

# Is er een plaats voor voedingssupplementen?

Je hoort en leest veel over voedingssupplementen. Gezondheidswerkers weten hoe ze hun weg moeten vinden in de jungle van echte en pseudowaarheden, maar de patiënten verliezen er al gauw het noorden bij. Daarom is het nuttig de patiënten toch wat uitleg te geven en enkele basisprincipes duidelijk te maken.

Voedingssupplementen zijn volop in de mode en economen verwachten een echte explosie. Maar is het wel een modeverschijnsel? Als je er wat meer wetenschappelijk over nadenkt, is het veel meer dan dat. Het is inderdaad bekend dat onze moderne voeding niet evenwichtig is en niet alle behoeften dekt. Niet omdat de voedingsmiddelen op zichzelf slecht zijn, maar omdat de meeste mensen keuzes maken die hun behoeften, vooral hun behoefte aan micronutriënten (vitamines, antioxidanta, oligo-elementen ...), niet volledig dekken. Bovendien worden bepaalde macronutriënten in te grote hoeveelheden gegeten. Veel gezinnen worden getroffen door de economische crisis, wat niet van aard is om daar snel beterschap in te brengen. Integendeel, de crisis zal het teveel aan sommige voedingsmiddelen en het tekort aan andere nog accentueren.

## Precieze regels

Kunnen voedingssupplementen daar een rol bij spelen? Voedingssupplementen kunnen tekorten corrigeren. Dat is duidelijk. Alle gezondheidswerkers weten dat je het niet om het even hoe moet doen, maar het is toch goed en zelfs noodzakelijk om de patiënten daaraan te herinneren. Tevens moeten we ze eraan herinneren dat een evenwichtige voeding noodzakelijk is voor het behoud van de gezondheid en dat dat ook mogelijk is in tijden van economische crisis.

Maar zelfs een evenwichtige voeding volstaat niet om klinische of subklinische insufficiënties en tekorten te corrigeren. Bovendien betreft het vaak een tekort aan meerdere voedingsstoffen. Goed samengestelde

voedingssupplementen zijn daar zeker interessant.

Er zijn evenwel regels, zoals iedereen weet. Die regels zijn er om voedingssupplementen optimaal te kunnen gebruiken volgens de huidige kennis en teneinde de gezondheid te versterken, te vrijwaren of te herstellen, naargelang van het geval. Een eerste reeks regels zijn de goede fabricatiepraktijken van officiële instanties zoals de EFSA (European Food Safety Authority), de FDA (Food and Drug Administration, VS), het FAVV (Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen) en de Hoge Gezondheidsraad. Alle fabrikanten moeten die regels respecteren en moeten de voedingssupplementen die ze aan het publiek voorstellen, notificeren of registreren naargelang van het geval. Dat is het geval voor fabrikanten die hun producten distribueren via officiële circuits. We moeten de patiënten er echter op wijzen dat dat niet het geval is voor fabrikanten die hun producten via het internet slijten, en dat een eventuele onlineaankoop ook dient te gebeuren via apotheken of erkende distributeurs.

## Een kwestie van goed gebruik

Een andere reeks regels betreft de wijze waarop de consument zelf voedingssupplementen gebruikt. In dat verband heeft de Hoge Gezondheidsraad aanbevelingen gepubliceerd en die worden regelmatig herzien naarmate er meer studies worden gepubliceerd in de wetenschappelijke literatuur. Die studies gaan zowel over de rol van micronutriënten (en van een rist andere voedingsstoffen) in een evenwichtige voeding als de fysiologie en pathofysiologie, het metabolisme, het eventuele therapeutische nut en zelfs de eventuele toxiciteit van voedingssupplementen. Die gegevens dienen onder meer om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden te bepalen. En bij het bepalen van de hoeveelheden die moeten worden gegeven via voedingssupplementen, moet rekening worden gehouden met wat er in de voeding van elke patiënt afzonderlijk zit. Zo kan een overmatige consumptie van voedingssupplementen worden vermeden. Voedingssupplementen, die erg nuttig zijn, zouden dan immers hun doel kunnen voorbij schieten en zelfs schadelijk kunnen worden, louter en alleen door een verkeerd gebruik. ●

*Dr Jean Andris*

