

Voedingssupplementen*

Marie Prins

Verreweg de meeste zogenaamde voedingssupplementen doen niet wat hun naam suggereert. Ze vullen geen tekort in de voeding aan. Het zijn verkapte medicijnen die veelal niet of nauwelijks werkzaam zijn, maar soms toch bijverschijnselen kunnen opwekken. Deze verschijnselen worden nauwelijks gerapporteerd. Werkzaamheid van supplementen wordt bereikt door toevoeging van ongeëtiketteerde echte medicijnen of analogen daarvan. Reclame voor supplementen wekt vaak de indruk dat men met echte medicijnen van doen heeft.

Suppleties van vitaminen en/of mineralen kunnen hun nut hebben. Denk aan foliumzuur voor zwangere vrouwen, vitamine B12 voor vegans, calcium en vitamine D voor bejaarden. Bij algeheel vitaminegebrek, zoals bijvoorbeeld bij anorexia, is er meer nodig dan een vitaminetabletje. Maar dat is allemaal artsenvoerwerk. Zelfzorg, zelfs met zoets als Actifit⁵⁰⁺ Hart en Bloedvaten van Davitamon is voor nagenoeg iedereen overbodig. En gezond zijn hoeveelheden boven de 100% ADH niet. Of het gunstig is voor hart en bloedvaten is heel erg de vraag. Maar dat wordt ook niet gezegd, het wordt alleen gesuggereerd.

Sterftecijfers, ook voor hart- en vaatziekten, zijn hoger voor vrouwen die anti-oxidant supplementen slikken. Infecties van de ademhalingsorganen zijn ernstiger voor ouderen die vitamine E supplementen ontvingen. Voor rokers verhoogt extra betacaroteen de kans op longkanker. Het eten van vette vis helpt. Het nuttigen van capsules niet, althans het bewijs ontbreekt. En voor diabetici schijnt het juist slecht te zijn voor het glucosegehalte. Er zijn meer en meer aanwijzingen dat je de vitaminen en mineralen in je voedsel moet binnen krijgen in plaats van in supplementen, willen ze je gezondheid bevorderen.¹

Maar het kan nog veel zotter: Bloem Multi Vitaal Balans² voor de 18 - 55 jarigen bevat maar liefst 53 ingrediënten: vitaminen, mineralen, flavonoiden en kruiden.

Ooit gehoord van iemand die aan een tekort aan peterselie, gember of rozemarijn leed? Dat is gewoon waanzinnig en dat zijn de excessieve hoeveelheden vit. B1, B2, B5, B6, B12 (12,5 x ADH!) en E in dit mengsel eveneens. Gezond? Ook dat niet. En zou er nog aandacht zijn besteed aan de mogelijke interactie tussen al die verschillende ingrediënten?

De VWA en supplementen • Over kruidenmiddelen als zodanig hebben we het dan nog niet eens. De wetenschappelijke onderbouwing

van kruidenmiddelen, die sinds januari 2001 verplicht is, ontbrak voor alle firma's die de Voedsel en Waren Autoriteit (v/h Keuringsdienst van Waren) in 2003 controleerde. Dat had echter geen consequenties; ze kregen nog eens drie jaar uitstel. Van de mengsels van kruiden, vitaminen, mineralen en diverse andere voedingsstoffen kan men gevoelig aannemen dat de wetenschappelijke onderbouwing helemaal ontbreekt. En onderzoek om na te gaan of deze producten mogelijk schadelijk kunnen zijn, ontbreekt ten ene male. In goed fatsoen hoort men dat te doen voor men zulke spullen op de markt brengt. In tegenstelling tot wat vele mensen denken, keurt de VWA deze middelen namelijk niet goed voor ze in de handel worden gebracht. De verantwoordelijkheid voor veiligheid en effectiviteit ligt bij degene die ze in de handel brengt. De VWA grijpt pas in als het supplement gevaarlijk is zoals in het geval van kaneelcapsules bij diabetes. De controleurs die de supplementen controleren moeten ook nog kijken naar kruidenpreparaten, smartshopproducten, zuigelingvoeding, babyvoeding, nieuwe voedingsmiddelen en andere gezondheidsproducten voor oraal gebruik en naar therapeuten die met eet- of drinkwaren werken. Maar zelfs als het gaat om die kaneelpillen: weet u welke firma's vanwege welke producten op de vingers werden getikt? We willen graag weten wie het waren zodat we kunnen oppassen bij het kopen van hun producten, o nog liever: hun producten helemaal niet meer kopen. Moeten ze maar niet zulke malle fratsen uithalen. In het land van de vrije jongens, de Verenigde Staten, kun je voor vals adverteren gevoelig op de vingers worden getikt, zoals de Koninklijke Numico in maart 2003 ervoer. Maar liefst 12 miljoen US\$ te betalen wegens het op de markt brengen van Cellasene een zogenaamde behandeling voor zogenaamde cellulitis³. Dit bedrag was bestemd om de kopers hun geld terug te geven. En het besluit

