

Telegraaf d.d. 28 juni 2009:

Steeds meer mensen zien nut van voedingssupplementen

Tekst: MARK VELDKAMP Foto's: ALDO ALLESSIE, GETTY IMAGES

De Gezondheidsraad concludeerde enkele jaren geleden dat slechts 2 procent van de Nederlanders volgens de Richtlijnen Gezonde Voeding eet. Ook blijkt uit dit rapport dat 40 procent van alle mensen die in het ziekenhuis wordt opgenomen, in meer of mindere mate ondervoed is.

Eten volgens 'De Schijf Van Vijf' is een prima manier om gezond te blijven. Maar lang niet iedereen eet elke dag consequent volgens deze richtlijn. Steeds vaker gaan er stemmen op – ook de Wereld Gezondheidsorganisatie beveelt het aan – dat mensen voedingssupplementen zouden moeten nemen om aan de benodigde dagelijkse hoeveelheid te komen.

Een goed ontbijt levert een stabiele bloedsuikerspiegel op. Dat voorkomt dat je rond koffietijd naar een reep of ander calorierijk tussendoortje grijpt.

Maar we hebben het steeds drukker en gunnen ons geen tijd voor een compleet ontbijt. Daarnaast zijn er veel mensen die 's morgens gewoon geen trek hebben in die volkoren boterham, terwijl juist het ontbijt essentieel is om na de nachtrust de 'motor' in het lichaam weer op gang te brengen. Met het avondeten is het al niet veel beter gesteld: vis, groente en fruit staan steeds minder vaak op het menu.

We krijgen te weinig voedingsstoffen binnen en bovendien blijkt uit tal van internationale onderzoeken dat essentiële vitamines, mineralen en sporenelementen in de voeding afnemen of helemaal niet meer aanwezig zijn door uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport. Een voedingssupplement is dan ook geen overbodige luxe.

Tot die conclusie kwam tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling veertig jaar geleden al toen hij de basis voor de orthomoleculaire geneeskunde legde. Hoewel de inzichten van de Amerikaanse biochemicus onlangs op een bijeenkomst van artsen en wetenschappers opnieuw werden benadrukt, is zijn gedachtegoed nog altijd geen gemeengoed.

Door de explosieve groei van fastfoodketens in Amerika veranderde de eetcultuur begin jaren tachtig in snel tempo. Bovendien werd er minder gesport. Voedingssupplementen kwamen in opkomst als hulpmiddel bij obesitas en andere aan slechte voeding gerelateerde stoornissen.

Vergelijk tussen een in **1985** gehouden onderzoek in vergelijking tot de uitslagen van datzelfde onderzoek in **1996** en **2002** door een levensmiddelenlaboratorium naar de gemiddelde hoeveelheid voedingsstoffen in groenten en fruit.

per 100 gr levensmiddel	Onderzochte stof	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002v
Broccoli	<i>Calcium</i>	103	33	28	-68%	-73%
	<i>Foliumzuur</i>	47	23	18	-52%	-62%
	<i>Magnesium</i>	24	18	11	-25%	-55%
Bonen	<i>Calcium</i>	56	34	22	-38%	-51%
	<i>Foliumzuur</i>	39	34	30	-12%	-23%
	<i>Magnesium</i>	26	22	18	-15%	-31%
	<i>Vitamine B6</i>	140	55	32	-61%	-77%
Aardappels	<i>Calcium</i>	14	4	3	-70%	-78%
	<i>Magnesium</i>	27	18	14	-33%	-48%
Wortels	<i>Calcium</i>	37	31	28	-17%	-24%
	<i>Magnesium</i>	21	9	6	-57%	-75%
Spinazie	<i>Magnesium</i>	62	19	15	-68%	-76%
	<i>Vitamine C</i>	51	21	18	-58%	-65%
Appels	<i>Vitamine C</i>	5	1	2	-80%	-60%
Bananen	<i>Calcium</i>	8	7	7	-12%	-12%
	<i>Foliumzuur</i>	23	3	5	-84%	-79%
	<i>Magenesium</i>	31	27	24	-13%	-23%
	<i>Vitamine B6</i>	330	22	18	-92%	-95%
Aardbeien	<i>Calcium</i>	21	18	12	-14%	-43%
	<i>Vitamine C</i>	60	13	8	-67%	-87%

Oorzaak: gronduitputting, luchtvervuiling, snelle groei, langdurige opslag en transport.

Bron: 1985 Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwisterland). 1996 en 2002
Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal.