

JUGLEN ZWAAN

De supplementen wijzer



Met uitgebreide zelfhulpwijzer

Een overzichtelijke gids voor het gebruik van vitaminen, mineralen, aminozuren, vetten & oliën, superfoods, kruiden & specerijen, antioxidanten, paddenstoelen en andere supplementen

JUGLEN ZWAAN

De
supplementen
wijzer

Met uitgebreide zelfhulpwijzer

**Een overzichtelijke gids voor het gebruik van vitaminen,
mineralen, aminozuren, vetten & oliën, superfoods,
kruiden & specerijen, antioxidanten, paddenstoelen
en andere supplementen**



De supplementenwijzer

Een overzichtelijke gids voor het gebruik van vitaminen, mineralen, aminozuren, vetten & oliën, superfoods, kruiden & specerijen, antioxidanten, paddenstoelen en andere supplementen

Copyright © 2013 Juglen Zwaan

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2013 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872695
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

1e druk: december 2013
2e druk: januari 2014
3e druk: april 2014

Foto auteur: Linda van der Schuit
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inhoud van de kaderstukjes 'verbetert/vermindert' onderaan elke pagina zijn slechts ter indicatie.

De afbeeldingen komen uit diverse bronnen. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten met betrekking tot de illustraties volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Inhoudsopgave

Over de auteur	6
Voorwoord	7
Waarom kiezen voor supplementen?	9
Vitaminen	10
Mineralen	26
Aminozuren	45
Vetten & oliën	69
Superfoods	86
Kruiden & specerijen	135
Spijvertering: enzymen, probiotica & vezels	160
Antioxidanten	167
Paddenstoelen	176
Overigen	181
Bronvermelding	207
Zelfhulpwijzer	218
Contra-indicaties	230
Keuzewijzer	233
Alfabetische supplementen-index	234

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om dit boek in de je-vorm te schrijven.

Over de auteur

Soms kom je buitengewoon gepassioneerde mensen tegen. Mensen die onvermoebaar lijken als het gaat om hun vakgebied. Zo iemand is Juglen Zwaan.

Van jongs af aan vroeg Juglen zich af hoe mensen hun gezondheid en stemming zelf kunnen beïnvloeden en optimaliseren. Na een loopbaan als leraar op diverse basis- en middelbare scholen besloot hij al zijn pijlen te richten op zijn droom: mensen helpen hun gezondheid en stemming in eigen hand te nemen.

Juglen heeft een onuitputtelijke interesse in alles wat mensen kan helpen hun vitaliteit te verbeteren. Hierbij richt hij zich zowel op wetenschappelijke bevindingen als op traditioneel overgedragen kennis. Het één hoeft het ander immers niet uit te sluiten. Ook is hij niet bang om bij zichzelf te onderzoeken wat werkt en wat niet werkt.

Juglen is orthomoleculair therapeut en is daarnaast nauw betrokken bij de revolutie op gezondheidsgebied die zich in Nederland – en ver daarbuiten – voltrekt. Kenmerkend voor Juglen is dat hij met alle plezier informatie over stoffen en voedingsmiddelen opgraaft. Hij wil graag weten hoe het zit.

Juglen houdt nieuwe onderzoeksresultaten nauwlettend in de gaten, met een nuchtere blik en met respect voor overgedragen kennis. Hierdoor is hij een autoriteit op het gebied van voeding, supplementen, superfoods en gezondheid.

Wij zijn blij dat middels dit boek vele duizenden mensen gebruik kunnen maken van zijn kennis, opgebouwd in de afgelopen decennia.

De uitgever

Voorwoord

Op dit moment heb je een boek in handen dat uit noodzaak is geboren. In Nederland is het sinds 14 december 2012 niet langer toegestaan om op de verpakking van een supplement te vermelden waar het voor dient.

De overheid wil ons beschermen tegen valse claims en daarom mag er op de verpakking van supplementen niet zomaar meer staan wat de vermeende werkzaamheid is. De claim moet zijn goedgekeurd door de EU. Er is op dit moment een handjevol claims toegestaan omdat er volgens de EU nog veel meer onderzoek nodig is. Onderzoeken zijn duur en laten voor sommige stoffen nog lange tijd op zich wachten. Hiermee doen we de kennis en wijsheid van de oude natuurliefhebbers tekort.

