



Gezondheidscoach



MORE QUALITY for your life.



Cursus gezondheidscoach
Module Orthomoleculaire kennis - supplementen

Module Orthomoleculaire kennis - supplementen

In deze module ga je leren over;

- 🌱 **Hoofdstuk 1;**
- 🌱 Waarom supplementen;
- 🌱 **Hoofdstuk 2;**
- 🌱 Waarom zijn supplementen nodig?
- 🌱 **Hoofdstuk 3;**
- 🌱 Antibiotica en probiotica;
- 🌱 **Waarom ook probiotica als ik antibiotica krijg?**
- 🌱 **Wanneer moet ik beginnen met probiotica**
- 🌱 **Hoofdstuk 4;**
- 🌱 Wat bepaalt de kwaliteit van een supplement;
- 🌱 **Anorganisch versus organisch gebonden mineralen in voedingssupplementen**
- 🌱 **Hoofdstuk 5;**
- 🌱 Supplement in capsules, tabletten, poeder, vloeibaar?
- 🌱 Waarom kies je voor een bepaalde vorm?
- 🌱 **Hoofdstuk 6;**
- 🌱 Hoe voedingsstoffen elkaar versterken;
- 🌱 Synergetische antioxidanten in supplementen
- 🌱 **Hoofdstuk 7;**
- 🌱 Etiketten lezen van voedingssupplementen;
- 🌱 Geef het tijd;
- 🌱 Moment van innemen;
- 🌱 Voedingssupplementen bewaren: 7 bewaartips
- 🌱 **Hoofdstuk 8;**
- 🌱 Hoe neem je voedingssupplementen in;
- 🌱 **Hoofdstuk 9;**
- 🌱 Wat kan ervoor zorgen dat een supplement niet goed opgenomen kan worden?
- 🌱 **Opdracht.**



De begeleidende video [kun je hier bekijken](#).



Hoofdstuk 1 Orthomoleculaire kennis -

Waarom supplementen?

Waarom zou je eigenlijk voedingssupplementen nemen?

Je kent misschien Dr Gert Schuitmaker wel, o.a. schrijver van het boek “Gezond met voedingssupplementen”. Hij geeft als wedervraag op deze vraag “U poetst toch ook uw tanden”. Dat zegt al genoeg over de noodzaak!

De kans is uiterst klein dat je met alleen voeding alle voedingsstoffen elke dag binnenkrijgt in de juiste verhouding.



In ons lichaam vinden elke dag ontelbare biochemische acties plaats. Hiervoor heeft je lichaam wel de juiste en voldoende brandstof nodig. Al die acties kun je samenvatten in “de stofwisseling”. Voedingssupplementen dragen bij aan een verbeterde stofwisseling en dus aan het fysiek en mentaal welbevinden.

Voedingssupplementen werken aan de oorzaak, de tekorten aanvullen en je lichaam de bouwstoffen geven die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van alle werkzaamheden. Een voedingsstof is een intrinsiek onderdeel van de stofwisseling en horen bij het lichaam.

Voedingssupplementen zijn een waardevol en m.i. zelfs noodzakelijk onderdeel van de orthomoleculaire behandeling.

En zeker; voeding is en blijft altijd de basis! Ook noodzakelijk voor een goede opname van de voedingssupplementen.

Voedingsstoffen werken allen samen in het lichaam. Van alles goed binnenkrijgen is dus essentieel. Een goed voorbeeld hiervan vind ik de vitamine b's. Deze werken allen samen; ik adviseer dan ook meestal een b-complex te nemen.

Hippocrates wist het al:

“Uw voeding is uw medicijn, uw medicijn is uw voeding”.



Om antwoord te geven op de vraag “Waarom supplementen” is het antwoord eigenlijk heel simpel: “het is gewoon je lijf in goede conditie houden, voor nu en later”.

Orthomoleculaire geneeskunde is ziekte behandelen en voorkomen met voeding en supplementen. Het gaat erom het lichaam de optimale omgeving voor onze stofwisseling te geven.

Hoofdstuk 2

Waarom zijn supplementen nodig?

- ✓ De ADH-waarden zijn minimumwaarden en voldoen niet. In veel gevallen worden zelfs de OH (Optimale hoeveelheden) waarden niet eens bereikt;
- ✓ Veel mensen eten niet of onvoldoende gevarieerd eten.
- ✓ Minder nutriënten in onze voeding;
- ✓ Stijgend aantal ‘vreemde’ stoffen in ons lichaam;
- ✓ Veranderende leefstijl, meer stress, prestatiedruk, levensritme, reclame, veranderende eetwijze;
- ✓ Meer mensen tonen tekenen van een tekort;
- ✓ Verhoogde vrije radicalen vorming.



Suppletie

- ✓ Suppletie is geen luxe maar een noodzaak! Als zelfs de ADH al niet gehaald wordt bij veel mensen, en voedingsdeficiënties treden meer op;
- ✓ Suppletie is geen passieve gebeurtenis maar vraagt een individuele gedragsverandering en persoonlijke aandacht;
- ✓ Suppletie is geen verbintenis voor een super gezond en lang elven, maar is een toevoeging om de kwaliteit van het elven te helpen verhogen naast de zovele andere gezonde levensmaatregelen;
- ✓ Een explosie van verschillende informatie op de socials en in de media betreffende inname van supplementen maakt de suppletiekeuze niet gemakkelijk voor onze cliënten/ klanten. Een goed en persoonlijk advies, contact houden maakt dat je hen helpt de goede verantwoorde keuzes te maken.



Hoofdstuk 3

Antibiotica en probiotica

Een onderwerp wat vaak ter sprake komt. Daarom een speciaal hoofdstuk aan dit onderwerp. Mensen krijgen regelmatig een antibiotica voorgeschreven.

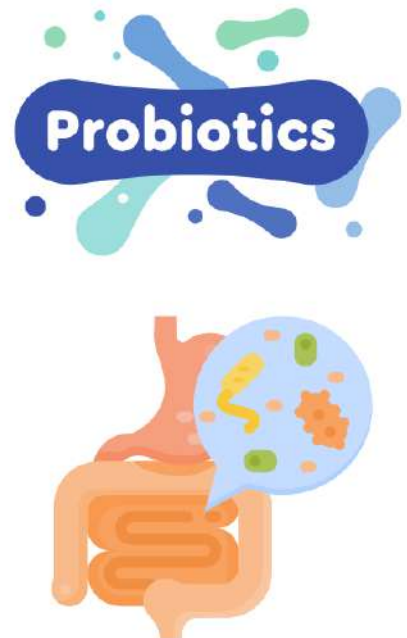
Waarom ook probiotica als ik antibiotica krijg?

Antibiotica gaan bacteriën te lijf. Niet alleen de ziekmakende maar ook de goede darmbacteriën. Deze goede bacteriën kunnen niet op tegen de antibiotica. Dit leidt tot een verstoring in de darmflora wat zich kan uiten in bijvoorbeeld diarree. Altijd afhankelijk van het type antibiotica. De darmflora raakt altijd uit balans van een antibiotica. Dit ondersteunen met een probiotica kan leiden tot een sneller herstel van de darmflora en mogelijk de effecten van de disbalans beperken. Met probiotica geef je de goede bacteriën een extra steuntje in de rug.

Wanneer moet ik beginnen met probiotica

Mijn advies is zo snel mogelijk te starten, al tijdens de antibioticakuur. Laat zoveel mogelijk tijd tussen de inname van de antibiotica en de probiotica, een paar uur, 2 – 3 uur, ertussen is wenselijk.

Een probiotica met een mix van verschillende stammen geeft een goede diversiteit aan darmflora. De Pro 12 van LR is een goed voorbeeld met 12 verschillende stammen. Optimaal is om na de antibiotica nog 2 – 3 maand door te gaan met de probiotica.



Hoofdstuk 4

Wat bepaalt de kwaliteit van een supplement?

Voedingssupplementen vind je op verschillende plekken: in de supermarkt, de drogist, op het internet of bij de apotheker. Ze beloven bijna allemaal hetzelfde. Dan is het heel



verleidelijk om de goedkoopste optie te kiezen, of die met de meest opvallende verpakking. Want wat is het verschil? In deze les geef ik je meer inzicht in de kwaliteit, samenstelling en dosering van voedingssupplementen. Zo weet je waarom je met de supplementen van LR goed zit en voor welk supplement je ok kunt kiezen wanneer LR het (nog) niet in het assortiment heeft. Maak jij weloverwogen keuzes.

Als je een voedingssupplement inneemt, verwacht je dat je het vlot verteert en je er alle nodige vitamines en voedingsstoffen uit haalt. Zo eenvoudig is het helaas niet altijd. Een tweetal factoren beïnvloeden of je een supplement goed opneemt.

