



ZUIVERE OMEGA-3



Hoe nuttig zijn vitaminen-

Enerzijds leest men steeds meer dat voedingssupplementen heel nuttig zijn, maar anderzijds wordt ook dikwijls gezegd dat voedingssupplementen niet nodig zijn. Men, soms zelfs je eigen huisarts, zegt dat een mens in staat is om al de nodige vitaminen en mineralen uit zijn/haar voeding te halen. Soms zegt men ook dat voedingssupplementen enkel dure urine produceren. Een voedingsadviseur, diëtist, therapeut, voedingsdeskundige of een huisarts met bijscholing in de voedingsleer kan u voor het juiste antwoord op weg helpen. Belangrijk om weten is dat een huisarts zich heeft gespecialiseerd in geneeskunde. In hun opleiding was er bijzonder weinig tijd voor voedingsleer. Zij zijn dus 'niet altijd' én 'meestal niet' specialisten in voeding. Met andere woorden ga als je ziek bent naar je huisarts en als je voedingsadvies wenst ga dan naar een voedingsadviseur of voedingsdeskundige. Aan je apotheker kan je steeds meer advies vragen over voedingssupplementen want na 1986 kregen apothekers voedingsleer.



Nordic Naturals werd in 2008 door ConsumerLab verkozen als N° 1 voor kwaliteit en efficiëntie.

Voor meer informatie zie consumerlab.com, "Biggest test Omega-3 supplements".

Nordic Naturals Omega-3 producten garanderen u :

- de strengste farmaceutische standaard voor zuiverheid & versheid
- een ideale ondersteuning voor een optimale fysieke en mentale gezondheid
- de natuurlijke vorm van Omega-3 in capsule en vloeibare vorm



Onrijp Fruit

Volgens de Europese normen én volgens de Wereld Gezondheids Organisatie (WHA) zouden we uit onze voedingsschijf elke dag 5 stukken fruit en porties groenten moeten eten. Er zijn zelfs vragen om er 6 van te maken. In andere, niet-EG-landen, zoals de Verenigde Staten en Australië spreken ze zelfs van 7 en van 9 stuks. Herboristen en fruitarers raden natuurlijk nog veel meer stukken fruit en porties groenten aan. Hoewel men er vaak van uit gaat dat men voldoende vitaminen en mineralen uit een gevarieerde voeding kan halen, wijzen verschillende onderzoeken uit dat dit niet vanzelfsprekend is. De meesten onder ons slagen er niet in om dagelijks aan een voldoende hoeveelheid fruit en groenten te komen. Veel fruitsoorten worden ook onrijp geplukt, waardoor veel minder vitaminen in dat fruit voorkomen. Bovendien, doordat ons fruit en groenten van heel ver moeten komen en tegenwoordig ook door de lange bewaring in koelboxen, zijn onze 'verse' groenten en fruit dikwijls weken of maanden oud en soms zelfs meer dan een jaar oud.

ADH

Ook dateren de ADH-waarden (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden) letterlijk en figuurlijk vanuit de oorlog en zijn ze al geruime tijd voorbijgestreefd. Wat fruit en groenten in de jaren '40 van de vorige eeuw aan vitaminen en mineralen bevatten, is in veel gevallen niet meer te vergelijken met de veel lagere waarden anno 2009. Heel belangrijk om weten is dat de ADH-waarden, de minimum waarden zijn om gebreksziekten te voorkomen. Dat zijn waarden die veel lager liggen dan de aanbevolen hoeveelheid om 'heel gezond of zeer fit' te kunnen leven en je weerstand tegen kankers, ziekten van hart & bloedvaten, ... te optimaliseren. Tabellen met deze zogenaamde 'gezonde waarden' bestaan nog niet: het vergt héél veel onderzoek én het is bovendien niet eenvoudig om een algemene goedkeuring van elk lidstaat te bekomen. Daarbij mag de invloed van de toenemende milieuvervuiling niet onderschat worden. Overal treft men vrije radicalen, dioxines en andere toxische stoffen in toenemende mate aan. Hoe meer belastende factoren er zijn, hoe meer anti-oxidanten (vitaminen, mineralen, phytochemicaliën, ...) we nodig hebben. Dan doe je toch gewoon een bloedonderzoek om zeker te zijn? Helaas kan men met een gewoon bloedonderzoek niet alle micronutri-

