

VOEDING EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Het wordt de hoogste tijd om eens aandacht te besteden aan voedingssupplementen. We hebben in de afgelopen jaren gezien dat een aantal (top)sporters door het gebruik van voedingssupplementen positief werden bevonden bij dopingcontroles. Wat is het nut van voedingssupplementen en hebben sporters (kaatsers) deze eigenlijk wel nodig om een betere prestatie te leveren?

Er is vaak een gebrek aan kennis omtrent het gebruik van supplementen. Wij als (sport)-fysiotherapeuten krijgen regelmatig telefoon of brieven waarin wordt gevraagd of wij ook supplementen willen verkopen. Ik persoonlijk begin hier niet aan. Er is al eens een therapeut veroordeeld omdat hij een topsporter voedingssupplementen had verstrekt en daardoor positief werd bevonden bij een dopingcontrole. Voedingssupplementen zijn eerder een snelle weg naar een positieve dopingcontrole dan naar een grotere sportprestatie. Een sportprestatie is nl. een combinatie van vooral talent, een goede training en begeleiding, een groot doorzettingsvermogen en een goede uitgebalanceerde voeding.

Als die voeding goed is heeft m.i. zeker een kaatser bij het gebruik van voedingssupplementen absoluut geen positief effect op de sportprestaties te verwachten. Hoe komt het dan toch dat deze supplementen zo populair zijn? Wanneer je naar een drogisterij loopt of een reformzaak kun je legio producten (voedingssupplementen) kopen. En hoe vaak krijgen we reclamefolders met allerhande producten door de brievenbus? Ongeveer 25% van de Nederlandse bevolking gebruikt deze producten. Dit is totaal anders dan 30 jaar terug, toen kreeg je alleen supplementen als je ergens een tekort aan had. Ik heb zelf als kind nog net de tijd van de levertraan meegemaakt. Zou dat zo ongeveer het eerste algemeen gebruikte voedingssupplement zijn geweest?

Je moet nu niet denken dat alle producten in een drogisterij of reformzaak voedingssupplementen zijn. Er staan ook wel degelijk geneesmiddelen en etenswaren. Alleen de grenzen tussen deze drie producten vervagen dermate dat je je gemakkelijk kunt vergissen. Daarom is het goed eens te kijken wat het verschil is tussen deze drie producten.

Een **geneesmiddel** is een product (middel) om te **genezen**, of om een aandoening of ziekte te **voorkomen**. (dus preventie)

Etenswaren hebben geen geneeskundige werking, maar m.n. in reclameboodschappen lijkt het er vaak op dat ze wel een preventieve werking hebben. Door een goede uitgebalanceerde voeding zorg je voor een betere weerstand. Maar waar ligt nu precies de grens tussen een geneesmiddel en etenswaren? De voedingsmiddelenindustrie gaat soms kunstmatig bepaalde stoffen toevoegen of juist weglaten om zo de gezondheid te bevorderen. M.n. bij zuivelproducten zie je dit veel. Wie denkt er nog bij na als hij/zij in de winkel een pak halfvolle melk koopt, of plantaardige halvarine? De industrie heeft kunstmatig het vetgehalte verlaagd waardoor er een positief effect op de gezondheid is. Die producten welke qua reclame en uiterlijk lijken op geneesmiddelen worden **gezondheidsproducten** genoemd.

Gezondheidsproducten zijn alle producten die helpen lichamelijke functies te verhogen, verlagen of verbeteren, zonder dat deze functies ziektes zijn. Een van de belangrijkste voedingsproducten zijn de **voedingssupplementen**. Voedingssupplementen zijn producten met geconcentreerde bronnen aan voedingsstoffen die een **aanvulling** zijn op de voedingsstoffen uit onze normale dagelijkse voeding. Naast gewone voedingssupplementen zijn er ook nog sportvoedingssupplementen. Dit zijn net als gewone voedingssupplementen producten die als aanvulling dienen op de normale dagelijkse voeding, maar met het doel om het sportprestatievermogen te ondersteunen en/of te verbeteren.

Zoals je ziet zijn de grenzen tussen gezondheidsproducten en geneesmiddelen vaag. Daar komt ook nog eens bij dat soms een combinatie van stoffen tot een positief dopingresultaat kan leiden.

Tenslotte is het ook nog van belang te weten wat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van een bepaalde stof moet zijn. Als je de reclamefolders mag geloven zijn er allerlei wetenschappelijke onderzoeken gedaan op basis waarvan de fabrikant claimt te weten wat het beste is. De folders komen vaak heel professioneel over. Als je de folders eens naast elkaar legt blijkt vaak dat het ene onderzoek het andere tegenspreekt. Alle wetenschappelijke onderzoeken die gepubliceerd worden in wetenschappelijke vakbladen (en dus niet in reclamefolders) zijn betrouwbaar. Denk er dus als kaatser om dat je nooit supplementen koopt op basis van reclame, artikelen in niet-wetenschappelijke vakbladen, internetpagina's of op aanbevelingen van instructeurs, trainers, therapeuten, masseurs of andere sporters. Als sporters zeggen dat ze ergens een positief effect van hebben kan het ook komen doordat ze er zelf in geloven. Dit noemen we een placebo-effect. Daar is natuurlijk niets mis mee, maar dit heeft meer te maken met het positieve denkbeeld van een sporter dan dat het product werkelijk helpt. Ik zou iedereen aanraden geen voedingssupplementen te gebruiken. Het is een te groot risico bij een dopingcontrole, en zolang er niet wetenschappelijk is bewezen dat het helpt, kun je veel beter uit een goede gezonde dagelijkse voeding je voedingsstoffen halen.