnorm: dagelijks een half uur 'matig intensief'. 'Matig intensief' betekent fietsen, wandelen, tuinieren of stofzuigen. Maar ja, dóen mensen dat ook echt? Van de 55- tot 65-jarigen voldoet 71 procent aan de beweegnorm, van de 65+'ers ongeveer de helft ▶

UIT DE PRAKTIJK



'Ik wilde echt anders gaan leven'

Toine Dinkelberg (1965) eet biologisch, sport veel en gebruikt zeven voedingssupplementen om zijn lichaam in goede conditie te houden.

TOINE: "Tussen 2002 en 2011 kreeg ik twee waarschuwingen. De eerste keer zat ik tegen een burn-out aan. Ik maakte werkdagen van 9 uur 's morgens tot 1 uur 's nachts. De tweede keer veroorzaakte een combinatie van stress en een 60-urige werkweek een hoge bloeddruk. Ik kreeg medicatie die ik nog steeds gebruik maar ik wilde ook echt anders gaan leven.

In 2002 ging ik hardlopen. Nu loop ik drie keer per week hard en doe ik drie keer per week krachttraining. Ik eet biologische producten die ik zelf oogst uit mijn eigen moestuin. En ik slik een uitgebalanceerde combinatie van voedingssupplementen samengesteld door mijn nicht die natuurgeneeskundig consulent is bij P-Therapie. D3 voor mijn botten, magnesium voor spierontspanning, Q10 voor energie, Rhodolia voor een betere stressbestendigheid en nachtrust, visolie voor betere cognitieve functies en vetverbranding, Cell Shield, dat onder meer de eigen anti-oxidanten-aanmaak ondersteunt en vitamine C voor mijn immuunsysteem.

Ik doe er alles aan om zo gezond mogelijk te leven. Niemand kent het effect van jarenlang supplementen slikken maar ik denk dat ze, naast goede voeding en veel sporten, echt helpen om zo gezond mogelijk te blijven. Ik voel me er in elk geval prima bij."

(onderzoek uit 2014). Wat voeding betreft zijn de scores een stuk ongunstiger. Slechts 2 procent van de Nederlanders eet de aanbevolen hoeveelheid van 250 gram groente per dag; vrijwel iedereen eet niet meer dan de helft. Fruit zouden we ook twee keer zoveel moeten eten dan we doen. Verder eten Nederlanders gemiddeld maar één keer per twee weken vis; dat zou één keer per week moeten zijn.

Vitamine C-tabletten verbeteren de afweer helemaal niet

VOEDINGSMYTHES ONTMASKERD

Maar liefst 70 voedingsmythes staan er in het gelijknamige boek* van voedingsprofessor en emeritus hoogleraar voedingsleer Martijn Katan. Zoals deze: we worden niet ziek van E-nummers. We worden ziek van alcohol, sigaretten, vetzucht, te veel zout en verzadigd vet.



* *Voedingsmythes. Over valse hoop en nodeloze vrees* (Prometheus, € 19,95)

En nóg 7 in de categorie ‘Gezondheid uit een potje’:

1. Multivitaminen zijn weggegooid geld en kunnen zelfs schadelijk zijn
2. Anti-oxidanten werken niet tegen hart- en vaatziekten of tegen kanker
3. Extra vitamine C voorkomt griep of verkoudheid niet
4. Visolie heeft weinig tot geen positief effect op uw hart
5. Van vitamine A ga je écht niet beter zien
6. Gingko helpt niet tegen dementie
7. Beautyfoods bestaan niet

Bot- & spierbewust leven

“Als iedereen volgens de richtlijn zou eten, zou dat al grote winst betekenen voor de conditie van onze botten, spieren en hersenen,” zegt De Groot. Na je 30ste neemt de botmassa af, en na je 50ste de spiermassa. We doen er daarom verstandig aan op tijd te beginnen met ‘gewoon’ gezond leven. Want hoe langer je je spieren en botten in goede conditie kunt houden, hoe kleiner de kans is op valpartijen en fracturen op latere leeftijd.

Spiermassa kun je door geregeld bewegen in stand houden en met krachttraining zelfs vergroten. Voor de botmassa lukt dat een stuk slechter. Wie pas als vijftiger ‘botbewust’ wordt, is daarmee dus aan de late kant. Maar niet te laat om te (onder)houden wat hij nog heeft. Beweging is daarvoor altijd goed. Daarnaast beveelt de Gezondheidsraad vrouwen van 50+ aan om dagelijks 10 microgram vitamine D te slikken. Dat doen ze nog lang niet allemaal, terwijl ze zo de kans op een botfractuur flink kunnen verkleinen.

