Over de zin en onzin van vitamines

Als de R in de maand is, denken we vaker na over hoe we gezond kunnen blijven. Goed eten en voldoende bewegen is belangrijk. Maar is het genoeg? Veel mensen overwegen vitaminepillen D of B12 te kopen. Is dat nodig? Huisarts Esther Visscher en apotheker Paul Yoe over de zin en onzin van vitamines.

Voor alle duidelijkheid: vitaminepillen zijn geen medicijnen; ze zijn vrij verkrijgbaar. Ze vallen onder de voedingssupplementen; het woord supplement betekent namelijk 'toevoeging'. Vitamines voegen iets toe aan je voeding.

Veel onjuiste informatie
Er zijn verschillende soorten vitamines. Waar veel misverstanden over bestaan, zijn de vitamines D en B12.

"Op internet is hier een heleboel over te vinden, maar veel klopt niet", aldus huisarts Esther Visscher van Medisch Centrum Artois. "Ik heb filmpjes van vloggers gezien met onjuiste informatie, vooral over vitamine D. Dat zou dé oplossing zijn voor diverse klachten en aandoeningen, bijvoorbeeld rondom het immuunsysteem.

Door dit soort berichten op internet vragen mensen met vage klachten steeds vaker aan de huisarts om vitamine D. Terwijl je daar bij vage klachten echt niet mee geholpen bent."

Over vitamine D
Wat doet vitamine D (ook wel D3 genoemd), en wanneer heb je daar wat extra's van nodig? Apotheker Paul Yoe van BENU Apotheek Achtse Barrier: "Vitamine D zorgt ervoor dat het lichaam calcium uit voeding opneemt. Calcium zorgt voor sterke botten en tanden. Je lichaam maakt vitamine D zelf aan, vooral als er zonlicht op je huid komt. Daarom is het belangrijk om regelmatig buiten te zijn. Er zit ook wat vitamine D in voeding, met name in vette vis, maar als je onvoldoende buiten komt, ontstaat er tekort aan vitamine D. Hierdoor daalt de kwaliteit van je botten."

Wel of geen pilletje?
Wie normaal eet en regelmatig buiten komt (de zon hoeft niet per se te schijnen), heeft geen vitamine D-pillen nodig. Voor een paar groepen is elke dag zo'n pilletje wél zinvol, aldus Esther Visscher.
"Het gaat dan om kinderen tot 4 jaar, vrouwen boven de 50, mensen met osteoporose (botontkalking) en mannen boven de 70 jaar." Paul Yoe vult aan dat als ouderen een 'medicijnrol' krijgen van hun apotheek, daar standaard vitamine D-tabletten in zitten.

Ook voor mensen met een donkere huid is extra vitamine D zinvol. Door hun pigment hebben zij meer vitamine D nodig om voldoende calcium aan te maken. Daarnaast is het voor vrouwen met een gezichtsbedekkende sluier en voor mensen die vrijwel altijd binnen zitten, belangrijk om een vitamine D-tekort aan te vullen.

Over vitamine B12
Een andere belangrijke vitamine is B12, en die zit vooral in zuivel en vlees. Vitamine B12 ondersteunt je zenuwstelsel en rode bloedcellen. Bij een tekort kun je onder andere coördinatieproblemen krijgen, waardoor het risico op vallen toeneemt.

Ook voor B12 geldt dat de meeste mensen dit van nature voldoende binnenkrijgen. Pillen zijn niet nodig, ook niet als je vegetarisch bent. Voor veganisten, voor wie vlees én zuivelproducten taboe zijn, is het wel verstandig om B12-vitaminepillen te slikken.
"Daarnaast zijn er mensen die vanwege een ziekte of aandoening te weinig van deze vitamine binnenkrijgen. Het gaat dan vooral om mensen met maagdarmafwijkingen of een alcoholverslaving", licht huisarts Visscher toe. "Als zij een tekort hebben, zal de huisarts veelal een B12-injectie geven."

Goed om te weten:
Heeft u vragen over vitaminepillen of andere voedingssupplementen? U kunt hiervoor terecht bij uw huisarts, apotheek of diëtist. De huisarts kan uw vitaminewaarden meten.
Betrouwbare informatie over vitamine D en B12 staat op www.thuisarts.nl (inclusief filmpje) en www.apotheek.nl.

Bron: 't Brierke oktober 2017
Auteur: José van der Waerden