



De dagen lijken inmiddels langer door de zomertijd en de temperatuur buiten wordt steeds aangenamer. Deze maand kunnen we genieten van een paar vrije dagen en sommigen hebben zelfs een vakantie in de planning. Hopelijk kunnen we dan lekker naar buiten en in het zonnetje weer veel vit. D opdoen.

In deze nieuwsbrief staan naar aanleiding van een cursus de vitamines centraal.

Vitamines en mineralen in tabletvorm

Sinds ik bezig ben in mijn praktijk ben ik geïnteresseerd in voeding en allerlei supplementen. Voor mij blijft dit een lastig en wazig onderwerp, want de ene deskundige zegt dat we genoeg stoffen uit ons eten halen en een andere zegt dat onze voeding weinig inhoud heeft. Wie moet ik dan geloven? We worden in dit land aardig lang en over de leeftijden die bereikt worden, hoeven we ook niet te klagen. Dus wat moet ik dan adviseren in mijn praktijk?

Gelukkig zijn er studies gedaan naar allerlei vitamines en mineralen, zodat er wel meer inzicht is gekomen wat je binnen moet krijgen om je lichaam goed te laten functioneren. Het lichaam is nu eenmaal een soort van chemische fabriek, die grondstoffen nodig heeft. Bij een tekort aan een bepaalde grondstof, zal er ook ergens een probleem op gaan treden....misschien niet vandaag, maar misschien wel over 10 jaar.



In een blad van vitaminemerkt Vitals (maart 2011) kwam ik een artikel tegen of voedingssupplementen veilig zijn. Het ging er met name over als je eventueel teveel zou slikken of dat schadelijk zou zijn.

Het Voedingencentrum adviseert niet teveel vitamines en mineralen bij te slikken, omdat een teveel niet goed is. (Bij mij kwamen gelijk de vragen naar boven: Maar wat is teveel? En word je dan ziek?) Inmiddels is al onderzocht, dat als de richtlijnen van het Voedingencentrum worden opgevolgd het al erg moeilijk is om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnen te krijgen. Bij medicijngebruik en/of ziekte wordt het nog lastiger om aan de juiste hoeveelheid te komen.

In Amerika zijn studies gedaan naar de veiligheid van voedingssupplementen. Daaruit kwam de conclusie dat er wel mensen aantoonbaar komen te overlijden door medicijngebruik, maar dat er niemand is overleden door het gebruik van voedingssupplementen of kruiden.

In Nederland is de situatie hetzelfde. Door de bijwerkingen van medicatie of foutief medicatiegebruik kunnen mensen eerder met ernstige klachten in het ziekenhuis terecht komen of komen te overlijden.



De conclusie van het artikel was dat het er op lijkt dat de veiligheid van medicatie wordt overschat en de veiligheid van voedingssupplementen wordt onderschat. Het is natuurlijk wel belangrijk dat de dosering van vitamines en mineralen uit een potje klopt, dat de stoffen van goede kwaliteit zijn en dat er rekening wordt gehouden met de wisselwerking met medicatie.

Een paar dagen na het lezen van het artikel ging ik samen met collega Jorien naar de cursus van voedingssupplementenmaker Orthica. Dit merk houdt zich bezig met orthomoleculaire supplementen en heeft zuiverheid en kwaliteit hoog in het vaandel staan. Gelukkig is de cursus niet alleen maar een reclamepraatje geweest, maar was er goede verdieping waarom bepaalde supplementen nodig zijn en bij welke problemen ze kunnen worden ingezet. Voor a.s. moeders zijn er speciale voedingssupplementen.

Het is mij tijdens de cursus wel duidelijk geworden, dat onze voeding niet meer genoeg voedt en dat supplementen goed kunnen worden ingezet bij bepaalde klachten en om preventief iets aan onze gezondheid te kunnen doen.

Mijn advies: probeer zoveel mogelijk verse groenten en fruit (het liefst van het seizoen en/of biologisch), bonen, volkoren producten, noten en een paar keer per week geen vlees, maar vette vis, een vegetarische burger of ei te eten. Wees zuinig met melk of andere zuivelproducten en gul met water of kruidenthee.

Maaltijdtip: Soep is een heel handig en eenvoudig klaar te maken gerecht. Je kunt er allerlei soorten ingrediënten in doen, de vitamines blijven in het vocht behouden en je krijgt een ruime hoeveelheid water naar binnen.

Naast de maaltijden kun je dan nog een multivitamine nemen. Laat je hierbij dan goed adviseren, want niet alle merken bieden dezelfde kwaliteit en goedkoop kan duurkoop zijn.

Gevonden voorwerp

Nu we toch met vitamines bezig zijn, kan ook dit Gevonden Voorwerp er wel bij. Het gaat over vit. D, een vitamine dat wij zelf kunnen aanmaken met behulp van ultraviolet licht (zonlicht).

Hierbij een klein samengevat stukje uit een artikel uit de nieuwsbrief (april 2011) van De Hoogste Tijd:



8.000 IE vitamine D per dag als wonder tegen ziekten

Er is onderzocht dat een volwassene tussen de 4.000 tot 8.000 IE (Internationale Eenheden) vit. D nodig heeft. Er werd tot november 2010 door de Nederlandse Gezondheidsraad 200IE geadviseerd en inmiddels is dit advies opgeschroefd naar 600 IE. Vit. D heb je in grote hoeveelheden nodig om het risico van borst- en darmkanker, MS en diabetes type 1 te verkleinen. Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat 90% van de Amerikaanse bevolking een tekort aan vit. D heeft. Nog steeds wordt er een te lage dosering aanbevolen. Dit is waarschijnlijk gedaan om de medische industrie te beschermen.

Ik weet niet hoe het hier in Nederland gesteld is met onze voorraad vit. D, maar ik weet wel dat ik als de zon schijnt lekker naar buiten ga om zoveel mogelijk vit. D op te doen. Een kwartier met je gezicht en handen in de zon schijnt al heel veel te doen.

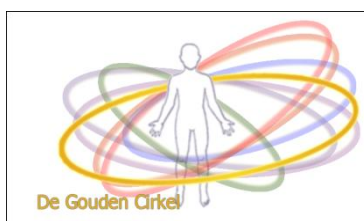
Het advies hierbij is om zoveel mogelijk te gaan genieten buiten van die grote warme vitaminebron en bij donkere dagen evt. extra vit. D3 tabletjes te slikken. Uit voeding kun je deze vitamine halen uit o.a. vette vis, pinda's, olijven/olijfolie, notenolie, groene erwten, linzen, geitenmelk/kaas, sesamzaad, zonnebloempitten, echte boter en pompoen.



Wil je alles lezen van het artikel, kijk dan op www.dehoogstetijd.info
Verder kun je op www.voedingspiramide.nl ook meer lezen over voeding.

Tot de volgende nieuwsbrief!

groetjes
Ellen



Samenwerkende collega's:
Jorien Strik www.vitalief.nl (VBAG) ,
Mariëtte Verschure www.kinderenjeugdtherapie.nl (NFG)
www.degoudencirkel-apeldoorn.nl

Meer informatie: www.praktijklotus.net