

Het kiezen van een voedingssupplement kan lastig zijn. Er is zoveel informatie beschikbaar. Waarvan het grootste deel ook nog eens gepubliceerd wordt door partijen met een eigen belang.

Om je te helpen het kaf van het koren te scheiden vind je hieronder de supplementen die aantoonbaar kunnen helpen om gezonder, sterker en fitter te worden en veilig in gebruik zijn.

Bovendien heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat veel mensen in de Westerse wereld een tekort hebben aan deze specifieke voedingsstoffen.

1 - MULTIVITAMINE

Ons moderne eetpatroon kan tot kleine tekortkomingen van bepaalde vitamines en mineralen leiden. Deze tekortkomingen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam niet optimaal functioneert.

Zo kan bijvoorbeeld je metabolisme vertragen en je vermogen om vet te verbranden stagneren.

Een goede multivitamine kan je helpen om tekorten te voorkomen. Zie het als een extra verzekering bovenop de vitamines en mineralen die je uit je voeding haalt.

KIES EEN VERTROUWD MERK

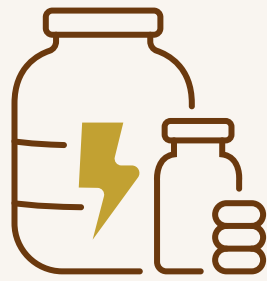
Kies hierbij voor een merk met een goede reputatie en kijk ook goed naar de ingrediëntenlijst. Als hier veel chemische en ongezonde toevoegingen tussen staan dan kan je vraagtekens plaatsen bij de kwaliteit en effect op de gezondheid.

KIES DE JUISTE DOSERING

Vermijd extreem hoge doseringen van vitamines (vooral de in vet-oplosbare vitamines A, D, E, K kun je 'overdoseren').

Check op het label of de doseringen niet teveel boven 100% - 150%

van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zitten. Tenzij hier een goede onderbouwing voor is zoals bij vitamine B12.



2 - EIWITTEN

Eiwitpoeder is niet perse nodig als je voldoende eiwitten binnenkrijgt uit je voeding.

In de praktijk blijkt echter dat de meeste mensen te weinig eiwitten eten. Vooral als je veel beweegt gaat de eiwitbehoefte van het lichaam snel omhoog. Het kan daarom handig zijn om wat eiwitpoeder van goede kwaliteit aan je eetpatroon toe te voegen. Zie hier een tabel met de gemiddelde eiwitbehoefte.

ALGEMENE RICHTLIJNEN EIWITBEHOEFTE PER KILO LICHAAMSGEWICHT

Voor niet sportende personen	1.2 - 1.5 gr/kg
Voor actieve personen / atleten	1.6 - 2.2 + gr/kg
Voor spieropbouw	1.8 - 2.6 gr/kg
Voor vetverlies	1.8 - 2.7 gr/kg
Voor zwangere vrouwen.....	1.7 - 2.0 gr/kg
Voor ouderen	1.2 - 1.5 gr/kg

Plantairdig eetpatroon: 20-30% optellen bij bovenstaande richtlijnen

KIES EEN VERTROUWD MERK

Eiwitpoeder wordt van verschillende voedingsbronnen gemaakt - voornamelijk uit zuivel maar ook plantaardige

bronnen zoals bruine rijst, hennep, erwten, zaden en soja. Of je nu lactose intolerant, allergisch voor melk, of vega(n) bent, er is altijd een keuze die aansluit bij je voorkeuren. Belangrijk is dat je kiest voor simpele producten met zo min mogelijk toevoegingen.

KIES DE JUISTE DOSERING

Vervang niet teveel echte voeding door eiwitpoeder. Het moet echt een aanvulling zijn op je dieet. Daarom adviseer ik een maximum van 3 maatschepjes per dag (75 gram eiwitpoeder). Meestal is 1 of 2 porties al voldoende.



3 - OMEGA 3

Omega 3 is één van de meest bestudeerde supplementen en biedt krachtige, wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsvoordelen.

Omega 3 is essentieel voor het goed functioneren van:

- de hersenen (8% van de hersenen bestaat uit Omega 3 DHA)
- het hart en vaatstelsel
- het zichtvermogen
- ontwikkeling van hersenen en ogen bij ongeboren/pasgeboren baby's

Daarnaast heeft Omega 3 een ontstekingsremmende werking.

In de praktijk blijkt echter dat we via onze voeding te weinig Omega 3 binnenkrijgen.

HOE KRIJG JE VOLDOENDE OMEGA 3 BINNEN?

De beste manier om voldoende Omega 3 binnen te krijgen is

minimaal 2 keer per week vette vis te eten (zalm, makreel, haring, sardines, ansjovis). Plantaardige voedingsproducten zoals lijn-, chiazaad en walnoten bevatten ook omega 3. Echter blijkt deze lastig opneembaar te zijn door het lichaam. Eet je weinig vette vis dan is een omega 3 supplement zeker een overweging. Het is een simpele manier om zowel je fysieke als mentale gezondheid te verbeteren en het risico op welvaartsziekten te verkleinen.