Sommige kruiden in dit boek hebben een geschiedenis van duizenden jaren, terwijl de farmacie in Nederland pas sinds de komst van de Wet op de geneesmiddelenvoorziening in de jaren 50 een voet aan de grond heeft. De traditioneel overgeleverde kennis in dit boek is gecombineerd met de meest recente wetenschappelijke inzichten.

Met dit boek heb ik een *routekaart* willen maken, zodat eenieder zelf zijn weg kan vinden in het land van de zelfhulpmedicatie. De natuur geneest. Natuurliefhebbers, die de kruiden uit de natuur gebruikten, hadden de beschikking over een enorme hoeveelheid kennis en wijsheid. De huidige wetenschap biedt ons ongekende mogelijkheden het lichaam te leren kennen.

We zijn in staat om de kleinste stofjes gedetailleerd te onderzoeken en ook dat levert een schat aan informatie op. Per jaar wordt de hoeveelheid beschikbare informatie op onze planeet verdubbeld. Wat de moderne mens per dag aan informatie te verwerken krijgt, was in de middeleeuwen genoeg voor een heel leven.

Maar wie moeten we nu geloven? Goeroes en wetenschappers spreken elkaar voortdurend tegen. Vele onderzoeken zijn ook met elkaar in tegenspraak. Wat vandaag waar is, kan morgen opeens tot onzin verklaard worden. Het komt zelfs voor dat de resultaten van



een onderzoek door de ene journalist totaal anders worden geïnterpreteerd dan door de andere, waardoor de zogenaamde uitkomsten in de media ook haaks op elkaar lijken te staan. De huidige synthetische medicatie heeft zijn oorsprong in de genezende kracht van de natuur.

Veel medicijnen hebben een lange lijst van bijwerkingen, terwijl de meeste natuurlijke supplementen dit nadeel nauwelijks of niet hebben. De westerse geneeskunde is erg goed in acute gevallen zoals botbreuken of een hartstilstand. Bij chronische klachten vindt er vooral symptoombestrijding plaats en blijven mensen jarenlang verre van een klachtenvrij leven.

Voeding en supplementen die dicht bij de natuur staan, kunnen een genezend effect hebben op het gehele lichaam en daarmee een einde maken aan symptoombestrijding.

Ik denk dat het goed is om zelf de verantwoordelijkheid te nemen en keuzen te maken, zonder dat we afhankelijk zijn van goeroes of wetenschappers. We kunnen leren op onszelf te vertrouwen. Zoveel mensen als er op de wereld zijn, zoveel verschillende voedingspatronen er bestaan. Elk mens is anders, daarom is het goed te onderzoeken welke voeding bij je past.

Juglen Zwaan

Waarom kiezen voor supplementen?

Het voedsel dat in de supermarkt ligt, zou in de meeste gevallen onherkenbaar zijn voor onze overgrootouders. De meeste producten in de supermarkt zijn zwaar bewerkt en hebben daardoor behoorlijk wat aan waardevolle nutriënten verloren. Tegelijkertijd bevatten deze bewerkte producten veel hulpstoffen zoals verschillende E-nummers en bestrijdingsmiddelen. Deze hulpstoffen moeten door ons lichaam worden afgebroken wat weer ten koste gaat van de micronutriënten in ons lichaam, zoals vitamines en mineralen.

Onnatuurlijke voeding, die meestal arm is aan micronutriënten, kost je lichaam over het algemeen mineralen. Dit komt doordat het verteren de nodige energie verbruikt, zonder dat daar veel voedingsstoffen voor terugkomen. Natuurlijke en onbewerkte voedingsmiddelen staan dicht bij de natuur en voeden je lichaam omdat je lichaam deze herkent. Natuurlijke voeding draagt meestal geen label of etiket.

