

en arachidonzuur (AA) produceren. Naast de lichaamsproductie kunnen we EPA en DHA ook halen uit vette vis zoals zalm, makreel en haring. GLA vind je vooral terug in teunisbloemolie en AA in dierlijke voedingsmiddelen. Men moet ook aandacht besteden aan een goede verhouding tussen omega-3- vetzuren en omega-6-vetzuren omdat er heel wat competitie onderling is. Een overmaat aan omega-6-vetzuren, zoals in ons dieet meestal het geval is, kan de vorming van omega-3-vetzuren verhinderen. Omega-3-vetzuren (alfa-linoleenzuur, EPA en DHA) zouden een rol spelen in de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de ogen, het verlagen van cholesterol en het beschermen tegen hartaanvallen. Omega-6-vetzuren (linolzuur, GLA en arachidonzuur) kunnen belangrijk zijn in het doden van kankercellen en kunnen het immuunsysteem stimuleren. Het effect van omega-vetzuren op soepele gewrichten, ADHD, dyslexie en depressies is onderwerp van studies. Verder onderzoek is noodzakelijk. Mensen die bloedverdunders nemen melden dit best voor het starten van een kuur met omega-vetzuren.

Zijn supplementen nuttig?

In het westen zijn alle voedingsstoffen beschikbaar op voorwaarde dat je evenwichtig en voldoende eet. Maar zo'n gevarieerd dieet wordt jammer genoeg zelden aangeleerd.... Het is nochtans belangrijk om elke dag 1 product uit de verschillende lagen van de voedselpiramide te eten waarbij de breedste lagen de voorkeur dragen. Zet dus veel vis, granen, fruit en groenten op het menu. Tevens kan schillen, snijden, koken en bewaren leiden tot een verlies aan vitamines en mineralen. Kook daarom met zo weinig mogelijk water en verhit eten niet langer dan nodig. Bewaar eten op een koele plaats en stel eten zo weinig mogelijk bloot aan zonlicht. Door inname van sommige geneesmiddelen kan je ook calcium, kalium en magnesium verliezen.

Algemeen neemt men aan dat extra inname van supplementen noodzakelijk is voor sporters, rokers, veganisten, anorexia-patiënten, baby's en jonge kinderen, langdurig zieke patiënten en bejaarden. Bij een bewezen gebrek na bloedcontrole, bij hoog medicijngebruik, alcoholgebruik, de ziekte van Crohn, overvloedige menstruaties, zwangerschap en borstvoeding zijn supplementen ook geen overbodige luxe. Als je zelfstandig een kuur wil starten, verkies je best lage dosissen van veel vitamines en mineralen boven hoge dosissen van een beperkt aantal.



voedingssupplementen



**Uw specialist in
gezondheid**

Wat zijn micronutriënten?

Vitamines, mineralen en spoorelementen leveren geen energie maar zorgen ervoor dat het lichaam gezond blijft en beter bestand is tegen allerlei ziektes. Als je te weinig micronutriënten via de voeding inneemt, kan je bijvoorbeeld last krijgen van botontkalking, hart- en vaatziekten, oogziekten en diabetes. Het lichaam maakt deze stoffen zelf niet aan, behalve kleine hoeveelheden vitamine K in de darm. Het lichaam kan ook wel voorlopers van vitamine A en vitamine D omzetten in vitamine A en vitamine D. Het belangrijkste verschil tussen vitamines en mineralen is een scheikundig verschil. Vitamines komen uit de levende natuur en sommige planten of dieren kunnen de vitamines zelf aanmaken, terwijl mineralen uit de dode natuur komen en door planten moeten worden opgenomen uit de aarde en door dieren uit voeding of water. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen is de hoeveelheid waarin het lichaam ze nodig heeft. Van mineralen heeft men meer nodig dan van spoorelementen. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) verschilt per leeftijdsgroep en geslacht en kan zelfs afhankelijk zijn van persoon tot persoon, maar deze parameter geeft een idee van de gemiddelde behoefte (van milligrammen tot microgrammen) per dag. 97,5% van de bevolking krijgt met deze waarde voldoende voedingsstoffen binnen.

Wat zijn vitamines?

Er zijn 13 vitamines: vitamine A, C, D, E, K en 8 soorten vitamine B namelijk vitamine B1 (thiamine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B3 (niacine), vitamine B5 (pantotheenzuur), vitamine B6 (pyridoxine), vitamine B8 (biotine), foliumzuur (vitamine B11) en vitamine B12 (cobolamine). De vetoplosbare vitamines (vitamine A, D, E en K) vinden we vooral terug in voedingsvetten. Deze vitamines kunnen in beperkte mate opgeslagen worden door het lichaam. Alleen van vitamine A legt het lichaam een grote voorraad aan in de lever. Deze vitamines worden uitgescheiden via de urine of de gal.

Een teveel aan deze vitamines kan leiden tot misvormingen van baby's (overmaat vitamine A), verkalking van organen (overmaat vitamine D) en verstoring in bloedstolling (overmaat vitamine E of overmaat vitamine K). De wateroplosbare vitamines (vitamine C en alle B-vitamines) kan het lichaam niet of nauwelijks opslaan met uitzondering van vitamine B12. Een teveel aan deze vitamines verlaat het lichaam via de urine. Daardoor komt een overdosis aan wateroplosbare vitamines bijna nooit voor. Vitamines A, C en E zijn de belangrijkste anti-oxidantia. B-Vitamines staan in voor de energievoorziening, de goede werking van het zenuwstelsel en zijn verantwoordelijk voor een gezonde huid. Daarnaast spelen foliumzuur en vitamine B12 ook een belangrijke rol in de vorming van rode bloedcellen. Vitamine D kan ook onder invloed van het zonlicht aangemaakt worden in de huid. Het is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Vitamine K speelt een rol in de bloedstolling.

Wat zijn mineralen of spoorelementen?

Bekend is dat de mineralen calcium, magnesium, kalium, natrium, chloride en fosfor essentieel zijn. Essentiële spoorelementen zijn jodium, ijzer, chroom, koper, zink, mangaan, seleen en molybdeen. Macro-elementen (mineralen) of micro-elementen (spoorelementen) hebben een eenvoudigere structuur dan vitamines. Deze elementen zijn belangrijk in de vorming van beenderen en tanden, in het regelen van de bloeddruk, in de prikkeloverdracht van zenuw naar spier, in het vormen van essentiële bestanddelen van lichaamsvocht en in het deel uitmaken van enzym- of hormoonsystemen.

Wat zijn essentiële vetzuren?

Essentiële vetzuren kunnen niet gemaakt worden door ons lichaam en zijn net zo essentieel voor het lichaam als de micronutriënten. Uit de essentiële vetzuren linolzuur (LA) en alfa-linoleenzuur (ALA) kunnen we de andere belangrijke vetzuren eicosapentaeenzuur (EPA), docosahexaeenzuur (DHA), gamma-linoleenzuur (GLA)