Davitamon Actifit⁵⁰⁺ Hart- en Bloedvaten bevat per dagdosering

Vitamines	1 capsule	ADH*
Betacaroteen	4800mcg	100 %
Vitamine B1	1,4 mg	100 %
Vitamine B2	1,6 mg	100 %
Vitamine B3	18 mg	100 %
Vitamine B5	6 mg	100 %
Vitamine B6	2 mg	200 %
Vitamine B11 (foliumzuur)	400 mcg	500 %
Vitamine B12	5mcg	150 %
Vitamine C	90 mg	100 %
Vitamine D	5 mcg	100 %
Vitamine E	10,7 mg	107 %
Mineralen		
Jodium	60 mcg	40 %
Magnesium	60 mg	20 %
Selenium	100 mcg	
Geconcentreerd e visolie met EPA (min.33%) en DHA (min. 22%); totaal omega-3: min. 60%	500 mg	
* = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens de Gezondheidsraad.		

werd met vermelding van naam en toenaam gepubliceerd en is nog steeds te lezen op www.ftc.gov/opa/2003/03/rexall.htm.⁴

Bijverschijnselen • Supplementen lijken veiliger dan ze zijn, vooral als het kruidenpreparaten betreft. Dat zijn immers onschuldige middeltes? Daar kunnen die klachten niet door veroorzaakt zijn. En merkt men dat dit wel het geval is, dan hoeft het, in tegenstelling tot echte medicijnen, niet gerapporteerd te worden. De arts heeft al zoveel papierwerk. Maar tegenwoordig mag ook de patiënt rapporteren, al is dat veel te weinig bekend. De leek weet echt niet waar dat advertentietje: 'Bijwerkingen? Lareb melden! www.lareb.nl' voor staat. Maar laten we eens kijken wat er zo al mis kan gaan bij het gebruik van supplementen om aandoeningen te voorkomen of te bestrijden: aangaande de lever: kruiden met pyrrolizidine alkaloiden (PA's) staan al in het Kruidenbesluit, met o.m. smeewortel (*Symphytum officinale* L.) en groot- en klein hoefblad (*Petasitis hybridus* (L.) en *Tussilago farfara* L.). Die laatste twee waren populaire 'detox' kruiden en zullen zo in menig kruidenboekje nog vermeld staan. Planten met