Duurzame Visolie



Voor meer informatie over onze Noorse visserij expertise:

bezoek: planetnordic.com
bel ons op +32 59 27 07 53,
of email info@complemed.be



Of voedingssupplementen nuttig zijn? Dat moet je zelf uitmaken! Maar misschien is het dan wel belangrijk dat je over alle informatie beschikt om daar een juist antwoord op te kunnen geven. Om het juiste antwoord te geven, moeten er ook de juiste vragen worden gesteld. Voor welk soort leven kies je? Wil je overleven of wil je leven? Wil je geloven dat eenmaal de 40 jaar gepasseerd je minder goed slaapt, dat je dikker wordt, dat je minder spieren, energie en uithouding hebt? Een ander antwoord hierop is dat men dan enkel heel dure urine produceert. Fabrikanten raden voedingssupplementen aan, dokters beschouwen het veelal als niet echt nodig. Niet echt nodig voor wie? Daarbij dragen de klassieke mediakanalen niet echt bij tot een berichtgeving vanuit alle invalshoeken. Ik geef u graag mijn visie en ervaringen.

en mineraal supplementen?

enten opsporen. In allerlei omstandigheden heeft men hoe dan ook meer supplementen met vitaminen, mineralen, aminozuren, ... nodig dan de ADH-waarden aangeven. Diverse redenen zijn het gebruik van de anticonceptiepil, antibiotica, alcohol, (passief) roken, competitie sporten, bij stress, veel door tunnels rijden, dicht bij een autosnelweg of ringweg wonen, bij zwangerschap, ... Enfin, de lijst is heel lang.

Men onderschat door 'onwetendheid' de noodzaak aan voedingssupplementen. U kunt duidelijk merken dat het sterk aan te raden is voedingssupplementen te nemen ter aanvulling van onze voeding. Natuurlijk zijn we gewonnen voor een voeding met veel meer 'gezond' en 'biologisch' fruit en groenten maar onderzoeken laten zien dat helaas voedingssupplementen meer dan een luxe zijn. Het wordt een must om vitaler te kunnen zijn, een grotere weerstand en een betere vertering te hebben, waardoor ook de vetafbraak en spieropbouw bevordert.

Voedingvoedingssupplementen

Er bestaan ook voedingssupplementen op basis van fruit en groenten, afkomstig uit heel streng gecontroleerde en heel vruchtbare gronden. Bovendien worden dat fruit en groenten verwerkt als ze op hun best zijn. Dit verwerkingsproces gebeurt met behoud van alle voedingsstoffen, dus inclusief de enzymen. Dit is juist het unieke aan zo'n supplementen, wat maakt dat de vitaminen en mineralen heel gemakkelijk door het lichaam worden opgenomen. Deze supplementen bevatten verschillende fruit- en groentesoorten, waarvan enkel het water is onttrokken. Uit studies blijkt dat het dagelijks innemen van voldoende fruit en groenten (en/of natuurlijke voedingssupplementen), je weerstand verhoogt en je veel



minder vatbaar maakt voor allerlei ziekten en kwalen.

Dure Urine

Je moet al echt over een heel lange periode, heel hoge dosissen innemen om je lichaam te belasten met té veel vitaminen en/of mineralen. Zoals eerder vermeld is er een groot verschil tussen de aanbevolen inname om gebreksziekten te voorkomen én de gewenste hoeveelheden voor een degelijke bescherming in verschillende omstandigheden, en de aanbevolen inname om je heel fit en vitaal te voelen. Bovendien gaan die supplementen niet van je slokdarm rechtstreeks naar je urine. Vitaminen en mineralen worden via je spijsverteringsstelsel opgenomen in het bloed. Daarna worden ze vervoerd naar elke cel in het lichaam. Daar moeten ze duizenden functies (lichamelijk en geestelijk) ondersteunen. Het duurt dus een tijdje vooraleer een eventueel overschot uiteindelijk de nieren passeert om dan pas in de urine terecht te komen. Uitspraken in verband met 'dure urine' duidt dan ook op weinig kennis van de werking van vitaminen en mineralen én weinig kennis van de biochemische functies die plaatsvinden in het lichaam. **Wordt vervolgd**

Tekst: Thierry Maréchal. Voedingsadviseur en Topsportbegeleider.



Happy Days
are here
again...



Gezonder, fitter,
slanker en bruiner
de zomer in met de
100% biologische
spirulina van Chi



Meer weten?
www.chi.nl