

# De drie **doelstellingen** van suppleren

- 1. De voeding aanvullen om gezondheid te behouden**
- 2. Het bevorderen van de veerkracht van individuele gezondheid, risicoreductie en ziektepreventie**
- 3. Als onderdeel van een behandelplan**

## **1. Voeding aanvullen om gezondheid te behouden**

Bij onvoldoende inname van micronutriënten met de dagelijkse voeding is aanvulling nodig. Lang niet alle mensen in Nederland eten volgens de Richtlijnen voor goede voeding. Daarbij zijn sommige Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH's) van nutriënten met uitsluitend voeding voor specifieke doelgroepen (vrijwel) niet haalbaar. Dit geldt in het bijzonder voor kleine kinderen, ouderen of mensen die een speciaal dieet volgen. Verder mag, kan of wil niet iedereen alle voedingsmiddelen gebruiken. Te denken valt aan vegetariërs, mensen met een specifieke geloofsovertuiging of bij een overgevoeligheid voor een groep voedingsmiddelen.

Ook een verhoogde behoefte kan een reden zijn om de voeding aan te vullen met voedingssupplementen. Zwangerschap, leeftijd en huidskleur kunnen redenen zijn om een suppletieadvies te geven. De Gezondheidsraad heeft voor verschillende groepen suppletieadviezen geformuleerd. Zie de tabel 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid versus Veilige Maximum Inname' voor alle Nederlandse inname-adviezen. In deze tabel zijn ook de veilige maximale innamen opgenomen die door de EFSA (European Food Safety Authority) zijn vastgesteld.

## **2. Bevorderen van de veerkracht van individuele gezondheid, risicoreductie en ziektepreventie**

Bij het bevorderen van de gezondheid gaat het bijvoorbeeld om het bevorderen van onze veerkracht of vitaliteit door het behoud van een goed cholesterolgehalte, een regelmatige stoelgang of een goede weerstand. Maar het gaat ook om ziektepreventie, zoals het verminderen van de kans op chronische aandoeningen, het verlagen van de kans op hoge bloeddruk met extra vitamine C, of probiotica voor senioren ter preventie van een darminfectie. Denk ook aan het verkleinen van de kans op voedingstekorten bij medicijngebruik waarbij de opname van specifieke voedingsstoffen belemmerd kan worden. Zie tabel 'Overzicht geneesmiddelen - voedingsstatus - suppletie'.

Bij suppletieadviezen op basis van deze doelstelling zijn in veel gevallen hoeveelheden van nutriënten nodig die hoger liggen dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH).

## **3. Als onderdeel van een behandelplan**

Supplementen kunnen ten slotte ingezet worden bij ziektebeelden ter ondersteuning van een behandelplan. Te denken valt aan een verhoogd cholesterol gehalte, slapeloosheid, chronische darmaandoeningen, overgangsklachten, etc. Bij een mogelijk suppletieadvies zijn de suppletierichtlijnen een handig hulpmiddel.