

"Gezondheid vind je op je bord, niet in een pil"



HET
LAATSTE
NIEUWS

Het Laatste Nieuws – 17 Dec. 2020

Pagina 7

* Het Laatste Nieuws : Waasland, Westkust, Westhoek, Vakantie, Pajottenland, Vlaamse Ardennen, Oostkust, De Nieuwe Gazet, Mandelstreek, Middenkust, Mechelen-Lier, Leiestreek, Limburg, de Ring-Brussel, Kempen, Gent-Wetteren-Lochristi, Gent-Eeklo-Deinze, Dendermonde, Denderstreek, Leuven-Brabant, Brabant-Hageland, Antwerpen Zuid, Antwerpen Stad, Antwerpen Noord

Het coronavirus doet ons massaal naar voedingssupplementen grijpen. Vooral vitamine D, C, zink en selenium - niet toevallig stoffen die onze immuniteit opkrikken - gaan vlot over de toonbank. Experts zijn geen fan: "De oplossing zit niet in een capsule, maar hoort op ons bord te liggen."

'Boost je immuunsysteem.' Of: 'Kikker je vitamine D-gehalte op in deze donkere dagen.' We worden in coronatijd om de oren geslagen met reclamespotjes en advertenties voor voedingssupplementen. Verleidelijk, zo blijkt, want de Vlaming zoekt in volle onzekerheid over zijn gezondheid wel degelijk heil in kleurige capsules en druppeltjes bij het ontbijt. De verkoop van supplementen steeg dit jaar met 74 procent. Volgens een rondvraag van 'Artsenkrant' schrijft 65 procent van de huisdokters weleens zo'n extra voor. Vooral vitamine D (65% zegt het regelmatig voor te schrijven), zink (43%), vitamine C (35%) en selenium (23%) worden vlot verkocht, en dat is niet onlogisch: het zijn stuk voor stuk vitaminen en mineralen die onze immuniteit aanscherpen.

Donald Trump

De vraag is alleen: weert zo'n dagelijks supplement ook echt virussen af? Of geeft het ons vooral het gevoel dat we gezond bezig zijn? President Donald Trump zwoer bij zijn vitamine D-zinkcocktail, maar voedingsexperten zijn geen fan. "Niet een supplement, maar een gezond gewicht en een gezonde levensstijl zijn de sleutels tot een kloeke immuniteit", zegt Michaël Sels, hoofddiëtist aan het UZ Antwerpen. "Covid-19 werd al meermaals aan obesitas gelinkt. Wie een verhoogd gewicht heeft, loopt meer risico op stevigere klachten na een besmetting. Dat probleem pak je aan in je menu, niet met een supplement. Een vitamine heeft geen effect op je gewicht."

500 gram groenten

Supplementen zijn alleen zinvol als er een wezenlijk tekort wordt vastgesteld, zeggen experts. "En die zijn er zelden", zegt professor sportvoeding Wim Derave (UGent). Een gebrek aan zink komt in België amper voor. Ook van seleniumtekorten zijn in ons land weinig gevallen bekend. "Over vitamine D-tekort bestaat wél wetenschappelijke evidentie. Wij wonen nu eenmaal in een deel van de wereld waar de zon – die de aanmaak van vitamine D in gang zet – maandenlang weinig schijnt. Het gebeurt dus dat een arts daar een tekort van vaststelt."

Sels vult nog twee andere uitzonderingen aan: "Foliumzuur wordt aangeraden voor vrouwen die zwanger willen worden en baby's krijgen dikwijls vitamine K voorgeschreven." Al de rest: op ons bord te doen, dus. De vitaminen en mineralen die vandaag zo vlot de deur uit gaan, zijn in groenten, fruit, vlees, vis en volle granen met overvloed te vinden. "Tuurlijk zullen supplementenbedrijven aanhalen dat we die veel te weinig eten", zegt zowel Sels als Derave. "Slechts 5 procent eet voldoende groenten, 10 procent genoeg fruit. We eten met z'n allen niet gevarieerd genoeg en we zijn nooit zo zwaar als nu geweest. Maar nogmaals: de oplossing zit in onze voeding, niet in supplementen."

Wie redeneert dat wat niet baat, niet schaadt: slik toch maar beter niet onbezonnen. "Receptoren in ons lichaam zijn als toegangspoorten voor een vitamine om opgenomen te worden", legt Sels uit. "En een receptor kan dienen voor verschillende vitaminen. Wie een hoge dosis via een supplement inneemt, kan competitie met andere stoffen creëren en ervoor zorgen dat die niet meer de kans krijgen om goed opgenomen te worden. Dan is 500 gram groenten en fruit toch een betere optie."

Deze 4 zijn razend populair

Vitamine C

Is belangrijk voor een goede weerstand. Zorgt voor gezonde botten, is gunstig voor de huid en de tanden en zorgt voor de opname van ijzer in het lichaam.

Vind je vooral in: citrusvruchten, groene groenten, paprika's en bessen.

Vitamine D

Zorgt voor sterke botten, tanden en voor een goede werking van de spieren. Het houdt onze weerstand op peil en bevordert de opname van calcium en fosfor in het lichaam.

Vind je vooral in: zonlicht. Ook in vette vissoorten zoals sardines, zalm of haring en in eidooiers zit vitamine D.

Zink

Mineraal dat de groei en vernieuwing van weefsel bevordert. Ook ons geheugen, onze botten, haar en huid hebben zink nodig. Speelt ook een rol bij de opbouw en afbraak van koolhydraten.

Vind je vooral in: vlees, vis, schaal- en schelpdieren, volle granen, peulvruchten, zuivel en noten.

Selenium

Bescherm onze rode bloedlichamen en zorgt voor de schildklier. Speelt ook een rol in onze immuunfunctie.

Vind je vooral in: vlees, vis en zeevruchten, granen, melkproducten en eieren.

Diëtist Michaël Sels – BIEKE CORNILLIE