1. De eerste factor is je spijsverteringskracht.

Je hebt een goede maagfunctie en voldoende maagzuur nodig om mineralen als bijvoorbeeld ijzer en magnesium te splitsen. Alleen dan kunnen je darmen de stoffen gemakkelijk opnemen.

Dat betekent dat ook je gehele voedingspatroon mee bepalend is voor de kracht van een supplement. Zo is bijvoorbeeld genoeg water drinken belangrijk en benadelen te veel belastende stoffen (zoals koffie, suiker of alcohol) de werking van je supplement.

Heeft je cliënt/ klant chronisch last van de maag of darmen? De spijsvertering herstellen, is de eerste stap om waardevolle voedingsstoffen te kunnen verteren en benutten, zowel uit je dagelijkse voedsel als supplementen.



2. De tweede factor is de kwaliteit van het voedingssupplement,

Met name de 'opneembaarheid' of 'biologische beschikbaarheid'.

Die term beschrijft hoe vlot je een bepaald supplement kan verwerken, zodat de gunstige eigenschappen van de actieve stoffen tot uiting komen. Fabrikanten van kwalitatieve voedingssupplementen besteden hier de nodige aandacht aan.

Neem je een voedingssupplement dat niet goed opneembaar is? Zonde, want dan gaan veel voedingsstoffen verloren en worden ze simpelweg met de ontlasting afgevoerd. Tegen mijn cliënten vertaal ik dat weleens als “dure poep”.

Je kan maag- of darmklachten krijgen en merkt nauwelijks positieve veranderingen.



Wat concrete voorbeelden.

(In)actieve B-vitamines in voedingssupplementen

De B-vitamines spelen een cruciale rol bij het proces waarbij je voedsel omzet in energie (de citroenzuurcyclus). Kun je wat meer energie gebruiken, dan heb je waarschijnlijk baat bij aanvulling van B-vitamines.

Onze westerse voeding is rijk aan 'lege calorieën' in de vorm van suikers en bewerkte koolhydraten². Dat soort voeding levert relatief veel energie, maar onvoldoende voedingsstoffen om die goed te kunnen besteden. Belangrijkste voedingsstoffen die ontbreken, zijn de B-vitamines. Dat onderstreept het nut van suppletie.

Bepaalde B-vitamines moet je lichaam omzetten naar hun actieve vorm voor je ze kan gebruiken. Dat geldt specifiek voor vitamine B2, B6, B12 en foliumzuur. Die omzetting gebeurt met behulp van je darmen en lever en kost energie.

Daarom maakt niet iedereen deze B-vitamines vlot actief. Ben je al vermoeid en wil je je lichaam niet extra belasten? Kies voor een supplement dat alvast de actieve B-vitamines bevat.

LR heeft ten tijde van het schrijven van deze module (nog) geen apart B-Complex. Dan adviseer ik het B-complex van energetica Natura. <https://www.reflex-zwolle.nl/product/energetica-natura-voor-kwalitatieve-voedingssupplementen/> (Deze link kun je ook aan je cliënten doorgeven om hier supplementen met korting te kunnen inkopen)

Actieve B-vitamines herken je zo in de ingrediëntenlijst van een voedingssupplement:

- Vitamine B2 (riboflavine-5-fosfaat)
- Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)
- Vitamine B12 (methylcobalamine)³
- Foliumzuur (5-methyltetrahydrofolaat)

Een supplement met actieve vitamine D3

Vitamine D is onmisbaar voor een goede werking van je immuunsysteem. Je huid maakt de vet oplosbare vitamine aan onder invloed van voldoende sterk zonlicht. Ook je voeding bevat vitamine D: vooral vette vis en in mindere mate vlees en eierdooiers.



Al is vitamine D één van de weinige vitamines die je lichaam zelf kan maken, een vitamine D-tekort komt vaak voor. Dat komt onder andere omdat de zon in ons land in de winter niet sterk genoeg is. Daarbij maken kinderen, ouderen en mensen met een getinte huid van nature minder gemakkelijk vitamine D aan.

De twee belangrijkste vormen van vitamine D zijn vitamine D2 en vitamine D3. Geef de voorkeur aan vitamine D3, want dat is de meest actieve vorm. Vitamine D2 is minder effectief. LR gebruikt de actieve vorm D3.



