



Voedingssupplementen kunnen de gezondheid schaden

De groenten en fruit die je niet eet, kun je níét aanvullen met vitaminen of supplementen uit een potje. Meer nog, de meeste voedingssupplementen hebben geen gunstig effect op de gezondheid, terwijl de bewijzen zich opstapelen dat sommige schade kunnen berokkenen.

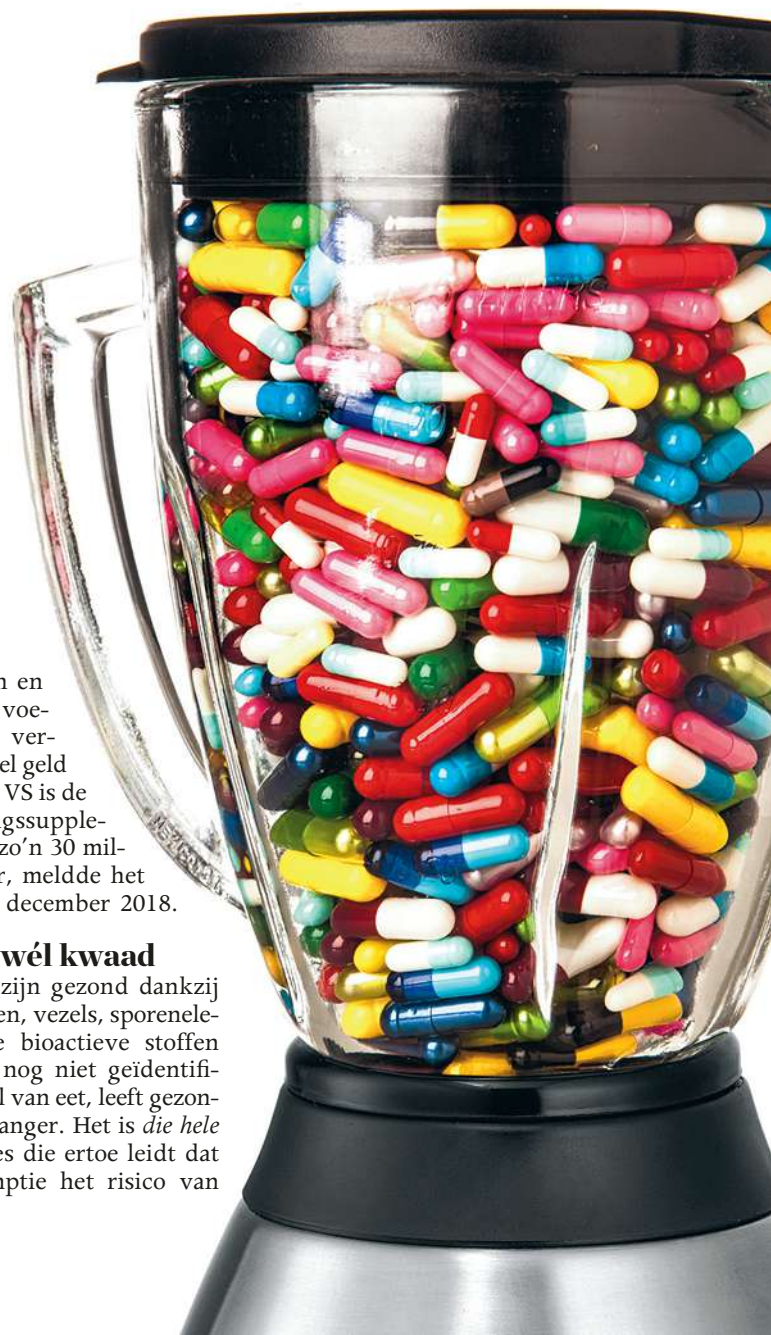
Door **MARLEEN FINOULST**

Voedingssupplementen staan op de toonbank van zowat elke apotheek. Ook in supermarkten, dieetwinkels en internetshops worden ze volop verhandeld. Het gaat niet om een marginaal verschijnsel: meer dan één Belg op de vijf slikt dagelijks supplementen, en bijna een kwart volgt twee keer per jaar een vitaminekuur. Multivitaminen zijn de meest verkochte voedingssupplementen, zo meldde de consumentenorganisatie Test-Aankoop in december 2016. Uit de Belgische voedselconsumptiepeiling van 2014-2015 blijkt dat vooral hoogopgeleide, gezonde mensen, die in het algemeen meer aandacht hebben voor gezonde voeding en lichaamsbeweging, supplementen slikken. Naast vitaminen en mineralen worden steeds vaker