De Groot: “We adviseren mannen en vrouwen vanaf hun 70ste dagelijks 20 microgram vitamine D te slikken.” Dat mannen het advies krijgen om pas vanaf hun 70ste vitamine D te gebruiken, komt omdat er bij hen minder onderzoek is gedaan dan bij vrouwen. Anders gezegd: het zou best kunnen dat ook 50+-mannen baat hebben bij vitamine D.

Vitamine D krijg je voor een deel binnen via voeding. De rest maakt de huid aan met behulp van zonlicht. De oudere huid lukt dat veel minder goed dan de jonge. Overigens hebben niet alleen 50+’ers een vitamine D-tekort. Ook mensen met een donkere huidskleur krijgen, ongeacht hun leeftijd, het advies extra vitamine D te slikken.

Visolie & eiwitten

Die pot met vitamine D-pillen mag dus in het keukenkastje van uw vriendin blijven staan. Maar hoe zit het met een populair supplement als visolie? De Groot: “We hebben het effect van omega-3-vetzuren op cognitieve achter-

‘Er zijn nauwelijks supplementen die je als gezonde 50+’er écht nodig hebt’

uitgang onderzocht en dat blijkt lang niet bij iedereen hetzelfde te zijn. Mogelijk hebben alleen bepaalde mensen er baat bij. Of ze ook gezonde mensen helpen, weten we nog niet.” Hup, weg met die pot – al beweren sommigen dat visolie hen beschermt tegen hart- en vaatziekten. Voedingsprofessor Martijn Katan kwalificeert in zijn boek *Voedingsmythes* dat effect als ‘weinig of niet’. Eiwitten, hebben we daar dan wat aan? De Groot: “Je spiermassa kan alleen maar groeien als je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Doorgaans is dat met onze Nederlandse voeding geen punt van zorg.” Eiwitten zitten in vlees, vis, eieren, peulvruchten en noten. Toch hebben we soms wél extra eiwitten nodig. Wie ziek op bed ligt verliest razendsnel spiermassa en kan wel wat extra’s gebruiken. Dat geldt ook voor sporters die hun spiermassa extra willen vergroten. Maar de gemiddelde mens kan het echt zonder eiwitshakes – die sachtjes mogen dus weg.

Vitamine C en B12

En vitamine C-tabletten, staan die misschien wél terecht in het kastje van uw vriendin? Iedereen ouder dan 14 jaar heeft dagelijks 75 milligram vitamine C nodig. In één sinaasappel zit al 61 milligram. Wie dagelijks twee stuks fruit, een aardappeltje en voldoende groente eet, krijgt genoeg vitamine C binnen. Sterker nog: mensen die flinke hoeveelheden vitamine C slikken – vaak met het doel hun afweer te vergroten – vergroten daarmee juist de kans op nierstenen, schrijft Katan in zijn boek. Bovendien verbeteren die tabletjes de afweer helemaal niet. Wég met die pillen. Ten slotte: de vriendin is geen veganist maar was dat wel het geval geweest, dan had ze een van de inmiddels leeggekomen plekken

in het keukenkastje kunnen gebruiken voor een potje vitamine B12-tabletten. We hebben maar heel weinig vitamine B12 nodig en je lichaam heeft een behoorlijke reserve maar: het zit alléén in dierlijke producten.

“Je moet niet óf goed eten óf voldoende bewegen; het gaat altijd om de combinatie van beide,” benadrukt De Groot. Voor de gezonde leefstijl van Toine Dinkelberg (*zie kader*) heeft ze dan ook alleen maar lof. Maar, vindt ze, hij kan flink wat geld uitsparen. Dat hij supplementen nodig zou hebben, is volgens de Wageningse wetenschappelijke standaard namelijk niet bewezen. ■



3X GEZOND

- 1 Eet voldoende en goed. Op Voedingscentrum.nl vindt u de ingrediënten voor een dagmenu dat past bij uw persoon en leeftijd.
- 2 Slik elke dag een tabletje vitamine D.
- 3 Ga dagelijks minstens een halfuur wandelen, fietsen of tuinieren óf drie keer per week minimaal twintig minuten zwemmen, hardlopen of hard fietsen.