Anorganisch versus organisch gebonden mineralen in voedingssupplementen

Planten nemen mineralen op uit de bodem en zetten die om naar een goed opneembare organische vorm. Het menselijk lichaam kan organisch gebonden mineralen namelijk optimaal benutten. Door de uitstekende opneembaarheid volstaat bij organisch gebonden mineralen een relatief lagere dosis. Anorganisch gebonden mineralen verteren we veel slechter. Ze kunnen daarom hun belangrijke werk in het lichaam minder goed doen.



Naast organisch gebonden mineralen zoals ze in de natuur voorkomen, is het mogelijk om planten mineralen te geven onder wetenschappelijke vastgestelde voorwaarden. Zo 'oogsten' wetenschappers organisch gebonden mineralen in de gewenste concentratie. Dat proces (ActiVmins) is arbeidsintensiever dan de anorganische vorm toevoegen aan een supplement.

Supplementen met organische mineralen zijn daarom duurder, maar de investering waard omdat het resultaat veel beter is. Let er dus op dat een mineraal in de organische vorm aanwezig is en niet de anorganische vorm.

Organisch gebonden mineralen herken je op het etiket aan termen als:

- Aminozuurchelaat;
- Citraat;
- Gluconaat;
- Plantgebonden ActiVmins.

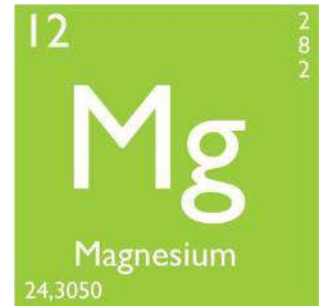
LR gebruikt de organisch gebonden mineralen citraat en gluconaat.



Zijn de mineralen anorganisch gebonden, dan lees je onder andere oxide-, sulfaat- of fosfaat. Staat op het etiket niet vermeld welke verbinding het mineraal heeft? Dan kun je ervan uitgaan dat het om de anorganische vorm gaat.

Magnesium als supplement

Een belangrijk voorbeeld van een mineraal dat pas goed opneembaar is indien organisch gebonden, is magnesium [7,8]. In voedingssupplementen kom je het meestal tegen onder de (goedkopere) anorganische vorm, die een laxerend effect kan hebben. Als je echter van de bijzondere eigenschappen (o.a. spierontspanning⁵) van magnesium wilt genieten, moet je kiezen voor een goed opneembare (organisch gebonden) vorm van magnesium.



Kies altijd een magnesiumsupplement waar de magnesium organisch gebonden is. Voorbeelden zijn:

- magnesiumcitraat
- magnesiumglycinaat
- magnesiumbisglycinaat
- magnesiumglycerofosfaat
- magnesiumgluconaat
- magnesiumtauraat
- magnesiumorotaat

Hoofdstuk 5

Supplement in capsules, tabletten, poeder, vloeibaar?

Waarom kies je voor een bepaalde vorm?

Supplementen in poedervorm

Een voedingssupplement in poedervorm lost gemakkelijk op in water en is goed te doseren. Het is ook voor kinderen en mensen met slikproblemen goed in te nemen. Een ander voordeel kan zijn dat je maar geen capsule hoeft te



verteren, zijn de actieve stoffen meteen beschikbaar. Daarbij past een grotere dosis actieve stoffen in een maatschepje dan in een capsule.

Een poeder is minder geschikt voor stoffen die onder invloed van lucht en licht snel in werking achteruitgaan – zoals antioxidanten – en stoffen die het maag- en dunne darmslijmvlies kunnen prikkelen.

Vloeibaar voedingssupplement

Een vloeibaar voedingssupplement heeft dezelfde voordelen als een poeder: goed te doseren en gemakkelijk door te slikken.

Let er wel op dat je voedingssupplement in een donkere verpakking zit en bewaar die indien nodig in de koelkast. Het is goed om te weten dat niet alle vitamines en mineralen stabiel blijven in een vloeistof. Fabrikanten moeten daarom slimme keuzes maken over welke voedingsstoffen ze al dan niet vloeibaar aanbieden.

Een belangrijke reden om te kiezen voor een supplement kan ook zijn als het belangrijk is dat het supplement zich door de mondholte kan bewegen en goed door de slijmvliesen opgenomen kan worden.