De 10 tips voor veilig supplementgebruik:

1. Bouw de dosis langzaam op.
2. Begin niet met te veel supplementen tegelijk.
3. Overschrijd de opgegeven dosering niet.
4. Een zelfdiagnose hoeft niet altijd te kloppen.
5. Stop het gebruik bij bijwerkingen.
6. Raadpleeg een professional bij complexe vraagstukken.
7. Bestudeer het etiket op contra-indicaties.
8. Raadpleeg bij medicijngebruik een arts.
9. Varieer in superfoods om een allergie te voorkomen.
10. Raadpleeg een specialist in geval van een zwangerschap.

Vitamine A

Gaat nachtblindheid tegen

Dit is een van de in vet oplosbare vitaminen. Omdat veel mensen (onterecht) bang zijn voor gezonde vetten, hebben velen hier een tekort aan. De wetenschappelijke naam van vitamine A is retinol.

Retina is Latijn voor netvlies, wat inhoudt dat deze vitamine

betrokken is bij het zicht. Wanneer je deze vitamine onvoldoende binnenkrijgt, kun je last krijgen van nachtblindheid.

Van worteltjes wordt altijd gezegd dat ze goed zijn voor je ogen, dat klopt!

De oranje

kleurstof in groente en fruit, ook bekend onder de naam bèta-caroteen, is een natuurlijke vorm van vitamine A en wordt ook wel provitamine A genoemd.

Provitamine A is lang niet zo effectief als de in vet oplosbare retinol, omdat daarvan slechts een klein gedeelte door het lichaam kan worden omgezet. Zuivere vitamine A komt alleen voor in het vet van dierlijke producten zoals vlees, vis of eieren. Met name lever is zeer rijk aan vitamine A. Deze vitamine versterkt de weerstand en de kwaliteit van de huid.

Een tekort aan vitamine A kan leiden tot onvruchtbaarheid. Vooral zwangere vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan deze vitamine omdat deze betrokken is bij de vorming van de



botten en haarvaten. Ook opgroeiende kinderen hebben een verhoogde behoefte aan vitamine A. Vitamine A werkt samen met vitamine D en ze komen daarom zowel in de natuur als in supplementen vaak samen voor. Het menselijk lichaam is afhankelijk van vitamine A uit de voeding, omdat het niet in staat is deze zelf aan te maken.

Vitamine A is bestand tegen hogere temperaturen zoals bij het bakken, braden of koken: slechts een klein deel gaat bij verhitting verloren. Een overschot aan vitamine A uit natuurlijke bronnen is uiterst zeldzaam. Het lichaam kan vitamine A opslaan in het vetweefsel, maar ook uitscheiden via de urine of gal.

Bij een teveel aan vitamine A kan leverschade ontstaan.



Verbetert:

gezichtsvermogen, huid, immuunsysteem, afweer, vruchtbaarheid, zwangerschap

Vermindert:

dof haar, nachtblindheid, acne

Vitamine B-complex

Versterkt het zenuwstelsel

Als we alle B-vitamines bij elkaar optellen, dan komen we uit op 8 afzonderlijke vitamines. Enkele jaren geleden was dit aantal nog 22, maar door voortschrijdend inzicht zijn vele B-vitamines toch onder andere groepen ingedeeld. Dit is ook de reden waarom er enkele gaten zitten in de nummering van deze groep.

Alle B-vitamines werken onderling samen. De werking van al deze vitamines samen is sterker dan de som der delen. Wanneer je voor langere tijd kiest om één B-vitamine los te supplementeren, kan dit een tekort veroorzaken aan andere B-vitamines. Het is daarom verstandig ze als complex in te nemen.

De B-vitamines hebben gemeen dat ze zorgen voor een goed functioneren van het zenuwstelsel en dat er energie vrijgemaakt kan worden.

Alle B-vitamines zijn wateroplosbaar. Een teveel plas je uit, wat je kunt merken aan opvallend gele urine.

Vaak wordt biergist aanbevelen als leverancier van diverse B-vitamines. Biergist bevat wel gematigde hoeveelheden van enkele vitamines uit het B-complex, maar is helaas geen bron van vitamine B12.

De hoeveelheden vitamines uit het B-complex in biergist zijn gering en helaas hebben steeds meer mensen een gistintolerantie.



