

Gebruik vitaminesupplementen

Vraag: Ik train gemiddeld 5-10 uur per week en ga komende maand op trainingskamp. Nu werd mij aangeraden om eventueel (extra) voedings-supplementen te gebruiken. Op dit moment gebruik ik nog helemaal geen supplementen en ben ik ook vrijwel nooit ziek of verkouden.

Is het verstandig om extra vitaminesupplementen te gebruiken voor een trainingsstage of is het überhaupt slim om hiermee te beginnen?

Anno 2007 liggen de snelheden steeds hoger, niet alleen zwemmend, hardlopend of op de fiets, maar de hele maatschappij wordt steeds sneller, wat ook leidt tot een verandering van de voedingsgewoonten. In een poging Nederland gezond te laten eten werd door het voedingscentrum de *schijf van vijf* geïntroduceerd: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente (150-200 gram per dag), fruit (2 stuks per dag; 200 gram per dag) en brood en ga veilig met voedsel om. Naast de “gewone” voeding gebruikt al meer dan 30% van de Nederlanders vitamine preparaten. Nooit eerder gaf de Nederlandse consument zoveel uit voor de aanschaf van producten die geen directe “consumer satisfaction” opleveren zoals een prettige smaak of een verzadigd gevoel.

Maar wat is een vitamine? Een vitamine (de naam is een samenstelling van *vitale* en *amine*) is een stof die een organisme zoals de mens nodig heeft om te overleven, maar die hij niet of in onvoldoende mate zelf kan aanmaken. In totaal zijn er 12 vitamines bekend. Er worden wel meer vitamines genoemd maar deze stoffen kunnen we zelf aanmaken of zijn niet essentieel, zodat ze feitelijk niet onder de vitamines vallen. Vitamines zijn nodig voor de opbouw van enzymen en co-enzymen. Bij een gezonde voeding zullen geen vitaminetekorten ontstaan. Echter, slechts 2% van de Nederlanders eet elke dag voldoende groenten en slechts 7-8% eet dagelijks voldoende fruit. Vaak worden extra vitamines genomen onder het motto “baat het niet, dan schaadt het niet”. Echter, bij suppletie van meer dan 5 maal de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is er een kans op overdosering met schadelijke effecten zoals botbreuken, perifere vaatdilatatie, neurologische afwijkingen, nierstenen en dehydratie (uitdroging).

In perioden van intensief fietsen is het verbruik van vitamines verhoogd. Echter, een verhoogde energie-inname zal bij een evenwichtige voeding gepaard gaan met een lineaire verhoging van de inname van vitamines, waarmee een tekort wordt voorkomen. Maar meestal bestaat een groot deel van de extra energie-inname uit energiedranken en energierepen, zodat er soms toch een tekort aan vitamines kan ontstaan. Een tekort aan vitamines kan het prestatievermogen nadelig beïnvloeden, terwijl een overschot aan vitamines het prestatievermogen niet verbeteren. Een vitaminesupplement dient dus vooral om tekorten te voorkomen. Om er zeker van te zijn dat een supplement geen dopinggeduide stoffen bevat, is het belangrijk dat een supplement NZVT (Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport) gekeurd is. Dit kun je controleren op <http://www.dopingautoriteit.nl/sporters/nzvt>. De beste vitale aminen zijn nog steeds een gezonde voeding en een optimale training.

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB
Februari 2007

Reacties, vragen? Stuur ze naar ntb@sportarts.org.