PA's komen ook nog voor in Chinese en Ayurvedisch kruidenmiddelen. De laatste tijd zijn er leverklachten gerapporteerd bij black cohosh (zilverkaars, *Actea racemosa*⁵), extract van groene thee (*Camellia sinensis*) (maar niet de thee in uw theepot getrokken van de blaadjes), nonisap (*Morinda citrifolia*), stinkende gouwe (*Chelidonium majus* L.), veelbloemige salomonszegel (*Polygonatum multiflorum* populair in Chinese kruiden onder de naam He-Shou-Wu⁶) en vrouwenmantel (*Alchemilla vulgaris* L.); aangaande de nieren: alle planten met oxalaten en dat is inclusief de cranberry (veenbes, *Vaccinium macrocarpos* Aiton) verhogen de kans op nierstenen. Een glas sap van deze vrucht geeft bijna zeker minder vaak en minder erge aanvallen van blaasontsteking, maar voor de nieren is het beslist niet goed en helemaal als het extracten betreft. Toch adverteert men daarmee als 'Goed voor blaas en nieren'⁷. In de capsules zaten ook nog mierikswortel (*Armoracia rusticana*) en flink wat vit. C.; in geen geval goed voor de nieren. Maar Bloem had koemis koetjing (*Orthosiphon stamineus* of Java tea), kleine brandnetel (*Urtica urens* L.) en jeneverbes extract (*Juniperus communis* L.) in een middel voor een goede nierfunctie. Geen van deze drie kruiden is geschikt voor gebruik bij nierklachten. En dat is nu juist wanneer men naar een middel voor een goede nierfunctie grijpt; aangaande de darmen: alweer Bloem, nu met maar liefst twee producten: een met vuilboom (*Frangula alnus* Miller), cascara (*F. purshiana*) en aloë (*Aloe capensis*) en de ander met alleen maar vuilboom en aloë. Alle drie drastische laxemiddelen die in België b.v. niet samen in één preparaat voor mogen komen⁸. En in sommige landen mogen ze helemaal niet vrij verkocht worden. Ze maken niet alleen de darmen schoon, maar ook nog even de gewrichten, zegt Bloem in de advertentie. Dan is Wapiti Darmfunctie bescheidener. Met senna (*Senna alexandrina*), sporkehout (hetzelfde als de vuilboom), en Chinese rabarber (*Rheum officinale*) ook weer drie drastische laxemiddelen. Een goede darmfunctie brengen die beslist niet tot stand. Integendeel.

Het bovenstaande kwam ik in hoofdzaak tegen in advertenties in mijn eigen omgeving. De lijst is beslist niet volledig en helemaal niet representatief..

Interacties met medicijnen • Het is maar te hopen dat patiënten - en dan vooral de oudere - genoemde middelen niet in plaats van echte medicijnen gebruiken. Maar ook voor het gebruik naast de gewone medicijnen dient men gewaarschuwd te worden. Van sint-janskruid

(*Hypericum perforatum* L.) is al lang bekend dat alleen gezonde mannen met een wat donkerder huid (wegens lichtovergevoeligheid van de lichthuidigen) het kunnen gebruiken; de lijst van geneesmiddelen die je er niet bij kunt gebruiken beslaat meerdere bedrukte pagina's. Synefrine uit bittere sinaasappel (*Citrus aurantium*) is op weg het sint-janskruid naar de kroon te steken. Verder worden Echinacea (soort niet vermeld), moederkruid (*Tanacetum parthenium*), knoflook (*Allium sativum*), ginseng (soort niet vermeld), zoethout (*Glycyrrhiza glabra*), teunisbloem (*Oenothera biennis*), zaagpalm (*Serenoa repens*, beter bekend als saw palmetto) en zeewier (*Fucus vesiculosus*, vaak kelp genoemd) genoemd⁹. De lijst is beslist niet volledig, want nu men er meer op let komen er ook al meer kruiden op die lijst voor. Maar het zijn niet alleen de kruiden. In Pharmacotherapy van 12 november 2006 staan ook nog: Vit. B6, B3, C en E, foliumzuur, calcium, omega-3 vetzuren, DHEA, glucosamine, chondroïtine, ginkgo (*Ginkgo biloba*) en zink! De Mayo Clinic, een vooraanstaand Amerikaans ziekenhuis, verkondigt al jaren dat mensen met verhoogde bloeddruk, problemen met de schildklier, ziekte van Parkinson, vergrote prostaat, problemen met de bloedsomloop, hartkwalen, epilepsie en glaucoom alleen maar kruiden moeten gebruiken na raadpleging van een echte (i.e. niet-kwakzalvende) arts. En voor personen boven de 65 jaar raden ze het gebruik helemaal af. Veel van de hier opgenoemde kruiden kunnen ook problemen geven bij operaties. Stoppen zonder de apotheker en de arts ervan op te hoogte te stellen is niet verstandig. De dosering van de echte medicijnen kon wel eens gebaseerd zijn op metingen die verricht zijn tijdens het gebruik van die 'onschuldige' kruidenmiddeltjes of van andere supplementen. Als u onverwacht onder het mes raakt, is het niet onverstandig de anesthesist op de hoogte stellen van uw supplementengebruik. De anesthesist doet er goed aan om er naar te vragen en uit te leggen waarom hij dat beslist moet weten.