Verbeterd:

energie, zenuwen, immuunsysteem, spijsvertering, concentratie, geheugen, cholesterol, schildklier

Vermindert:

acne, depressie, stress, angst, vermoeidheid, carpaal tunnelsyndroom, tinnitus, rusteloze benen

Vitamine B1

Voor een alerte geest

Deze vitamine wordt ook wel thiamine genoemd. Het is een belangrijke hulpstof om energie vrij te maken uit de koolhydraten die we via de voeding tot ons nemen. Ook draagt deze vitamine bij aan de zenuwgeleiding van het zenuwstelsel en de werking van het hart.

Wanneer iemand een tekort heeft aan vitamine B1, kan de psychische stabiliteit gevaar lopen. Een langdurig tekort aan deze vitamine kan de ziekte *BeriBeri* tot gevolg hebben, waarbij het hart- en vaatstelsel maar ook het zenuwstelsel ernstig beschadigd kunnen raken. Deze vitamine vervliegt gemakkelijk onder invloed van warmte en licht.

Een onderzoek¹ * onder 120 universiteitsstudentes toonde aan dat thiamine de stemming en de beschikbare energie aanzienlijk verbeterde, ook als er geen sprake was van een tekort.

Tekorten aan thiamine kunnen ontstaan door het gebruik van bijvoorbeeld plasmiddelen. Ook mensen die veel cafeïnehoudende dranken drinken zoals koffie en thee, doen er verstandig aan om rekening te houden met de inname van hun hoeveelheid thiamine, omdat deze dranken een beroep doen op de voorraad thiamine. Het is algemeen bekend dat het drinken van alcohol de vitamine B1-reserves in het lichaam kan uitputten, iets wat zich kan uiten in de vorm van *Korsakov*. Korsakov is een ziekte die zich met name kenmerkt in geheugenstoornissen.



Verbeterd:

concentratie, geheugen, stemming, zenuwen, energie

Vermindert:

depressie, doof gevoel, darmklachten, Alzheimer

* Zie voor bronnen: pagina 207 e.v.

Vitamine B2

Voor meer energie

Deze vitamine wordt ook wel riboflavine genoemd. De vitamine zorgt voor de gele kleur van het B-complex en dat is ook duidelijk aan de urine te merken. De voedingsindustrie maakt graag gebruik van deze vitamine als

kleurstof en voegt hem toe aan producten onder het E-nummer E101. Riboflavine is zeer gevoelig voor licht. Zoals alle B-vitaminen draagt ook vitamine B2 bij aan het vrijmaken van energie uit vetten, eiwitten en koolhydraten.

Daarnaast doet vitamine B2 nog veel meer, zo voorkomt zij huidafwijkingen. Een tekort aan deze vitamine kenmerkt zich door ontstoken en pijnlijke mondhoeken.

Deze vitamine heeft een verstevigende werking op huid, haren en nagels. Ook

werkt vitamine B2 ondersteunend op de schildklier en helpt deze de rode bloedcellen op peil te houden. De rode bloedcellen zorgen voor het zuurstoftransport in het lichaam.

Er zijn onderzoeken² gedaan die bevestigen dat deze vitamine krachtig werkzaam is tegen migraine. Alcohol remt de opname van riboflavine in het spijsverteringskanaal.



Verbeterd:

wondgenezing, huid, doorbloeding, nagels

Vermindert:

staar, eczeem, migraine, stress, Alzheimer

Vitamine B3

Ondersteunt de aanmaak van hormonen

Deze vitamine komt in verschillende vormen voor. Zo kennen we haar onder de namen niacine, nicotinezuur en nicotinamide. In vroegere tijden droeg zij ook

de naam vitamine PP, wat staat voor *Pellagra Preventing*, omdat een tekort aan vitamine B3 de ziekte pellagra kan veroorzaken.

Deze ziekte zorgt voor onder meer huidproblemen, diarree en dementie.



Tijdens het koken verliezen de groenten deze vitamine gemakkelijk aan het kookwater en daarom dreigt er mogelijk voor velen een vitamine B3-tekort.

