

De (on)zin van voedingssupplementen

Hoe zit dat nu eigenlijk met voedingssupplementen?

Vroeger stond je moeder iedere dag klaar met een lepel-tje levertraan zodra de 'r' in de maand zat, maar tegenwoordig zie je door de bomen het bos niet meer als je bij het schap met voedingssupplementen staat. Heb je het eigenlijk wel nodig? Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je toch alle benodigde voedingsstoffen binnen?

Er is de afgelopen jaren veel aan onze voeding veranderd. Denk maar eens aan alle producten die er aan ons eten worden toegevoegd. Maar ook pure, onbewerkte voeding is niet meer zo rijk aan vitamines en mineralen als pakweg 50 jaar geleden. Om een voorbeelden te noemen: de hoeveelheid calcium en vitamine A in broccoli en appels is in die periode gehalveerd, in paprika zit 30% minder vitamine C en waterkers bevat 88% minder ijzer. Dus zelfs bij een gezond en gevarieerd voedingspatroon kun je tekorten oplopen.

Ondersteunend

Voedingssupplementen hebben een ondersteunende werking bij allerlei gezondheidsklachten. Het helpt tekorten aan te vullen. Lukraak van alles gaan slikken heeft echter geen zin. Je kunt wel vitamine C slikken wanneer je last hebt van je knie, maar dat zal weinig effect hebben. Het zal echter wel je weerstand verhogen.

De dosering is ook belangrijk, want wanneer je te weinig neemt, helpt het niet. Te veel innemen is ook niet goed. Zelfs het tijdstip van inname is belangrijk. Het kan zelfs zijn dat supplementen niet goed werken, wanneer je ze niet op het juiste tijdstip inneemt. Visolie innemen in de ochtend werkt ontstekingsremmend en in de avond verbetert het je stemming. Een ander voorbeeld is probiotica. Die moet je innemen op een lege maag, want wanneer je dit supplement inneemt tijdens een maaltijd, maakt het de bacteriën dood.

Maatwerk

Voedingssupplementen hebben zeker zin, maar alleen wanneer je goed productadvies krijgt om de supplementen op de juiste wijze in te zetten. Bij De Rode Pilaren wordt er tijd voor je genomen om te luisteren naar je klacht en/of wens. Uiteindelijk is maatwerk en aandacht voor jouw gezondheid het allerbelangrijkst.

Rode Pilaren

0118-639905 • middelburg@derodepilaren.nl
www.derodepilaren.nl • www.gaperfolder.nl



Even voorstellen!

Casper Beukema, werkzaam bij de Rode Pilaren, is orthomoleculair k-PNI therapeut en docent.

Hij heeft een praktijk Food4Medicine in Middelburg.