

# Supplementen



## Zelfs kleuters geven we nutteloze vitaminepillen

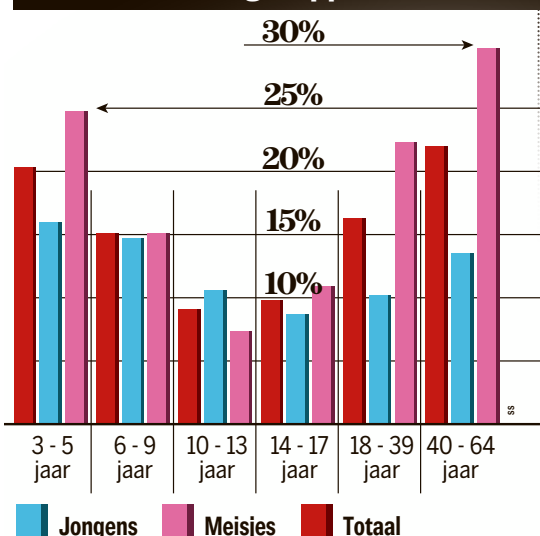
Gezondheidsexperts waarschuwen voor gevaren van overconsumptie

**V**ier Belgen op de tien grijpen geregeld naar een voedings-supplement. Zelfs een kwart van onze kleuters slikt vitaminepilltjes. In bijna al die gevallen is dat overbodig, zeggen experts. En bij overconsumptie zelfs gevaarlijk voor de gezondheid.

• We eten ongezond en proberen dat te compenseren met een 'ge-zond' pilletje. Liefst 38% van de Belgen tussen 3 en 64 jaar gebruikt een voedings-supplement. Dat blijkt uit de peiling van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) naar onze voedingsgewoonten in het jaar 2014.

Vitamine D en C zijn, samen met multivitaminereparaten, de populairste supplementen. Mineralen (zoals magnesium, calcium en fluor) of planten- en kruidenextracten volgen op respectabele afstand. Daarnaast eet 35% van de Belgen ook nog eens voedingsproducten die al door de fabrikant verrijkt werden met allerhande vitamines.

### Hoeveel mensen slikken een voedingssupplement?



De grootste gebruikers van supplementen zijn volwassen vrouwen boven de 40. Meer dan de helft van hen grijpt weleens naar een vitaminepil.

Verrassend: de op één na grootste groep afnemers van voedings-supplementen zijn de kleuters tussen 3 en 5 jaar. Gevraagd of ze hun kind de afgelopen 24 uur een voe-

dingssupplement toedienden, antwoordt een vijfde van de ouders volmondig ja. Is die kleuter een meisje, dan geeft zelfs een kwart van de ouders een voedingssupplement. "Omdat het goed is voor de gezondheid" of "omdat het extra bescherming biedt tegen winterkwaaltjes", menen ze.

### GUI DE BACKER

Hoge Gezondheidsraad

"Voor de doorsnee gezonde Belg zijn al die extraatjes in 99 procent van de gevallen nutteloos. Een gigantische verspilling."

"Zo promoten de fabrikanten ook hun supplementen, maar die informatie is absoluut misleidend", zegt professor Gui De Backer van de Hoge Gezondheidsraad. "Er zijn weliswaar mensen met een medisch probleem die supplementen moeten innemen. En voor zwangere vrouwen kan een extra dosis foliumzuur zinvol zijn. Maar voor de doorsnee gezonde Belg zijn al die extraatjes in 99 procent van de gevallen nutteloos, ook voor kinderen. En daardoor ook een gigantische verspilling van geld en middelen."

Karin De Ridder van het WIV wil een uitzondering maken voor vitamine D-pillen voor kleuters. "Da's een moeilijke", zegt zij. "Omdat we eigenlijk niet goed weten hoeveel vitamine D een klein kind binnenkrijgt via de gewone en de verrijkte voeding."

Uit voorzichtigheid spreken de experts daarom de aanbeveling van Kind & Gezin niet tegen.

### Geweten sussen

Grotendeels overbodig dus, al die supplementen, maar niet helemaal zonder risico. "Een te hoge

inname van bijvoorbeeld vitamine C en D kan leiden tot nierstenen en neurologische klachten", aldus professor De Backer.

"En een teveel aan vitamine D kan zelfs een averechts effect hebben en de botten net brozer maken in plaats van sterker", weet Karin De Ridder. "We mogen ons geweten niet sussen met vitamine-tabletjes. Voedingssupplementen kunnen immers nooit een gezonde en gevarieerde voeding vervangen of een ongezond voedingspatroon compenseren. Het probleem is dat die supplementen in de markt gezet worden als zijnde gezond terwijl op een broccoli natuurlijk niet staat geschreven dat hij boordevol vitamintjes zit."

Voedingssupplementen worden zonder voorschrift verkocht. "Toch wekken ze verkeerdelijk de indruk dat ze een soort geneesmiddelen zijn", zegt Gui De Backer. "Het wordt tijd dat de meer dan twintig jaar oude reglementering wordt aangepast. Al weet ik niet of de overheid de sterke lobbygroep zal kunnen afslaan."

GEERT NEYT

## Bomvolle Bosuil neemt afscheid van Didier



FOTO GMAX

**Deurne** Voor de wedstrijd tussen Antwerp en Cercle Brugge is zaterdagavond in het Bosuilstadion afscheid genomen van Didier Bartholomeus. De 25-jarige Schildenaar verdween een week eerder na een avondje uit in discotheek The Villa in Antwerpen. Zijn lichaam werd woensdag uit het Dokske in Merksem gehaald. Bartholomeus was Antwerp-supporter en werd gisteren herdacht met een indrukwekkend eerbetoon. Zijn vrienden en familie hoorden vanop het veld hoe duizenden kelen *You'll Never Walk Alone* zongen. In de 25ste minuut, naar de leeftijd van de jongeman, werd nog een minuut geapplaudiseerd en klonk op nieuw *You'll Never Walk Alone*. Op 8 oktober vindt in Schilde een uitvaartplechtigheid plaats. (sare)

## Hilariteit tijdens Ryder Cup Golfballetje belandt op rugzak vader Pieters

**Het was een van dé momenten tijdens de Ryder Cup, de hoogmis van het golf: een bal die na een lange vlucht op een rugzak belandde. Uitgerekend op die van Jaak Pieters, vader van golfer Thomas Pieters.**

• Een van Thomas' tegenstanders, de Amerikaan Brooks Koepka, sloeg af. Maar zijn bal belandde niet op de golfbaan, maar vloog richting publiek. Om zich te beschermen, draaide Jaak Pieters zich om en dook ineen. "Plots voelde ik iets. Tegelijk begonnen mensen te roepen dat ik niet mocht bewegen." De bal was op de rugzak van pa Pieters

beland, een van de 250.000 toeschouwers. Plots stond Pieters in het middelpunt van de belangstelling. De Ryder Cup wordt uitgezonden in meer dan 160 landen, en is met 230 miljoen kijkers een van de best bekeken sportevenementen. Jaak kon ermee lachen, zijn gsm pulde uit met berichtjes vanuit België. Ook Lieselotte, de zus van Thomas, grapte mee. "Goed gevangen, papa", sms'te ze. (hjb, cch)

• Bekijk het filmpje op [www.gva.be](http://www.gva.be)



Het bewuste balletje FOTO RR