Noten

- * Bovenstaand artikel is gebaseerd op een presentatie getiteld 'Een kritische blik op supplementen' gehouden op 14 december 2006 in Amsterdam voor controleurs van de VWA.
1. Lichtenstein, AH, Russel RM, Essential Nutrients: Food or supplements? JAMA. 2005;294:281
 2. www.bloem.net
 3. Cellasene wordt in Nederland door een andere firma verkocht.
 4. Numico heeft de firma Rexall al enige jaren geleden weer verkocht.
 5. De bloemenkwekers gebruiken meestal de naam *Cimicifuga racemosa*
 6. Er zijn talloze andere spellingen van deze naam, maar "shouwou" komt er bijna altijd in voor. In de USA wordt het Fo-Ti genoemd.
 7. www.lekkerinmijnvel.nl = DistributieCare
 8. Naar verluidt wordt iets dergelijks in Nederland ook voorbereid.
 9. Vicker A, Zollman C, Herbal medicine. BMJ 1999;1050-1053 (16 oktober)
 10. <http://hfnet.nih.gov/contents/detail801.html>. Japans, maar de titels van de plaatjes en van de structuren zijn in Latijnse letters. Fraaie pagina; vertaling van een FDA waarschuwing, maar dan geïllustreerd.

Vervuiling • Het gebruik van zware metalen bij Chinese en Ayurvedische middelen mag bij de lezers van dit blad bekend worden verondersteld. Een lange lijst van namen staat op www.vwa.nl. Het gebruik van *Aristolochia* spp. - berucht door het Belgische afslankdrama - is nog altijd populair bij sommige TCM 'genezers'. De ongeëtiketteerde toevoeging van Viagra analogen en zelfs analogen van analogen aan kruidenpotentiepillen gaat nog steeds door¹⁰. De, meestal Chinese, afslankpillen met ongeëtiketteerde sibutramine staan ook nog steeds op het Internet. En sommige dingen zijn weer terug van weggeweest, zoals ongeëtiketteerde amfetamine in een Braziliaanse afslankpil. Ook al verkrijgbaar op het Internet.

De reclame • Wat te denken van kreten als 'Goed voor geheugen en concentratievermogen', 'Krachtige weerstandsverhoger', 'Opbouwkuur voor het kraakbeen', 'Voor een goede darmfunctie', die gehanteerd worden bij het aan de man brengen van supplementen.. Als die supplementen echt doen wat de slogans beloven, zouden ze een keurig RVG-nummer hebben. Toch zijn die gebezigde gezondheidsclaims toegestaan. Als men doublé als goud wil verkopen krijgt men gegarandeerd de politie op zijn dak. Bij supplementen gebeurt dat dus niet. De Reclame Code Commissie (RCC) kan er op toezien dat de claims waar zijn, maar kan dat niet op eigen initiatief doen. Ze moet dat doen naar aanleiding van klachten die bij haar ingediend worden. Zij kan echter geen boetes opleggen of terugbetalingen vorderen met als gevolg dat er firma's zijn die zich van de uitspraken van de RCC niets aantrekken. Die blijven rustig hun doublé als goud verkopen. Maar als de groenteboer op de hoek beweert dat zijn citroenen scheurbuik genezen is dat een medische claim die niet aan voedsel verbonden mag worden ook al weet iedereen dat het waar is. Het Journaal Warenwet van september 2006 noemde de supplementenhandel 'knollen voor citroenen verkopen'. Dat is echter een belediging voor de knollen, die hoogwaardige voeding opleveren. Dat doen de supplementen beslist niet. ●