

Superfoods of doe maar gewoon?

Coby Wijnen diëtist Spierziekten Nederland

Chiazaad



Goji bessen



Zeewier



Hennepzaad



Tarwegras



Macapoeder



Superfoods zijn voedingsmiddelen waarvan gezegd wordt dat ze een hoog gehalte aan voedingsstoffen of bioactieve stoffen bevatten, zoals vitamines, mineralen en antioxidanten.

De term is niet wettelijk omschreven.

Wordt ook wel supervoeding, supergroente of superfruit genoemd.

eerlijk over eten Voedingscentrum



Voedingscentrum geeft aan dat gevarieerd eten volgens de Schijf van Vijf de beste manier is om alle voedingsstoffen binnen te krijgen.



Vakken Schijf van Vijf

Bron van

1	Groente en fruit	Vitamine C, foliumzuur, mineralen (waaronder kalium), vezel, bioactieve stoffen
2	Brood en aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	Koolhydraten, eiwit, vezel, B-vitamines, mineralen (waaronder jodium)
3	Melk(producten), kaas en vlees(waren), vis, kip, eieren en vleesvervangers	Eiwit, mineralen (waaronder calcium en ijzer), B-vitamines en visvetzuren
4	Smeer- en bereidingsvetten	Essentiële vetzuren, vitamine A, D en E
5	Water	Water (vocht)



Voedingssupplementen zijn producten die allen uit vitamines, mineralen of bioactieve stoffen bestaan.
Bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding.

Bio-actieve stoffen zijn stoffen die een bepaalde biologisch activiteit of functie hebben. Bv. Stoffen die van nature in planten voorkomen en in geconcentreerde of kunstmatige vorm aan voedingsmiddelen worden toegevoegd, zoals cafeïne, carnitine, CoQ10, creatine, fytosterolen , carotenoïden.

Veilige dosis vaak niet bekend. Aankoop via apotheek, drogist meestal wel veilig.

Verrijkte voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen waaraan van overheidswege stoffen zijn toegevoegd, namelijk:

jodium in brood

vitamine A en D in halvarine, margarine en bak-en
braadproducten

Suppletie adviezen van Gezondheidsraad:
Foliumzuur voor vrouwen met kinderwens en zwangere vrouwen
Vitamine K voor pasgeborenen
Vitamine B12 voor veganisten
Multi vit/min supplement bij energie-inname < 1500 kcal/dag
Vitamine D

Suppletieadvies vitamine D

Wie?	Advies voor extra vitamine D ⁸
Kinderen van 0 tot en met 3 jaar	10 microgram/dag
Vrouwen van 4 tot 50 jaar met een donkere of getinte huid of die niet voldoende buiten komen of een hoofddoek of sluier dragen	10 microgram/dag
Mannen van 4 tot 70 jaar met een donkere of getinte huid, of die niet voldoende buiten komen	10 microgram/dag
Zwangere vrouwen	10 microgram/dag
Vrouwen ouder dan 50 jaar	10 microgram/dag
Vrouwen en mannen ouder dan 70 jaar	20 microgram/dag

Teveel kan schadelijk zijn, dus gebruik niet meer dan ADH.

Bijvoorbeeld:

teveel vit A: hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid,
vermoeidheid, afwijkingen ogen, huid en skelet

teveel vit D: kalkafzettingen

teveel vit B6: perifere neuropathie

teveel calcium: urinewegstenen

teveel magnesium: darmklachten (diarree)

teveel zink: tekort aan koper

teveel koper: irritatie darm- en slijmvliezen

teveel jodium: stoornis schildklier

Andere bekende voedingssupplementen:

Antioxidanten: vit C, vit E, β -caroteen, selenium, Cu, Zn, CoQ10

Cranberries: verhogen weerstand in blaas

Ginkgo biloba: gunstig voor bloedsomloop

Magnesium: spierontspanning en uithoudingsvermogen spieren



Probiotica: levende bacteriën die darmklachten verminderen
Creatine: levert spieren snel energie
Echinacea: versterkt immuunsysteem
Visolievetzuren: behoud gezonde cellen, soepel gewrichten, afweersysteem, geheugen



Voedingssupplementen bij erfelijke polyneuropathie?
Publicaties over vitamine C en creatine

2004 positieve effecten vitamine C bij muismodel

Passage 2004 Nat Med

2009 Amsterdams onderzoek: geen effect

Verhamme 2009 BMC Med

2011 trial: 138 mensen vitamine C en 133 placebo
1,5 g/dag gedurende 2 jaar; geen effect

Pareyson 2011 Lancet Neurol

2011 Marianne de Visser: vit C waarschijnlijk niet effectief;
start trial op basis van?

De Visser 2011 Lancet Neurol

2011 muizen maken zelf vit C aan, mensen niet; welke dosis, hoe vaak per dag, welke meetapparatuur, maximale dosering, welke bijwerkingen?
dosering > 400 mg/dag waarschijnlijk geen nut, want cellen verzadigd
Institute of Medicine stelt 2 g/dag als veilige bovengrens

Visioli 2013 PharmaNutrition

2013 trial: 87 mensen vitamine C en 23 placebo
4g/dag gedurende 2 jaar; geen effect
grotere trial opzetten heeft geen nut

Lewis 2013 JAMA Neurol

in Cochrane review geen trials met creatine bij erfelijke
polyneuropathie genoemd

Kley 2013 Cochrane database Syst Rev

2004 20 mensen 5 g/dag of placebo
tegelijkertijd 12 weken krachttraining
spierkracht en-functie verbeterden; geen effect creatine

Chetlin 2004 Muscle Nerve

2006 trial: 10 mensen creatine, 8 placebo met krachttraining
5 g/dag gedurende 12 weken
mogelijk dat door combinatie training + creatine
spierfunctie verbetert

Smith 2006 Muscle Nerve

sindsdien geen publicaties meer



doe maar gewoon

Schijf van vijf als basis

suppletie vit/min: bij voeding < 1500 kcal
als je sommige producten niet/te weinig eet
vitamine D indien nodig

overleg zo nodig met diëtist (in rev.centrum)

voedingssupplementen: overleg met je arts
geen megadoseringen
denk aan je portemonnee