

Vitaler en mentaal krachtiger door volwaardige voeding

Beste lezer,

Eerst even wat informatie voor de nieuwe lezers. Ik ben bezig om een speciaal receptenboek uit te geven. Speciaal in die zin dat er informatie gegeven wordt over aandoeningen en wat voeding er toe doet. Vervolgens zijn de aan te bevelen voedingsmiddelen verwerkt in recepten. Zelf geniet ik elke dag weer van deze recepten. Het is erg leuk werk om te ontdekken welke smaken het beste bij elkaar passen. Ik heb nooit geweten dat er met natuurlijke ingrediënten zoveel heerlijke gerechten te maken zijn. Volgende keer hoop ik u te kunnen vertellen wanneer het boek ongeveer verschijnt. De titel van het boek wordt 'Kracht van oorspronkelijke voeding'.



Het thema van deze nieuwsbrief is voedingssupplementen en voeding

Op 14 december jongstleden is een wet in werking getreden die grote beperkingen gegeven heeft aan fabrikanten van voedingssupplementen. Niet alleen aan de genoemde fabrikanten maar ook aan tijdschriften, kranten en internetsites. Bijvoorbeeld: Als in een tijdschrift een artikel staat over de werking van vitamine D en in hetzelfde tijdschrift staat een advertentie waarin een artikel met vitamine D aangeprezen wordt, dan kan de uitgever van het tijdschrift een boete van € 30.500,-- tegemoet zien. Voor meer informatie zie: <http://www.ortho.nl/orthomoleculair-blog/nieuws/2012/schrijvende-burger-let-op-eu-claimsverordeningen/>

Deze nieuwe Europese wet bepaalt welke beweringen op verpakkingen van supplementen en voedingsmiddelen zijn toegestaan. Een onafhankelijk instituut (EFSA) heeft in opdracht van de Europese Commissie alle door fabrikanten ingediende claims beoordeeld. Maar liefst 90 procent van de ingediende claims is afgekeurd. Met een claim wordt bedoeld dat er een gezondheidsbewering op het etiket staat. Onderstaand product wordt als volgt in het richtsnoerdocument beoordeeld.

'Interpretatie productnaam met meerdere ingrediënten

*Sunshine Cranberry met Solidago capsules
Solidago ondersteunt de blaas*

Achtergrondinformatie:

Cranberry: gezondheidsclaim op blaas is afgewezen. Er is geen enkele claim voor cranberry's toegelaten, ook staan er geen cranberry claims meer op on hold;

Solidago: botanical op on hold met gezondheidsclaim op de blaas.



Overwegingen bij de interpretatie

Alhoewel de gezondheidsclaim op de blaas voor cranberry's is afgewezen, wordt deze claim hier duidelijk gekoppeld aan Solidago. Het etiket voldoet.'

Ook al hebben duizenden of zelfs miljoenen mensen proefondervindelijk ondervonden dat bepaalde middelen helpen dan nog mag er geen gezondheidsclaim aangekoppeld worden. Het moet eerst klinisch wetenschappelijk bewezen zijn.

Hier kunnen veel vraagtekens bij gezet worden. De vragen die ik zelf heb zijn deze:

- Hoe kan één enkel instituut alle wetenschappelijke onderzoeken in kaart hebben? Dat zijn er misschien wel meer dan honderdduizend.
- Wanneer wordt bijvoorbeeld cranberry klinisch wetenschappelijk onderzocht? Waarschijnlijk nooit. De farmaceutische industrie betaalt bijna alle wetenschappelijke onderzoeken. Een onderzoek naar een natuurproduct levert voor hen niet zoveel op, omdat ze voor een natuurproduct geen patent aan kunnen vragen.

De nieuwe wet is bedoeld ter bescherming van de consument. Zelf zou ik liever zien dat ze op kwaliteit beoordelen. Ik las onderstaand bericht en heb een en ander nageplozen.