KIES HET JUISTE PRODUCT

Omega 3 supplementen met een goede omega 3 waarde zijn vis-, krillolie en algenolie. Wil je echter een duurzaam alternatief dan is plantaardige Omega 3 Algenolie de beste optie. Vissen halen namelijk hun Omega 3 ook uit algen. Vermijd levertraan.

KIES EEN VERTROUWD MERK

Niet alle supplementen hebben dezelfde kwaliteit. Boer je na het innemen een vissmaak op dan is de kwaliteit discutabel en verliest het de positieve gezondheidseffecten.

KIES DE JUISTE DOSERING

De minimum aanbevolen hoeveelheid is een combinatie van 250-500 mg EPA en DHA per dag. Met een maximum van 2000 mg.



4 - VITAMINE D



Vitamine D levert op vele manieren gezondheidsvoordelen op, van sterke botten tot een goede 'mood' en stimulans van de spieren, immuunsysteem en hersenfunctie. Vitamine D wordt door je lichaam aangemaakt wanneer je huid wordt

blootgesteld aan de zon. Het wordt daarom ook wel de 'Sunshine Vitamin' genoemd.

HOE KRIJG JE VOLDOENDE VITAMINE D BINNEN?

Wordt je niet regelmatig blootgesteld aan zonlicht (wat in Nederland meer regel dan uitzondering is) dan maak je waarschijnlijk te weinig Vitamine D aan.

Een aantal dierlijke voedingsproducten zijn rijk aan Vitamine D (zalm, tonijn, sardines, eieren). Maar je zult deze heel regelmatig moeten eten om er voldoende uit te halen. Het is dan ook zo dat de meeste mensen in de winter geen optimaal

Vitamine D niveau blijken te hebben. Daarnaast hebben ouderen en mensen met een getinte huidskleur een verhoogd risico op Vitamine D tekort. Supplementen worden gezien de vele gezondheidsvoordelen dan ook aangeraden.

KIES EEN VERTROUWD MERK

Kies voor een betrouwbaar merk. Vitamine D3 Cholecalciferol heeft de voorkeur boven vitamine D2 door de hogere effectiviteit in het lichaam.

KIES DE JUISTE DOSERING

Een dosering van 1000-3000 IE is voor de meeste mensen voldoende om aan de behoefte te voldoen.

5 - VITAMINE B12

B12 is een belangrijke vitamine die je lichaam nodig heeft maar niet zelf kan produceren. Het boost onder andere je energieniveau, vermindert de vermoeidheid, verbetert je geheugen en voorkomt hart- en vaatziekten. Het is dus cruciaal dat je voldoende B12 uit je voeding haalt.

HOE KRIJG JE VOLDOENDE VITAMINE B12 BINNEN?

B12 zit vooral in dierlijke voedingsproducten zoals vis, vlees, zuivel en eieren. Eet je deze producten niet of niet genoeg (vegan/vegetarisch) dan

loop je het risico op een tekort aan Vitamine B12. Dit kan je voorkomen doormiddel van een supplement. Ook ouderen hebben een verhoogd risico op een Vitamine B12 tekort vanwege een verslechterende opname door het lichaam.

KIES EEN VERTROUWD MERK

Kies voor een merk met een goede reputatie en voor een product met een biologisch actieve vorm van vitamine B12. Methylcobalamine en Adenosylcobalamine worden het beste door het menselijk lichaam opgenomen.

KIES DE JUISTE DOSERING

Over het algemeen is een dosering van 1000 mcg B12 per dag voor de meeste 'risicogroepen' voldoende.



6 - MAGNESIUM



Magnesium is een mineraal dat essentieel is voor een optimale werking van je spieren en zenuwstelsel. Het is betrokken bij honderden

belangrijke lichaamsprocessen. Net als vitamine B12 kan magnesium niet door je lichaam aangemaakt worden en zul je dus uit je voeding moeten halen.

HOE KRIJG JE VOLDOENDE MAGNESIUM BINNEN?

Voedingsproducten rijk aan magnesium zijn noten, zaden, groene bladgroente, bonen, peulvruchten en, in mindere mate, vis.

Echter blijkt dat 50% van de bevolking in Europa een tekort aan magnesium heeft, zelfs met een gezond eetpatroon.

Ben je er niet zeker van dat je voldoende magnesium uit je voeding haalt dan kan een supplement voor aanvulling zorgen.

KIES EEN VERTROUWD MERK

Kies voor een betrouwbaar merk en voor een product met magnesium bisglycinaat en/of citraat omdat deze vormen het best worden opgenomen door het lichaam.

KIES DE JUISTE DOSERING

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor magnesium is 200-400 mg per dag.

Lees naast alle informatie hierboven ook altijd de ingrediëntenlijst van een product. Staan er chemische smaakmakers of andere kunstmatige toevoegingen tussen vraag jezelf dan af of je dat wilt innemen.