

## Weetjes over supplementen:

- Vergeet niet dat supplementen nooit een vervanging voor gezonde voeding kunnen zijn. Dit omdat de Moeder Natuur een ongelooflijk aantal bio-actieve en andere gezondheidsbevorderende nutriënten in natuurlijke voeding stopt. De mens is simpelweg niet in staat deze ingenieuze mix van stoffen die elkaar bovendien versterken na te maken, dus een gezond voedingspatroon in de vorm van voldoende groenten en andere producten rechtstreeks uit de natuur komen, blijven te allen tijden je basis.
- Neem supplementen altijd met water en niet met (zwarte) thee of koffie in.
- Neem ze in bij een maaltijd.
- De reden dat het bij de maaltijd moet gebeuren is omdat de meeste vitaminen (A, D, E en K) vetoplosbaar zijn en het vet in je eten nodig hebben om opgenomen te worden. Een multivitamine op een nuchtere maag innemen heeft dus niet zoveel zin.
- Begin wel altijd meteen bij het ontbijt, omdat de B-vitaminen die ook in zo'n complex zitten als prettige bijkomstigheid hebben dat ze je energie geven en deze dus vlak voor je gaat slapen niet zo handig zijn.
- Let goed op de kwaliteit supplementen die je koopt. Veel producten voegen onnodige vulmiddelen zoals glucose, fructose, maltodextrine etc. toe om de tablet zoeter te maken. Vitamine C-tabletten van deze kwaliteit smaken vrijwel altijd zoet en zijn geel of oranje van kleur. Vitamine C is van nature echter vrijwel wit en smaakt zeker niet zoet. Deze voedingssupplementen kun je dus beter vermijden.
- Neem afzonderlijke mineralen alleen als je daarnaast ook een multimineraal tot je neemt, want mineralen zijn teamsporters en hebben elkaar nodig om goed te werken en in balans te blijven.
- De allerbelangrijkste regel blijft echter dat je voedingssupplementen dagelijks consequent inneemt. Je lichaam gebruikt ze namelijk continue en heeft een vrijwel constante behoefte.
- Slik je schildklier medicijnen, wacht dan minstens 3 uur alvorens je een ijzerhoudend multimineraal tot je neemt, want dit gaat niet goed samen met je schildkliermedicijnen.