De vitamine is betrokken bij de energieproductie, de werking van het zenuwstelsel en de vorming van huidweefsel. In hoge dosering kan niacine een zogenaamde *flush* veroorzaken, waardoor de kleine haarvaatjes open gaan staan. Dit kan resulteren in blozen, roodheid, warm worden en jeuk.

Vitamine B3 werkt krachtig als ontstekingsremmer. Goede bronnen van niacine zijn vlees, vis en peulvruchten. De vorm nicotinamide werkt gunstig op de bloedsomloop, terwijl de vorm nicotinezuur juist positief inwerkt op het *goede* cholesterol.

Verbeterd:

bloedsomloop, cholesterol

Vermindert:

depressie, diabetes type 1, artritis

Vitamine B5

Versterkt de afweer

De wetenschappelijke naam van deze vitamine is pantotheenzuur. Pantotheen is Grieks voor 'uit alles' en is zo genoemd omdat deze vitamine werkelijk in bijna alle voedingsmiddelen voorkomt. Het is een vitamine die tijdens het koken snel vervliegt en daarom kan er bij grote stress gemakkelijk een tekort optreden.

Vitamine B5 staat aan de basis van de vorming van coenzym A, dat zorgt voor een juist verloop in de energieproductie en is daarnaast ook betrokken bij het vetzuurmetabolisme.

Deze vitamine draagt ook bij aan de vorming van hormonen in onder andere de bijniere. Wanneer iemand last heeft van een burn-out of bijniereuitputting, is suppletie van vitamine B5 meestal geen overbodige luxe.



Bij zwaar ondervoede mensen die een tekort hebben aan deze vitamine kunnen brandende voeten optreden. Vitamine B5 is in staat om de conditie van de haren sterk te verbeteren, in het geval hier een tekort aan is.

Verbeterd:

energie, hormoonbalans, geheugen, concentratie, spijsvertering, haar

Vermindert:

migraine, vermoeidheid, allergieën, acne, bijniereuitputting

Vitamine B6

Tegen bloedarmoede

Deze vitamine wordt ook wel peridoxine genoemd. Deze stof is betrokken bij de vorming van rode bloedcellen en eiwitten. De eiwitten zijn niet alleen nodig om weefsels op te bouwen, maar houden ook het immuunsysteem gezond.

Deze B-vitamine heeft wat grotere verantwoordelijkheden dan haar broertjes en zusjes uit de B-familie. Zo is zij betrokken bij de vorming van vitamine B3, en helpt ze bij de productie van serotonine, een rustgevend boodschapperstof in de hersenen.

Wanneer je over een langere tijd een teveel van deze vitamine binnenkrijgt, kun je last krijgen van je zenuwen, dit kan zich uiten in een doof gevoel of tintelingen.

Vitamine B6 is betrokken bij tientallen enzymatische processen in het lichaam en ondersteunt daarmee de spijsvertering.

Ook verlaagt vitamine B6 het aminozuur homocysteïne, door het om te zetten naar cysteïne. Een te hoog gehalte aan homocysteïne in het bloed wordt gelinkt aan hartaanvallen en andere cardiovasculaire aandoeningen.

Toch blijkt uit onderzoek³ dat mensen met een hoog vitamine B6-gehalte in hun bloed een lagere kans hebben op een hartziekte, ongeacht hun homocysteïnepeil. Vitamine B6 kan verlichting geven bij ochtendmisselijkheid tijdens de zwangerschap. Rokers hebben een verhoogde behoefte aan deze vitamine.



Verbeterd:

stemming, immuunsysteem

Vermindert:

depressie, carpaal tunnelsyndroom, astma, PMS, hart- en vaatziekten, stress, angsten

Vitamine B8

Heet eigenlijk biotine en maakt energie vrij

Deze vitamine wordt ook biotine genoemd. Andere namen waarmee dezelfde stof wordt bedoeld zijn vitamine H en co-enzym R. De verschillende namen zijn ontstaan doordat onderzoekers aanvankelijk dachten dat het om verschillende stoffen ging, terwijl dat niet het geval bleek te zijn. Het woord *biotine* vindt zijn oorsprong in het Grieks, waar 'bios' staat voor 'leven'. Biotine werkt samen met vitamine B5, pantotheenzuur, om energie vrij te maken in de cellen.