specerijen, kruiden en plantextracten als voedingssupplement verkocht. En daar is veel geld mee gemoeid. In de VS is de markt van voedingssupplementen goed voor zo'n 30 miljard dollar per jaar, meldde het vakblad *JAMA* in december 2018.

Het kan soms wél kwaad

Groenten en fruit zijn gezond dankzij mineralen, vitaminen, vezels, sporenelementen en andere bioactieve stoffen waarvan het gros nog niet geïdentificeerd is. Wie er veel van eet, leeft gezonder en gemiddeld langer. Het is *die hele mix* van substanties die ertoe leidt dat voldoende consumptie het risico van



hart- en vaatziekten, kanker en diabetes vermindert. Daaruit enkele voedingsstoffen isoleren en in een pilletje stoppen, om ze vervolgens te verkopen als voedings-supplement, is níét hetzelfde.

Soms werken die supplementen niet, soms wel, en soms zelfs... tegenovergesteld. Met extra vitamine C, dat wordt verkocht om in de winter de weerstand te verhogen, bereik je bijvoorbeeld helemaal niets: het heeft geen effect op luchtweginfecties en het teveel plas je gewoon weer uit. Selenium, een mineraal dat in veel groenten, fruit en vis zit, is een van de meest verkochte supplementen voor kankerpreventie. Seleniumsupplementen hebben in het beste geval geen enkele impact op de incidentie van kanker, en doen in het slechtste geval (zoals aangetoond voor blaaskanker) het risico eerder toenemen – in tegenstelling tot seleniumrijke voeding, die het risico van blaaskanker vermindert.

Foliumzuur-supplementen zijn wel heilzaam als ze worden ingenomen voor en tijdens de zwangerschap. Ze verminderen het voorkomen van neuralebuisdefecten bij de baby, zelfs beter dan foliumzuur uit groene bladgroenten.

Er bestaat zeer veel wetenschappelijk onderzoek over voedings-supplementen, maar slechts zelden komt er een noemenswaardig voordeel voor de gezondheid uit de bus. In 2013 publiceerde het Amerikaanse vakblad *Annals of Internal Medicine* enkele grote, placebogecontroleerde studies over multivitaminen bij gezonde volwassenen. Een overzichtsstudie waarbij meer dan 400.000 volwassenen jarenlang multivitaminen innamen óf een placebo vond geen enkel effect op het voorkomen van hart- en vaatziekten of kanker, noch op de levensverwachting. Een andere studie volgde meer dan 6000 mannelijke artsen ouder dan 65 jaar die twaalf jaar lang supplementen of een placebo innamen om hun cognitieve vermogens op te krikken. Het maakte geen enkel verschil.

Lukraak allerlei supplementen slikken kan ook schade berokkenen. Terwijl je met fruit en groenten moeilijk kunt 'overdosereren', bestaat dat risico wel met vitaminepreparaten. Lange tijd te ►

Cholesterolverlagende medicijnen zijn veiliger dan rodegistrijst-supplementen

Wat is het?

Rodegistrijst-pillen zijn populaire supplementen die worden aangeprezen bij een te hoge cholesterol. Ze hebben inderdaad een cholesterolverlagend effect. Rodegistrijst ontstaat door rijst te laten fermenteren met de schimmel 'Monascus spp'. Uit die gefermenteerde rode rijst isoleerden wetenschappers dan weer 'monacoline K'. Die molecule blijkt chemisch identiek aan het cholesterolverlagende medicijn lovastatine.