Drie voorbeelden:

1. **De vloeibare colostrum.** LR kent colostrum in vloeibare vorm en in capsules. Wanneer er klachten zijn in het mondgebied is de vloeibare colostrum aan te bevelen. De smaak kan wel 'een dingetje' zijn. Vloeibare colostrum wordt niet echt als 'lekker' gezien. Echter de goede werking voor de gezondheid, het oplossen van klachten is een goede motivator.
2. **Microsilver mondspoeling.** Ook hierbij is het belangrijk dat de werkzame stoffen direct in de mond zijn werk kunnen doen; daar waar het voor ontwikkeld is;
3. **Vloeibare multi "Vita Active".** Voor kinderen heel erg gemakkelijk, als een soort van ranja in te nemen.



Capsules als voedingssupplement

Het voordeel van capsules is dat ze bestand zijn tegen vocht en licht, wat de houdbaarheid bevordert. Verder bevatten ze de precieze dosering van een voedingsstof. Bij slikproblemen kan je de capsule meestal openmaken en de inhoud met wat water of voedsel innemen. Heb je hier twijfels over, raadpleeg dan de producent van je supplement.

Ben je vegetariër of veganist? Vaak bestaan capsules uit (runder) gelatine. Er zijn ook vegetarische capsules, maar die beschermen niet alle voedingsstoffen even goed als een gelatinecapsule. Slik je liever geen dierlijke capsule, dan kan je die openmaken en de inhoud vermengen met wat water of voedsel.



Tabletten als voedingssupplement

Voor het maken van een tablet is een 'tabletteerbasis' nodig. Die basis houdt alle voedingsstoffen bijeen en geeft de tablet structuur. De tabletteerbasis en eventuele vulstoffen zijn van grote invloed op de kwaliteit en opneembaarheid van je voedingssupplement. Een tablet moet goed uiteenvallen en mag niet irriterend zijn voor maag en darmen, zodat niets de opname van voedingsstoffen hindert.

Veel fabrikanten bieden graag mooi gekleurde en glanzende supplementen aan tegen een lage prijs. Ze gebruiken daarom stoffen zoals glansmiddelen, antiklontermiddelen, kleurstoffen en bijvoorbeeld een antischuimmiddel. Dit soort supplementen mijd je beter als je wil werken aan je gezondheid.



Hoofdstuk 6

Hoe voedingsstoffen elkaar versterken.



Synergie in voedingssupplementen: hoe voedingsstoffen elkaar versterken

Naast opneembaarheid is de specifieke combinatie van bepaalde voedingsstoffen en kruiden in éénzelfde voedingssupplement kenmerkend voor de kwaliteit. Die voedingsstoffen en kruiden werken met elkaar in 'synergie'. Dat wil zeggen dat ze samen nog waardevoller zijn dan als je één ervan apart zou innemen. Ze versterken elkaars werking of je hebt het één nodig om het ander goed te kunnen opnemen.

Synergetische antioxidanten in supplementen

Samen sterk: antioxidanten vullen elkaar aan bij het onschadelijk maken van vrije radicalen¹. Bovendien 'recyclen' ze elkaar, zodat ze langer als antioxidant kunnen werken. Omdat antioxidanten samenwerken, is een complex van antioxidanten in lagere doses meestal effectiever bij het bestrijden van oxidatieve stress, dan een afzonderlijke antioxidant in een hoge dosis. Een antioxidantcomplex bevat daarom een breed scala aan anti oxidatieve vitamines, mineralen en andere antioxidantstoffen.

Goed om te weten: er zijn veel stoffen met een anti oxidatieve werking en die zijn wateroplosbaar, vet oplosbaar of beide. Om de structuren in je lichaam optimaal te beschermen, krijg je best een combinatie binnen.



Op het etiket kun je onder andere letten op: vitamine A, C en E, groene thee, witte thee, resveratrol, co-enzym Q10, kurkuma, L-methionine, taurine, N-acetyl-L-cysteïne en L-glutathion.

Ook vitamine D samen met vitamine K zijn ondersteunend hierin.

Bij LR is dit bijvoorbeeld het product Mind Master een goed voorbeeld van. 5 antioxidanten; groene thee, resveratrol, seleen, vitamine e en chlorofyl 5 energiegevers; Q10, B1, B9, B12, L-carnitine, choline, ijzer.

En de mind master gold; deze is een nog krachtigere product met meer antioxidantwerking.

Zie onderstaande afbeelding voor de ingrediënten en hoeveelheid krachtige werkzame stoffen.

Een product wat absoluut een aanrader is voor veel fysieke en mentale klachten!

De mind master samen met super omega geeft nog een extra synergetische werking.