Deze vitamine is daarnaast belangrijk bij de vorming van het hormoon insuline, dat de suikerspiegel in het lichaam regelt. Deze vitamine verstevigt ook de structuur van huid, haar en nagels. Een Zwitsers onderzoek⁴ toonde onlangs aan dat suppletie van biotine de dikte van nagels met 25% kan laten toenemen.

Een tekort aan deze vitamine kenmerkt zich door depressie of bloedarmoede. Deze vitamine speelt ook een belangrijke rol in de vorming van vetzuren. Een tekort aan deze vitamine komt niet vaak voor, omdat vitamine B8 heel stabiel is. Wanneer iemand veel rauwe eieren eet, kan er wel een tekort optreden doordat de stof *avidine* zich aan biotine kan binden. Deze binding verhindert dan de opname van vitamine B8. Vooral mensen die veel kant-en-klaar maaltijden eten, lopen een extra risico op een tekort aan deze vitamine.

Verbeterd:
nagels, haren

Vermindert:
diabetes

Vitamine B11

Voorkomt een open ruggetje in de zwangerschap

Een vitamine met zeer veel namen. Deze vitamine komen we vaak tekort. In supplementen wordt de vorm *foliumzuur* veel gebruikt. De actieve versie van foliumzuur is folaat. In Nederland noemen we foliumzuur vitamine B11, maar in landen zoals Duitsland, Frankrijk en Amerika spreekt men over vitamine B9. Erg verwarrend. Het lichaam kan slechts een kleine buffer van foliumzuur aanleggen en daarom zijn we afhankelijk van onze voeding. Aan deze vitamine hebben we in het Westen vaak een tekort, iets wat zorgwekkend is omdat deze stof een belangrijke rol vervult.

Allereerst is foliumzuur betrokken bij de vorming van DNA in iedere cel. Foliumzuur is ook van belang voor een goede werking van het zenuwstelsel. Daarnaast werkt het mee aan de vorming van de witte en rode bloedcellen. Zwangere vrouwen wordt aangeraden al vóór de conceptie te starten met extra suppletie van foliumzuur omdat onderzoek⁵ heeft aangetoond dat er dan veel minder kans is op geboortefwijkingen zoals *spina bifida* (open ruggetje) of een *schisis* (hazenlip).

Foliumzuur helpt ook het niveau van schadelijke eiwitten in het bloed laag te houden, waardoor hart- en vaatziekten en alle



gevolgen van dien worden voorkomen. De universiteit van Oxford heeft in een onderzoek⁶ ontdekt dat foliumzuur tegen *Alzheimer* kan beschermen: het bleek dat deze patiënten meestal een lage foliumzuurspiegel hadden.

Foliumzuur werkt nauw samen met vitamine B12, het is dan ook verstandig ze te combineren omdat er anders een tekort aan deze vitamine kan ontstaan.

Voor contra-indicatie: zie pagina 230

Verbeterd:
geheugen, hersenen

Vermindert:
geboortefwijkingen, depressie, hartziekten

Vitamine B12

Geeft geestelijke energie en kracht

Dit is een van de bekendste vitamines uit het B-complex. Minder bekend is de echte naam van vitamine B12: cobalamine. Deze vitamine bevat het metaal cobalt. Cobalamine is een van de laatst ontdekte vitamines.

Erg veel mensen hebben een tekort aan deze vitamine door uiteenlopende oorzaken. Cobalamine komt praktisch alleen voor in dierlijke producten, waardoor veel mensen die geen dierlijke producten eten een tekort hebben aan deze cruciale stof.

Vitamine B12 wordt ook wel de extrinsieke factor genoemd. Het lichaam is namelijk voor de opname in de darmen afhankelijk van een eiwit dat wordt geproduceerd in de maagwand, ook wel de intrinsieke factor genoemd. De intrinsieke factor is de kruiwagen waardoor de extrinsieke factor, de vitamine B12, door de darmwand getransporteerd kan worden. Door genetische afwijkingen of het ouder worden kan dit opnameproces verstoord raken, waardoor er een tekort aan vitamine B12 op de loer ligt.

