

Kies een multipreparaat dat je gezondheid echt bevordert!

Geraffineerde en bewerkte voeding, verarmde landbouwgronden, steeds meer toxische stoffen in het milieu, almaar meer moeten presteren op geestelijk of fysiek vlak.... Dat onze voeding alle behoeften invult voor een optimale gezondheid, is bijna een utopie, zelfs al is ze gezond en gevarieerd. Een aanvulling met een multivitamine-multimineraal preparaat is dan ook vaak nuttig, tenminste als die voldoet aan bepaalde voorwaarden!

Hoezo nutteloos?

Je leest wel eens dat voedingssupplementen totaal nutteloos zijn. Larie, want tal van betrouwbare studies tonen aan dat voedingstekorten schering en inslag zijn. Zo toonde bv een Franse studie aan dat meer dan 70 procent van de Fransen een tekort aan magnesium vertoont, een andere studie dat minstens 75 % van de Nederlanders, Britten, Duitsers en Amerikanen een gebrek aan vitamine E vertoont en weten we uit een Belgische studie dat minstens 90 % van de mensen in de winter een gebrek aan vitamine D heeft. En de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt dat 2 miljard mensen een jodiumgebrek vertonen. Wat wel klopt is dat sommige multipreparaten amper werkzaam zijn en dit omdat ze vaak slecht opneembare en/of synthetische componenten bevat. Hoe maak je als consument hierbij een goede keuze ?

Mineralen: opname primeert

“Het is niet wat je inneemt, maar wat je opneemt, dat telt”, is de belangrijkste stelregel qua mineralen. Hoe selecteer je een goed multipreparaat? Door na te gaan welke onder welke vormen de mineralen erin zitten.

- **magnesium:** vermijd zeker de moeilijk opneembare magnesiumoxide. Beter opneembaar zijn al magnesiumcitraat en magnesium-glycerofosfaat. Maar toppers zijn de “gecheleerde” of aan aminozuren gebonden magnesiumbisglycinaat en magnesiumtauraat, alsook de “liposomaal” omhulde magnesium.
- **calcium:** het veel gebruikte en goedkope calciumcarbonaat is zeer moeilijk te splitsen en neemt daardoor moeilijk op. Al beter is calciumcitraat en de top is het alge Lithothamnium calcareum, dat niet alleen goed opneembare calcium aanlevert, maar ook andere goed opneembare mineralen zoals magnesium en zink. Ook gecheleerde

calciumbisglycinaat is een goede opneembare, maar welisware volumineuze vorm.

- **ijzer:** de beste ijzerbron, zowel qua opname als qua goed verdragen worden door maag en darm, is de gecheleerde ijzerbisglycinaat
- **zink:** kies gecheleerde zinkbisglycinaat of zinkmethionine en vermijd absoluut zinkoxide.
- **selenium:** is een mineraal waarvan de vorm zeer belangrijk is. Kies zeker voor een organische vorm zoals seleniumgist of selenomethionine. Vermijd zeker een multipreparaat met de anorganische en potentieel toxische selenieten of selenaten
- **zwavel:** organische methylsulfonylmethaan is zeer goed opneembaar

Vitaminen: bioactief en werkzaam

Vitaminen zijn pas nuttig en veilig als ze in hun natuurlijke, bioactieve vormen worden aangevoerd. Het betere multivitaminen-multimineraal preparaat kan je dan ook selecteren op basis van de volgende tips:

- **vitamine E:** de lakmoesproef om na te gaan of een multipreparaat deugt, is nagaan welke vorm van vitamine E erin zit. Van zodra er de totaal synthetische D,L-alfa-tocoferol in zit, is het echt te mijden. Zelfs de natuurlijke D-alfatocoferol is maar één van de 8 leden van de vitamine E-familie. Het betere supplement voert vitamine E aan onder de vorm van “gemengde tocoferolen” (bv een zonnebloemolie- of sojaolie-concentraat) en/of onder de vorm van “gemengde tocotriënolen” (bv een concentraat van rode palmolie).
- **vitamine B-complex:** het van nabij bekijken van de vitaminen B, laat je ook snel toe het kaf van het koren te scheiden. Let eerst op vitamine B6 en mijd daarvan zeker de potentieel zenuwtoxische pyridoxinehydrochloride; de bioactieve en veilige vorm is pyridoxal-5'-fosfaat. Vermijd qua vitamine B9 of B11 de vorm foliumzuur en neem alleen genoeg met de direct werkzame 5-methyltetrahydrofolaat. Wat betreft vitamine B12 laat je zeker cyanocobalamine en hydroxycobalamine links liggen ten voordele van methylcobalamine en/of adenosylcobalamine.
- **vitamine A:** vermijd zeker synthetische, geïsoleerde bètacaroteen. “Gemengde carotenen” (bv concentraat uit rode palmolie) zijn de betere optie. Maar naast deze plantaardige vormen van “provitamine A”, moet een goed voedingssupplement zeker ook retinol of vitamine A bevatten, bv als retinylacetaat.

Besluit

Een goed multivitamine-multimineraal prepraat is geen overbodige luxe voor de actieve westerse mens. Helaas bestaan er heel wat preparaten van dubieuze kwaliteit met moeilijk opneembare en/of synthetische voedingsstoffen. Controleer daarom steeds de ingrediënten op basis van de hierboven geformuleerde tips.