

ETEN of slikken



RESOURCE — 24 september 2009

Onze voeding schiet hopeloos tekort, beweert de supplementenindustrie; daardoor zijn we vatbaar voor ziekten zoals hart- en vaatziekten en kanker. Schappen vol poeders, pillen en drankjes compenseren die beperkingen in ons dieet. Twee Wageningse hoogleraren gaan in de tegenaanval.

tekst: Hans Wolkers / foto: Michel Mees

Voedingssupplementen zijn mateloos populair. De markt in deze extraatjes is alleen al in Europa goed voor miljarden euro's per jaar. Tegenover de gezondheidsclaims van de industrie staan relativerende en soms zelfs tegengestelde adviezen van voedingswetenschappers. Volgens hen is een gevarieerde voeding met veel groenten en fruit voor de meeste mensen voldoende. Voedingssupplementen zijn meestal overbodig, beweren zij, en soms zelfs schadelijk. Een recent artikel in het wetenschappelijke tijdschrift *Nature*, waar antioxidanten onder laboratoriumcondities kankercellen hielpen overleven, lijkt hun gelijk te geven. Onzin vindt de industrie; dat was slechts één in-vitrostudie.

Het is niet verwonderlijk dat de consument moeite heeft de weg te vinden in de jungle van tegenstrijdige claims en adviezen.

ONGEFUNDEERD

Saskia Geurts, directeur van de branchevereniging van producenten van en handelaren in voedingssupplementen (NPN), vindt de producten wel een belangrijke aanvulling op de voeding. Volgens haar dragen ze bij aan een goede gezondheid. 'De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is vaak gebaseerd op het voorkomen van deficiënties, maar voor een optimale gezondheid heb je meer nodig', stelt ze. 'Wat en hoeveel je het beste kan slikken, verschilt per individu, daarom is een multi-vitamine voor iedereen een goede keuze.'

Dr. Ellen Kampman, hoogleraar Voeding en Kanker, nuanceert de uitspraak van de NPN dat de ADH onvoldoende zou zijn: 'Die is ongefundeerd. De ADH wordt door de Gezondheidsraad zo vastgesteld dat vrijwel iedereen er voldoende aan heeft, ook mensen die veel nodig hebben. In de ADH is een ruime marge ingebouwd. Wie zich houdt aan de ADH's, krijgt zeker voldoende binnen.'

'Er zijn heel weinig humane studies die het effect van antioxidanten overtuigend aantonen'

Slechts een enkeling heeft wellicht wat meer nodig. Maar voor de meeste mensen is minder dan de ADH ook al genoeg.' Daarnaast hangt het volgens haar sterk van de bevolkingsgroep af of je bepaalde supplementen moet advi-

GEZOND/ONGEZOND

Caroteen-achtige stoffen hebben een antioxiderende werking en zijn onder meer nodig voor de aanmaak van vitamine A. Hoewel mensen met een dieet rijk aan carotenen (groenten en fruit) relatief gezond zijn, bleek uit recent onderzoek dat het slikken van carotenen als supplement waarschijnlijk geen positieve effecten heeft, integendeel.

Foliumzuur (vitamine B 11) is een essentieel supplement voor zwangere vrouwen vanwege het gunstige effect op de ontwikkeling van de foetus. Een aangevend effect op het voorkomen van een open ruggetje.

Vitamine C is waarschijnlijk het meest bekende antioxidant. Deze vitamine is rijk vertegenwoordigd in groenten en fruit. Kampman: 'een overmaat plas je gewoon weer uit; zo wordt je plasje wel erg duur. Ik denk dat een sinaasappel gezonder is dan pillen.'

Vitamine D is, samen met foli-

umzuur, één van de weinige supplementen waar duidelijke aanbevelingen voor bestaan. Deze vitamine is belangrijk voor de botontwikkeling. Aan de hand van bloedonderzoek is iemands behoefte vast te stellen.

Probiotica, drankjes vol levende bacteriën, hebben een therapeutische toepassing tegen bepaalde darmaandoeningen. Volgens Kampman zijn de claims dat ze het immuunsysteem versterken op zijn minsts voorbarig. 'Er zijn weinig humane experimenten die dit weerstandsverhogende effect kunnen onderbouwen'.

Vitamine E-achtige stoffen komen voor in plantaardige oliën en worden ook volop geslikt als antioxidant, maar er heerst nog veel onduidelijk hoe en of deze stoffen als antioxidant werken. Volgens Kampman verhogen deze supplementen mogelijk het risico op prostaatkanker.

Polyfenolen zijn antioxidanten die in koffie, thee en rode wijn voorkomen, maar ook in groen-

ten en fruit. Deze stoffen zouden onder meer effectief zijn tegen kanker en hart- en vaatziekten. Voornamelijk ontbreekt groente-deels bewijs dat deze stoffen bij mensen positieve effecten hebben.

Glucosamines zijn lichaamseigen stoffen, nodig voor de aanmaak van gewrichtskraakbeen. Als supplement zouden ze dus kunnen helpen de schade van artritis te herstellen. De wetenschappelijke bewijsvoering is nog een probleem.

Visoliën, en dan vooral de omega-3 vetzuren, zijn gezond. Ze zijn cholesterolverlagend, ontstekingsremmend en diverse studies wijzen ook op een antikanker-effect. Kampman kent geen negatieve effecten van dit supplement, maar toch vallen de positieve effecten haar tegen. 'Het lijkt mij beter om vaker vette vis te eten, dan krijg je niet alleen goede vetzuren binnen, maar ook vitamine D en selenium.'

seren. 'Je kunt nooit de hele bevolking over één kam scheeren', legt Kampman uit. 'Ik adviseer ouderen bijvoorbeeld wel om aanvullend vitamine D te slikken, zij kunnen deze stof zelf namelijk minder goed aanmaken, maar dit advies geldt zeker niet voor iedereen.'

Kampman stelt dat er grote industriële belangen gemeid zijn met voedingssupplementen, maar dat de geclaimde gezondheidseffecten vaak niet wetenschappelijk zijn onderbouwd. Een probleem is wel dat slechts een paar procent van de Nederlandse bevolking de aanbevolen hoeveelheid groenten binnenkrijgt en een procent of tien daadwerkelijk voldoende fruit eet. Kampman: 'De

[E]

VITAMIN PILLS: DO THEY DO ANY GOOD?

Our diet is inadequate, and puts us at risk from cardiovascular disease and cancer. Or so the dietary supplement industry would have us believe. And we do: pills and potions fly off the shelves to the tune of millions of euros a year in Europe alone. Do they do us any good? Saskia Geurts from the industry says yes, because of bad diets and because recommended daily allowances (RDAs) are set too low. Two Wageningen professors say no. Prof. Kampman (Nutrition and Cancer) says there's little hard evidence for the benefits of most supplements, and a diet rich in fruit and veg will do the job. Some supplements are useful for specific groups: pregnant women or the elderly, for example. Others are ineffective, and some may even be harmful. Prof. Witkamp (Nutrition and Pharmacology) thinks we try to make up for our bad eating habits by swallowing pills. So the industry has a point. But most supplement use is based on emotions, not on sound science.

Full survey of dietary supplements?
resource.wur.nl/en



Gevarieerde voeding met veel groenten en fruit is voor de meeste mensen voldoende

vraag is of we dit moeten oplossen met supplementengebruik of dat we andere maatregelen moeten treffen om het gebruik van groenten en fruit te stimuleren.'

EMOTIE

Dr. Renger Witkamp, hoogleraar Voeding en Farmacologie, zit op dezelfde lijn als Kampman. Volgens hem zijn supplementen verworden tot een soort aflat van de moderne maatschappij: je kunt je flink bezondigen aan slechte voeding, maar pillen en drankjes kunnen dit compenseren. Die bezorgen ons een schoon geweten. Witkamp staat positief kritisch tegenover voedingssupplementen, maar vindt het gebruik voor een groot deel gebaseerd op emotie. 'Slikkers zijn *believers*' stelt hij. Hij heeft twijfel over de werking van sommige supplementen: 'de industrie heeft nog weinig laten zien', maar toch is hij het ook deels eens met Geurts. 'De supplementenindustrie heeft wel een punt. Weinig mensen eten echt gezond. Aan de andere kant is er, vooral rond de antioxidanten, nog veel onduidelijk.'

Harde bewijzen dat supplementen werken zijn schaars. Toch stelde de NPN in een persbericht medio augustus na het uitkomen van de *Nature*-studie dat veel onderzoek de beschermende werking van antioxidanten tegen kanker aantoonde. Witkamp vindt deze claim veel te hard. De beschermende werking van antioxidanten kan volgens hem nauwelijks bogen op enig solide wetenschappelijk bewijs. 'Er zijn slechts enkele positieve effecten aangetoond bij in-vitro-studies', licht hij toe. Kampman sluit zich hierbij aan. 'Er zijn heel weinig humane studies die het effect van antioxidanten overtuigend aantonen.'

Volgens Kampman zijn positieve effecten wel aangetoond bij groenten en fruit: 'Er wordt vaak van uitgegaan dat die effecten zijn terug te voeren op de aanwezige antioxidanten, maar dat hoeft helemaal niet, heel andere stoffen, wellicht in een bepaalde combinatie, kunnen hiervoor verantwoordelijk zijn.' Ook het World Cancer Research Fund raadt af om antioxidant supplementen te slikken totdat meer wetenschappelijk data beschikbaar

'De effecten van supplementen zijn veel subtieler dan bij geneesmiddelen en daardoor veel lastiger te meten.'

zijn. Een gevarieerd dieet met voldoende plantaardige producten is beter.

De claims van de supplementenindustrie zijn niet ongemerkt voorbij gegaan aan de *European Food Safety Authority* (EFSA). Dit adviesorgaan voor de voedselveiligheid houdt gezondheidsclaims op verpakkingen van supplementen tegen het licht. 'Ik ben bang dat de EFSA met een geneesmiddelenbril op naar de onderbouwing van gezondheidsclaims zal kijken', zegt Geurts van de NPN. 'De effecten van supplementen zijn veel subtieler dan bij geneesmiddelen en daardoor veel lastiger te meten.' Geurts pleit voor meer nuancering in de beoordeling van EFSA, zodat ook bij een aannemelijk effect de informatie bij de consument komt. 'Als foliumzuur, wat een open ruggetje bij baby's voorkomt, tien jaar geleden door de EFSA was beoordeeld, had deze vitamine het nooit gehaald, hoewel het effect toen al zeer aannemelijk was.'