B12 is zeer belangrijk voor een goede hersenwerking en daarmee het geheugen. Een tekort kan zich dan ook uiten in de vorm van psychische ziekten zoals een psychose.

Een ander teken van een tekort kan bloedarmoede zijn. De lever vindt deze vitamine zó belangrijk dat hij een reservebuffer kan aanleggen van 5 jaar. Er zijn vele vormen beschikbaar in supplementvorm, waaronder cyanocobalamine, hydroxycobalamine, methylcobalamine en adenosylcobalamine. De eerstgenoemde is synthetisch en daardoor voor het lichaam lastiger op te nemen.

Voor contra-indicatie: zie pagina 230

Verbetert:

energie, weerstand, immuunsysteem

Vermindert:

bloedarmoede, hartaandoeningen, MS, oorsuizen, Alzheimer



Vitamine B17

Prikkelt het immuunsysteem

Deze vitamine is de laatste jaren steeds meer in de belangstelling komen te staan in de strijd tegen kanker. Sommige voedingsmiddelen zoals abrikozenpitten of bittere amandelen bevatten B17, dat ook wel amygdaline of laetrile genoemd wordt.

De kern van het verhaal is dat het hier gaat om het giftige cyanide⁷, dat ook wel blauwzuur heet. Kankercellen schijnen zelf ook wat blauwzuur te produceren omdat ze het enzym rhodase missen. Dat is de reden dat wanneer er een teveel aan blauwzuur in het bloed aanwezig is, de kankercellen zullen afsterven en normale cellen niet. Ook is de theorie dat het innemen van een therapeutische dosis toxine, het immuunsysteem prikkelt om actief te worden.

Daarom zouden koffiedrinkers gemiddeld iets ouder worden dan nietkoffiedrinkers, volgens een recente, wetenschappelijke studie. In sommige landen is het gebruik van laetrile verboden. Volgens sommigen is dit gebeurd onder druk van de farmaceutische industrie omdat er in de kankerindustrie jaarlijks wereldwijd 200 miljard omgaat en er dus grote belangen op het spel staan.

Vitamine B17 is een natuurlijke stof en valt dus niet te patenten. Op dit moment zijn er nog geen overtuigende wetenschappelijke bewijzen^{8,9} van de werkzaamheid van dit middel. Wel heeft de NVWA (Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit) een waarschuwing uitgebracht dat te veel blauwzuur uit de abrikozenpitten nadelige gevolgen kan hebben.



Verbetert:

immuunsysteem, afweer

Vermindert:

kanker

Keuzewijzer

Er zijn diverse verbindingen van de vitaminen of mineralen in supplementen te vinden. Een fabrikant moet keuzen maken op basis van de prijs en de beschikbare ruimte. Het is beter te kiezen voor een verbinding die dicht bij het lichaam staat.

Je bent niet wat je eet, je bent wat je opneemt.

Mineralen	
Minder opneembaar (anorganisch)	Beter opneembaar (organisch)
Carbonaat	Ascorbaat
Chloride	Chelaat
Fosfaat	Citraat
Hydroxide	Fumaraat
Nitraat	Gluconaat
Oxide	Malaat
	Orotaat
	Picolinaat

Voorbeeld: magnesiumoxide is minder goed opneembaar dan magnesiumcitraat.

Vitaminen	
Minder opneembaar	Beter opneembaar
B11 – Foliumzuur	B11 – Folaat
B12 – Cyanocobalamine	B12 – Methylcobalamine
D2 – Ergocalciferol	D3 – Cholecalciferol
E – DL-alpha-tocoferol	E – D-alpha-tocoferol
K1 – Fylloquinon	K2 – Menaquinon

P.S. wanneer de vorm niet op het etiket vermeld staat, kun je ervan uitgaan dat het meestal de minst opneembare betreft.

3 tips voor een goede keuze

1. Kies voor orthomoleculaire merken – goedkoop is duurkoop.
2. Kies voor zo weinig mogelijk vulstoffen – geen fratsen.
3. Kies voor zo natuurlijk mogelijk – wordt beter opgenomen.