Curkumine 

Aloë Vera 

Vitamine E 

Vitamine B12 

Selenium 

Vitamine D 

Energie
Zenuwstelsel
Cognitieve functie
Ondersteuning van regeneratie van zenuwcellen en hersenen
Zuurstoftransport
Botten en spieren
Bescherming oxidatieve stress
Diepere slaap
Gezond ouder worden
Stofwisseling/ metabolisme
Onmiddellijk effect EN langetermijn effect
Betere concentratie

Witte thee extract 

Vitamine K2 

Resveratrol 

IJzer 

Co-enzy Q10 

Gezoet met fruit - stevia en dextrose 



Hoofdstuk 7

Etiketten lezen van voedingssupplementen.

Snelle kijktips voor etiketten van voedingssupplementen

- Het ingrediënt dat eerst vermeld wordt op de ingrediëntenlijst, is waar er het meeste van in zit;
- Wordt de samenstelling weergegeven per tablet of per dagdosering (soms meerdere pillen)? Dat is belangrijk als je de ingrediënten van soortgelijke supplementen wilt vergelijken;
- Zit in het supplement de voedingsstof waarmee geadverteerd wordt? Staat er bijvoorbeeld 'visolie' op de verpakking, kijk dan bij de ingrediënten of er daadwerkelijk 100% visolie in zit. 20% visolie, aangevuld met zonnebloemolie of olijfolie is goedkoper, maar veel minder interessant;
- Let op allergenen: die zijn schuin- of vetgedrukt of staan in hoofdletters;
- Is het product vrij van ongezonde hulpstoffen zoals suiker, lactose, soja, chemische kleur-, geur- en smaakstoffen (E-nummers)?
- Is het product vrij van ballaststoffen zoals bijvoorbeeld nikkel of titaniumdioxide.
- Is het inname-advies duidelijk?
- Wat staat er op het etiket over de timing en dosering. Hoeveel neem je in en wanneer?
- Wil je prijzen van supplementen vergelijken, kijk dan goed naar de hoeveelheid actieve stoffen, de dagdosering en de vorm van het supplement.



Als je twee op het oog gelijkaardige supplementen uit een andere prijsklasse met elkaar gaat vergelijken zie je vaak het volgende verschil;

Je zal merken dat er een verschil is in de hoeveelheid actieve stoffen, de dagdosering of de vorm van het supplement. Eerlijk is eerlijk, het is niet altijd even goed leesbaar op alle supplementen in de winkel.



Van een goedkoop supplement dat minder goed opneembaar is, moet je vaak veel meer innemen om hetzelfde effect te bereiken. Daarom is het mogelijk dat een duurder supplement op termijn toch voordeliger is.

De juiste dosis?

De doseringen vermeld op de labels van voedingssupplementen zijn aangepast aan de Europese wetgeving. Die standaarddosering is vooral gericht op preventie.

Heb jij een ernstig tekort of een specifiek probleem, dan heb je mogelijk baat bij een therapeutische dosering. Om te weten te komen wat de ideale dosering voor jou is, ga je best te rade bij een (natuur)arts of therapeut. Raadpleeg zeker een professional over het gebruik van voedingssupplementen bij jonge kinderen.



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

De overheid gebruikt de ADH-waarde¹ (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) als referentiepunt. Je vindt de ADH-waarde daarom op de etiketten van voedingssupplementen. Je leest hoeveel % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid dit specifieke supplement bevat als je de standaarddosering inneemt.

Belangrijk om te weten is dat de ADH-waarden voor veel voedingssupplementen zijn opgesteld in de vorige eeuw om ernstige deficiëntieziekten (zoals scheurbuik of pellagra) op populatieniveau te voorkomen. Daarom is het vandaag niet meer ideaal om de ADH-waarde te gebruiken bij de beoordeling van jouw specifieke behoefte.

Het zegt namelijk niks over de ideale hoeveelheid voor een individu of over de preventie van aandoeningen.

In deze cursus ga je echter van de basis dosering uit. Wil je als therapeut adviseren volg dan de orthomoleculaire therapeutenopleiding.

Vaak is een hogere dosis essentiële voedingsstoffen dan de ADH-waarde nodig om optimaal te kunnen functioneren of je gezondheid te herstellen. Bij suppletie ligt de nadruk altijd op het eigen beschermend en herstellend vermogen van je lichaam.

