

Gezond achter de tafel (Nr. 5)

Na een kleine rustpauze, ga ik weer door met de column "Gezond achter de tafel". Regelmatig stellen mij mensen de vraag of ze wel vitaminepillen moeten slikken. Jaren geleden zou ik gezegd hebben: altijd doen. Echter met meer ervaring en meer kennis opgedaan in de afgelopen jaren, ben ik er wat genuanceerder over gaan denken. Er zijn vele theorieën van evenzovele deskundigen, waarvan sommige zeggen dat je extra vitaminen moet nemen, maar anderen zeggen dat je dat juist niet moet doen.

Vitaminen en mineralen komen in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. In de ene wat meer dan in de andere. In wit brood en komkommer bijvoorbeeld zul je heel weinig aantreffen. Echter in volkoren brood, vette vis, broccoli en de meeste andere groenten, zitten wel veel voedingsstoffen.

De standaardregel is bijna altijd: eet matig en gevarieerd, dan krijg je alles binnen en word je niet dik. Een grote groep "deskundigen" beweert echter dat je ook in dit geval altijd te weinig voedingsstoffen binnen krijgt voor een optimale gezondheid. Het bewijs voor deze redenering is vrij simpel. Een voorbeeld: de mens moet vitamine C binnenkrijgen om te leven. De algemene standaard is, dat de hoeveelheid moet liggen tussen de 60 en 80 mg per dag. Dit is de hoeveelheid van 1 tot 2 verse sinaasappelen. Ter vergelijking: een kat maakt z'n eigen vitamine C aan. Reken je de hoeveelheid door per Kg (een kat is gemiddeld 4 kg en een mens gemiddeld 80 kg) dan zou een mens zo'n 4.000 mg Vit. C per dag moeten innemen. Dit komt neer op zo'n 100 sinaasappelen per dag. Deze redenering kun je doorvoeren op heel veel voedingsstoffen. Er zijn behoorlijk wat mensen die veel extra vitaminen slikken in de vorm van tabletten en capsules. Je krijgt volgens hun dan nooit een tekort en zal je hoogstwaarschijnlijk ook langer leven. Dit laatste is echter nooit bewezen, hoewel het wel regelmatig wordt beweert. Wel is aangetoond dat mensen die slecht eten en veel fastfood nuttigen wel veel baat kunnen hebben bij extra vitaminen. Simpelweg om dat deze mensen een aantoonbaar een tekort hebben aan vele fundamentele voedingsstoffen.

Een onderschat probleem bij het slikken van extra vitaminen is, dat de meeste vitaminen in tabletten kunstmatig gemaakt zijn. In voedingsmiddelen werken vitaminen met allerlei andere afgeleide stoffen samen om tot een optimaal resultaat te komen. Door enkelvoudige vitaminen hoog gedoseerd te geven, kunnen er vele processen in het lichaam in onbalans raken en dus verstorend werken op de gezondheid. Daarnaast heeft het lichaam ook moeite met de kunstmatig gemaakte vitaminen. Immuunziekten en allergische reacties kunnen optreden als gevolg van deze niet natuurlijke voedingsstoffen.

Dit gezegd hebbende, zijn er wel veel "gewone" ziektes en aandoeningen die met een hoog gedoseerde vitamine of mineraal goed zijn te genezen of te voorkomen. Dit is iets voor de volgende keer.