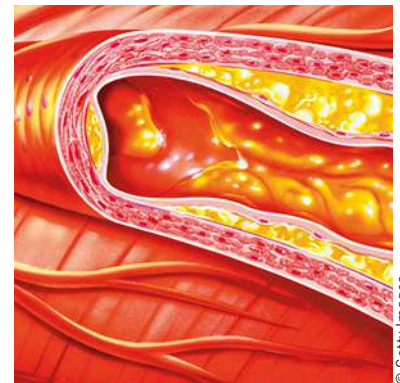
Na die vaststelling vond de Amerikaanse Food and Drug Administration dat voedings-supplementen op basis van gefermenteerde rode rijst onderworpen moesten worden aan de geneesmiddelenwetgeving. Gevolg: in de VS verdwenen ze van de markt. Maar in Europa worden rodegistrijst-supplementen nog volop verkocht als cholesterolverlagend voedings-supplement.

Wat zijn de nadelen?

'In vergelijking met de goed gecontroleerde cholesterolverlagende statines hebben rodegistrijst-pillen enkele belangrijke nadelen', zegt professor Guy De Backer. 'De hoeveelheid werkzame stof in de rodegistrijst varieert, omdat de productie van supplementen minder nauwgezet is dan die van geneesmiddelen. Daardoor bevatten sommige rodegistrijst-pillen tien keer meer actieve stof dan andere. Een ander probleem zijn de nevenwerkingen: die zijn vergelijkbaar met die voor statines, maar er wordt niet voor gewaarschuwd.' Van rodegistrijst-tabletten werden in Frankrijk, waar wel een registratiesysteem bestaat voor bijwerkingen van voedingssupplementen, tussen 2002 en 2015 liefst 55 nevenwerkingen geregistreerd, waarvan 14 ernstig.

Is het wel veilig?

Een andere heikel punt zijn mogelijke bijproducten in rodegistrijst-supplementen die de gezondheid kunnen schaden. Als gevolg van het fermentatieproces worden nog andere stoffen gevormd, waaronder citrinine. Citrinine is toxisch voor nieren en lever, en moet bij de productie van gefermenteerde rodegistrijst-supplementen zo veel mogelijk vermeden worden. Dat lukt niet altijd: analyse van de supplementen toont dat verschillende ervan nog citrinine bevatten. 'Rodegistrijst-supplementen zijn niet gegarandeerd veilig', waarschuwt De Backer.



CHOLESTEROL
Rodegistrijst kan ernstige bijwerkingen hebben

Wat kost het?

Last but not least is er de prijs. Een kuur met gefermenteerde-rodegistrijst-supplementen is voor de patiënt veel duurder dan een behandeling met klassieke geneesmiddelen. Die laatste worden namelijk grotendeels terugbetaald. En de consument? Die gelooft dat hij een 'natuurproduct' slikt voor zijn cholesterol, en laat het geneesmiddel ('chemische brol') achterwege.

► hoge doses vitamine A-supplementen innemen, kan leiden tot leverschade en haaruitval of erger, en verhoogt het risico van longkanker bij rokers. Lukraak vitamine D-supplementen in hoge dosering slikken zonder dat je ze nodig hebt, kan nierstenen opleveren. Vitamine E-tekorten komen in België eigenlijk niet voor. Gezonde mannen die ze toch slikken, verhogen hiermee hun risico van prostaatkanker.

Om de veiligheid te garanderen, zouden vitaminepreparaten alleen gebruikt mogen worden bij aangetoonde tekorten of wanneer men tot een risicogroep behoort. Bovendien moeten de doseringen van vitaminen in voedingssupplementen overeenstemmen met de algemeen aanvaarde wetenschappelijke gegevens die beschikbaar zijn. Zo staat het in het advies van de Hoge Gezondheidsraad (HGR), maar die criteria worden in de praktijk niet altijd gevolgd. De HGR stelt dat sommige voedingssupplementen op de Belgische markt stoffen bevatten in doseringen die v er boven de voorgestelde normen liggen.

De maximaal toegelaten dosissen worden geregeld door Europese wetgeving. Alleen wordt die te weinig aangepast aan nieuwe inzichten over nevenwerkingen. Enkele jaren geleden klaagde de HGR die onzorgvuldigheden al aan: strenger toezicht is wenselijk. De oproep van de HGR bleef zonder gevolg. 'Er wordt te laks omgesprongen met voedingssupplementen', benadrukt Guy De Backer, professor aan de UGent en voormalig benoemd lid van de HGR. 'In Frankrijk en Italië worden ernstige nevenwerkingen van voedingssupplementen geregistreerd. Bij ons gebeurt dat niet, en verschuilt men zich achter de Europese regelgeving.'