Elementaire hoeveelheden:

Op het etiket van een voedingssupplement worden niet alleen de ingrediënten, maar soms



ook de 'elementaire hoeveelheden' vermeld. De elementaire hoeveelheid van een mineraal is de effectieve hoeveelheid van het mineraal, zonder de hulpstof waar het aan gebonden is. Zo kan een fabrikant bijvoorbeeld weergeven dat je magnesiumsupplement 400 gram magnesium bevat, maar het is belangrijk om te weten of dat 400 gram pure magnesium is, of in die hoeveelheid ook de stof is meegeteld waaraan de magnesium is gebonden (bijvoorbeeld: magnesiumcitraat).

Zie je een opvallend grote mineraalverbinding op de verpakking staan, dan is dat waarschijnlijk de totale verbinding. Sommige firma's zetten naast de totale verbinding de elementaire hoeveelheid tussen haakjes. Is het je niet volledig duidelijk? Vraag het dan na bij de klantendienst van de firma.

Geef het tijd

Geduld is een schone zaak, ook als je start met het nemen van een supplement. Je cellen, weefsels en organen hebben tijd nodig om zich te herstellen met het nieuwe aanbod van voedingsstoffen. Klachten en aandoeningen ontstaan niet in één dag, het is vaak zelfs een proces van jaren.

Andersom kun je niet binnen een week van je klachten af zijn. Om te voelen of je op de goede weg bent, heb je zeker enkele weken nodig. Idealiter neem je het voedingssupplement minstens 3 maanden.



Daarbij is het erg normaal dat je lijf even moet wennen. Misschien ben je de eerste week wat meer moe of reageert je spijsvertering anders. Meestal trekken dit soort beginreacties weg en voel je je beter dan voorheen. Houden de klachten aan of verergeren ze, stop dan met het supplement.

Het moment van innemen

Ook het moment waarop je een voedingssupplement inneemt, invloed heeft op de werking van het supplement? De meeste voedingssupplementen neem je het beste bij de maaltijd. Je vertering is dan volop actief, waardoor je het supplement gemakkelijker opneemt en er niet snel misselijk van wordt.



Goed om te weten: enzymen wel of niet bij de maaltijd nemen, geeft een groot verschil in werking.

- Neem je ze bij de maaltijd, dan helpen ze je spijsvertering;
- Neem je enzymen tussen de maaltijden, dan werken ze 'systemisch' en helpen ze je onder andere herstellen van blessures of ziekte.

Om te weten op welk moment van de dag je een supplement best inneemt, hou je rekening met je bioritme en doel:

- Wil je graag meer energie? Neem de nodige voedingsstoffen dan overdag, bijvoorbeeld B-vitamines en co-enzym Q10;
- Wil je gericht je lever ondersteunen? Dan neem je je supplement bij voorkeur 's avonds in, want je lever doet vooral 's nachts zijn ontgiftende werk;
- Ook voedingsstoffen die je helpen ontspannen en het lichaam tot rust brengen, zet je best 's avonds in;
- Vaak staat op het label aangegeven wanneer je het moet nemen en in welke dosis. Over het optimale gebruik van supplementen voor jouw specifieke situatie, laat je je best adviseren door een (natuur)arts of therapeut.



Goed om te weten

Certificaten

Als je online supplementen koopt, kijk dan zeker of je kwaliteit certificaten vindt. Aangezien de kwaliteit van voedingssupplementen afhankelijk is van grondstoffen, is het bij elke batch opnieuw nodig om goed te testen.

Voedingssupplementen bewaren: 7 bewaartips

Je voedingssupplementen optimaal bewaren met deze bewaartips.

Ook de gebruiker beïnvloedt de kwaliteit van je voedingssupplement, door de manier waarop je het bewaart. Je houdt de kwaliteit en houdbaarheid van je producten zo optimaal mogelijk als je deze tips volgt:

1. Bewaar supplementen in de originele verpakking op een droge, donkere plek op kamertemperatuur;



2. Vind je watten of silicagelzakjes in de verpakking? Haal ze niet weg, want ze nemen het vocht op en beschermen je supplement;
3. Sluit de pot altijd goed af;
4. Gebruik liefst een houten of bamboe lepel voor een vloeibaar of poederproduct. Een metalen lepel kan een interactie aangaan met de substantie. Gebruik nooit een natte lepel in een poeder, want dat geeft klontvorming;
5. Vermijd contact met handen, lippen, tong of neus aan de druppelteller of opening van de verpakking. Zo besmet je het product met micro-organismen, wat de houdbaarheid vermindert;
6. Zet producten die in de koelkast bewaard moeten worden zo snel mogelijk terug;
7. Respecteer de houdbaarheidsdatum.



