

## Termen rondom Vitamines

Voordat we verder duiken in de wondere wereld van de vitamines, even een paar termen op een rijtje. Als je gaat letten op Vitamines en hoeveel die je nodig hebt, kom je onvermijdelijk een paar termen tegen: de verschillende maten, ADH en ODH, supplementen.

### Maten

Maten die gebruikt worden om hoeveelheden vitamines en mineralen aan te geven, zijn:

*mg = milligram*

*mcg = microgram*

*IU = International Units*

### ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH's) die je achterop een potje vitaminen terugvindt zijn in een ver verleden door de overheid in het leven geroepen om scheurbuik en andere aandoeningen die met voedingsstoftekorten te maken hebben bij het volk te voorkomen. Deze hoeveelheden zijn bedoeld om aan te geven wat de meest minimale hoeveelheid is die je nodig hebt om aandoeningen te voorkomen.

### ODH= Optimale dagelijkse hoeveelheid

Maar voor een blakende, optimale gezondheid komen de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden niet eens in de buurt van wat je echt nodig hebt. Hiervoor kan je beter kijken naar de 'Optimale' Dagelijkse Hoeveelheid.

'Optimale dagelijkse hoeveelheden' zijn nog niet zo lang geleden door bekende voedingskundigen zoals de Engelse Patrick Holford officieus in het leven geroepen omdat de huidige ADH's de mensheid schrijnend te kort doet. De ODH wordt niet door de overheid erkend, maar fungeert als een uitstekende leidraad voor diegenen die zodanig willen eten en drinken om hun lijf zo goed mogelijk te laten functioneren, nog even los van voorkomen dat het lijf ziek wordt.

### Supplementen

De aangegeven hoeveelheden van de ODH's zou je idealiter uit je voeding moeten halen eventueel aangevuld met supplementen. Het is dus niet de bedoeling dat je de hele hoeveelheid ODH enthousiast bijslukt.

### *Pillen vs Natuur*

Pillen zijn nooit een vervanging voor verse, natuurlijke voeding. Die voeding bestaat namelijk uit veel meer dan de vitamines of mineralen. Het is een ongelooflijk complete, haarfijn afgestelde mix van antioxidanten, specifieke vitamines en mineralen, enzymen en maar liefst duizenden phytochemicaliën en andere bio-actieve stoffen die elkaar allemaal aanvullen en versterken. En dat zijn nog slechts de stoffen die er tot nu toe geïdentificeerd zijn. Iedere dag weer worden er nieuwe van deze gezondheidsbevorderende nutriënten in voeding aangetroffen. Moeder Natuur is oprecht wonderbaarlijk en geen supplement door de mens gemaakt kan al deze stoffen tegelijk vervangen. Gezond eten moet daarom altijd je eerste prioriteit blijven.

### *Toch is aanvulling met supplementen soms nodig:*

Ik zou willen dat wanneer we 'gewoon' gezond aten we alles in voldoende hoeveelheden binnen kregen. Helaas is de realiteit anders.

Ten eerste eet nog maar een klein gedeelte van de bevolking standaard iedere dag gezond, vers en puur natuur. Dat kan ook bijna niet anders, want er wordt nogal wat fabrieksvoedsel vol met additieven en andere chemische toevoegingen verkocht tegenwoordig. Bijna 80% van wat er in een supermarkt verkocht wordt is bewerkt voedsel, waardoor het in het dagelijks leven een behoorlijke uitdaging is om vers en gezond te eten. Vergeet niet, hoe meer er aan voedsel geknutseld is, hoe meer voedingsstoffen er verdwijnen.

Daarnaast is de landbouwgrond van tegenwoordig door de massale teelt en het gebruik van bestrijdingsmiddelen behoorlijk uitgeput. En mineralen niet in de grond zitten, kunnen ook niet in je groenten terecht komen. Dus zelfs als je braaf iedere dag een lading groenten en fruit eet, hebben talloze onderzoeken aangetoond dat je dan in vergelijking met honderd jaar geleden veel minder voedingsstoffen binnenkrijgt.

Daarbij komt bij dat seizoensfruit tegenwoordig bijna een uitgestorven begrip is omdat we op ieder moment van het jaar toegang hebben tot alle mogelijke fruit en groenten. Dit wordt vanuit alle delen van de wereld ingevlogen waardoor wij iedere dag een zo groot mogelijke keus hebben. Helaas betekent dit ook dat het fruit of de groenten ergens anders te vroeg geoogst moet worden om de reistijd en de tijd dat het op meerdere punten opgeslagen ligt te wachten op vervoer, overleefd. Jouw sinaasappels en paprika's zien er in de supermarkt weliswaar mooi vol en glanzend uit, maar geuren ho maar. Is het je weleens opgevallen dat het op de groenteafdeling van een supermarkt nauwelijks ruikt? Groenten en fruit horen heerlijke geuren af te geven, maar zelfs als je je neus op een vrucht druk ruik je nauwelijks wat. En iedere dag dat het in de supermarkt of bij jou in de koelkast ligt te wachten verliest het bovendien meer en meer vitamines en mineralen. Vooral vitamine C is erg gevoelig en wordt per dag meetbaar minder.

Deze maand gaan we verder aan de slag met het herkennen van tekorten wat betreft de verschillende vitamines. Zo kan je mede bepalen of

- het bijslikken met supplementen nodig is...
- je het op kunt vangen met je voeding

### **Voel jij je gammel?**

Al met al zijn supplementen dus geen overbodige luxe. Neem daarom een dagelijkse multivitamine en -mineraal, extra vitamine C en in de maanden met de R, extra vitamine D. Dit zal je weerstand ook ten goede komen.

Alhoewel dit een basis, is zijn er grote bevolkingsgroepen zoals rokers, slechte eters, zwangere vrouwen, kinderen, ouderen etc. die wellicht meer suppletie nodig hebben. Voel jij je al een poosje gammel of behoort je tot bovenstaande groep, dan kan een goede voedingskundige je helpen een goed voedingspatroon vast te stellen en daarnaast bepalen wat je qua supplementen wellicht nog meer nodig hebt.