Laat het duidelijk zijn: voedingssupplementen zijn ge en geneesmiddelen. Het zijn preparaten met geconcentreerde stoffen die de gewone voeding aanvullen. Ze mogen op hun verpakking niet vermelden dat ze werken tegen ziektes en kwalen, maar dat wordt in reclameboodschappen wel volop gesuggereerd. Daarom is het belangrijk dat consumenten beseffen dat voedingssupplementen niet voldoen aan de strenge criteria die gelden voor het op de markt brengen van geneesmiddelen. Alleen de veiligheid hoeft bewezen te zijn, niet het nut. ●

Kurkuma-supplementen verhogen risico van herval van borstkanker

'De westerse medische wereld zal de waarheid altijd onderdrukken!' Het was maar een van de meer dan 200 reacties op de populaire Nederlandse nieuwssite Nu.nl na de publicatie van een onderzoek van het Erasmus MC Kanker Instituut over kurkuma en kanker. In dat onderzoek, een degelijk opgezette wetenschappelijke studie, waarschuwden onderzoekers van het Erasmus MC Kanker Instituut voor het gebruik van voedingssupplementen op basis van kurkuma door vrouwen met hormoongevoelige borstkanker.

Wat is het probleem?

'Heel veel borstkankerpatiënten gebruiken kurkuma-supplementen, omdat ze geloven dat het hun kanker helpt onderdrukken', vertelt hoofdonderzoeker Koen Hussaarts aan de telefoon. 'We wilden nagaan of kurkuma interfereert met de geneesmiddelen die borstkankerpatiënten jarenlang moeten blijven innemen om herval te voorkomen. Dat blijkt wel degelijk het geval. Kurkuma-supplementen verkleinen de concentratie van het geneesmiddel tamoxifen en zijn actieve stof endoxifen in het bloed, waardoor hun effectiviteit onder de noodzakelijke drempelwaarde kan zakken. Het is dus best mogelijk dat kurkuma-supplementen borstkanker versneld kunnen doen terugkomen. Vrouwen met borstkanker slikken dergelijke supplementen beter niet.'

Niet getest op mensen?

Beweringen dat kurkuma kanker of herval van kanker kan voorkomen, zijn gebaseerd op laboratorium- en dierexperimenten, maar ze werden nooit uitgetest bij mensen, laat staan bij kankerpatiënten die bepaalde medicijnen innemen. 'Er gebeurt te weinig degelijk en onafhankelijk onderzoek naar de effecten van voedingssup-

plementen, laat staan naar de interacties van supplementen met medicijnen', zegt Hussaarts. 'Evenmin wordt getest welke doses je precies zou moeten innemen om een effect te hebben.'

Believers en non-believers.

De meeste borstkankerpatiënten die in het Erasmus MC Kanker Instituut gevolgd worden en die kurkuma gebruikten, zijn er intussen mee gestopt. Maar niet iedereen is overtuigd. 'We kregen heel veel reacties op de studie. Positieve, maar ook zeer negatieve, zoals "jullie verkopen onzin".' Op de nieuwssite van Nu.nl vond een moddergevecht plaats tussen believers en non-believers. Ook producenten van kurkuma-supplementen lieten zich horen, maar hebben weinig argumenten, tenzij dat 'hun preparaat' beter is... Aan de kurkuma worden namelijk verschillende andere substanties toegevoegd, zoals piperine uit zwarte peper, om de absorptie te verbeteren. Ook de doseringen vertonen onderling grote verschillen.

En in de keuken?

Nog een laatste vraag: hoe zit het met de kerrievoeder uit het kruidenrekje in de keuken? Dat bevat ook kurkuma. Hussaarts: 'Dat hebben we niet onderzocht, maar borstkankerpatiënten die tamoxifen gebruiken, raad ik aan er niet te kwistig mee om te springen.'