Hoofdstuk 8

Hoe neem je voedingssupplementen in?

- Maak een vast dagritme voor het innemen van de supplementen;
- Neem de supplementen bij- of na de maaltijd. Tenzij anders geadviseerd en passend bij de persoonlijke situatie. Bij of na de maaltijd zorgen ervoor dat de extra voedingsstoffen worden opgenomen in de voedselbrij. Hierdoor wordt er optimaal gebruik gemaakt van de interactie met andere stoffen die in de voeding zitten. Dit vergroot de opname vanuit het maagdarmkanaal. Zo verhoogt de aanwezigheid van vet de opname van de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K.
- Probiotica kun je beter op de nuchtere mag innemen. Op de nuchtere maag is het maagzuur niet actief evenals de verteringsenzymen en gal, waardoor de bacteriën gemakkelijker overleven. Ook is de maagpassage dan het snelst. Neem de probiotica daarom niet bij de maaltijd maar op een ander moment van de dag.
- Wanneer er van een supplement meerdere per dag ingenomen moeten worden verdeel dit zo goed mogelijk over de dag.



- Sommige mensen hebben moeite met het doorslikken van de wat grotere capsules of tabletten. Enkele tips die hierbij kunnen helpen:
 - Neem een dikkere stof als yoghurt of kwark;
 - Met een boterham, met pindakaas schijnt hierbij goed te werken, door deze eerst te kauwen en dan het supplement in de voedselmasa te leggen en dan door te slikken;
 - Een beetje vooroverstaan en dan doorslikken.

Hoofdstuk 9

Wat kan ervoor zorgen dat een supplement niet goed opgenomen kan worden?

Algemeen kun je zeggen dat voldoende vocht – hydratatie bijdraagt en noodzakelijk is voor je lichaam om alle processen uit te kunnen voeren, en ook nodig is om stoffen op te kunnen nodig. Een belangrijk transportmiddel.

Een persoonlijke anamnese is altijd belangrijk, de persoonlijke biochemie is immers bij iedereen verschillend.

Een te stugge celwand

Wanneer de celwand niet voldoende doorlaatbaar is kan de stofwisseling – afvalstoffen ruit en voedingsstoffen erin – onvoldoende plaats vinden. Een reden hiervan kan een tekort aan omega 3 zijn. Een van de functies van omega 3 is bij te dragen aan een goede celwanddoorlaatbaarheid.

Veel mensen hebben een tekort aan omega 3. De balans tussen omega 3 en omega 6 is verstoord bij veel mensen. Suppleren met super omega is dan ook altijd nodig.

Alleen uit voeding halen is bijna onmogelijk.

Vitamine ADEK worden onvoldoende opgenomen

Vitamine A, D, E en K zijn vet oplosbare vitamines. Je vindt ze in vetrijke voedingsmiddelen. Zoals in noten, zaden, volvette zuivel, avocado, oliën en vette vis. Deze vitamines hebben altijd een bron van vet nodig om opgenomen te kunnen worden in het lichaam.



Algemeen;

Het lichaam heeft meer, tot veel moeite met het opnemen van de vormen;

-  Citraat;
-  Carbonaat;
-  Picolinaat.

Actieve vormen met ieder een eigen functie:

-  Methionine;
-  Citraat;
-  Triconaat;
-  Bisglycinaat;
-  Tauraat;
-  Gluconaat;
-  Sulfaat.



Bronnen:

- Orthokennis.nl;
- Ahealthy life;
- Rineke Dijkstra;
- BLOK-center;
- Boek: "Gezond met voedingssupplementen" van Dr. Gert E. Schuitemaker;
- Orthomoleculaire studies.

Opdracht voor thuis

Oefening; Jouw cliënt Miranda heeft wat moeite met het nemen van haar supplementen. Leg haar uit in je eigen woorden waarom het eigenlijk belangrijk is om supplementen in te nemen. En leg haar uit hoe ze dat het beste kan doen. Dit mag je uitwerken in een video opname of in geschreven tekst.



Veel succes en plezier met deze lesstof over orthomoleculaire kennis en supplementen.



Heb je vragen? Stel ze gerust, ik help je graag.

Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Copyright:



De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