'Voedingssupplementen al jaren onnodig duur

De prijs van voedingssupplementen als vitamines, visolie, probiotica of plantenextracten wordt in Nederland al jaren onnodig hoog gehouden door de bekende topmerken. Dezelfde producten met dezelfde ingrediënten, dezelfde samenstelling en zuiverheid zijn voor patiënten en natuurgeneeskundig artsen en therapeuten ook voor een kwart of een derde van de prijs te koop. Tot die ontdekking kwam Voel je Mens uit Den Haag'.... 'Initiatiefnemer Sebastiaan Turksma, zelf opgeleid in diverse natuurgeneeswijzen, liet bij een toonaangevende fabrikant voedingssupplementen samenstellen met dezelfde ingrediënten en kwaliteit als die van bekende topmerken. Toen bleek dat die producten voor een fractie van de marktprijs geleverd konden worden. In Nederland verkopen drogisten, supermarkten en apotheken jaarlijks circa 33 miljoen voedingssupplementen, tegen een omzet van 286 miljoen euro. De prijzen van de topmerken vormen echter voor veel mensen een steeds hogere drempel. Turksma noemt dat schrijnend. Volgens hem is de prijsstelling van dit soort producten een luchtbel.' Zie ook: <http://www.retailactueel.com/index.php/2013/01/14/voedingssupplementen-al-jaren-onnodig-duur/>



Ik was nieuwsgierig gemaakt en ik ben naar de site van Voel je Mens gegaan en heb een ingrediëntenlijst van zo'n capsule bekeken. <http://www.voeljemens.nl/nl/single?id=19>
Leest u mee? Let op: voor de ingrediëntenlijst moet u even naar beneden scrollen.

Toelichting op enkele ingrediënten

Calcium (als –carbonaat). Zie de link voor meer informatie over calcium carbonaat:

<http://www.carmeuse.nl/files/files/downloads/1.pdf> .

Carbonaat is dus niet het natuurlijke calcium zoals we bijvoorbeeld in groene groenten aantreffen. De grote vraag is dan ook of dit soort calcium wel door ons lichaam opgenomen wordt!

Natriumtetraboraat is het natriumzout van boorzuur. Wat dat met gezondheid te maken heeft???

Deze fabrikant voegt er notabene drie E-nummers als hulpstoffen aan toe die in het boekje “wat zit er in uw eten”, van Corinne Couget de code rood gekregen hebben.

Hulpstof: HPMC is E nummer 464: Hydroxypropylmethylcellulose

Polysorbaat daar hebben we verschillende versies van, ik laat er één zien: E 433

Microkristalline cellulose heeft als E nummer E460 meegekregen.

Magnesiumstearaat is E 572 heeft in het genoemde boekje de code Oranje van 'Pas Op' gekregen.

Nu zijn er heel veel mensen die depressief moe worden van bovengenoemde stoffen. Vandaar dat het goed is om zelf kritisch te zijn op voedingssupplementen en een bewering zoals Turksma doet, wel te onderzoeken op juistheid.

Kansen

Zelf denk ik dat de nieuwe wet van 14 december 2012 ook kansen geeft. Er moet mijns inziens nog meer gebeuren. Want wees eerlijk, het is op dit moment een chaos op de markt van de voedingssupplementen. We kunnen overal vitaminen kopen. O.a. bij de Hema, Action, DA, Kruidvat, vitaminestore en zelfs bij Bol.com. Wie bewaakt de kwaliteit? Hoe kunnen we als leek weten wat kwaliteit is? Hopelijk pakt iemand de kwaliteitsbewaking op.

Relatie van mijn boek en voedingssupplementen

Persoonlijk ben ik van mening dat met name wanneer we gezond zijn, we niet te snel naar vitaminepreparaten moeten grijpen. Het is veel beter om te zorgen voor goede en volwaardige voeding. Zo is vitamine D, zoals die in vis voorkomt, door ons lichaam veel beter op te nemen dan vitamine D uit een potje. In het visvlees zitten namelijk ook stoffen die de opname van vitamine D bevorderen.

Maar wordt in geval van ziekte voedingssupplementen voorgeschreven, dan moeten deze van zeer goede kwaliteit zijn. Het kan niet de bedoeling zijn dat we van de regen in de drup komen.

Het recept dat hier stond is verhuisd naar de receptenpagina.



Tip:

U kunt zich aanmelden voor de volgende nieuwsbrieven bij info@vimenta.nl.
Iedere nieuwsbrief gaat vergezeld met een nieuw recept!

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:
voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher