

Voedingssupplementen

kies voor iets extra's



**Wat kan een
voedings-
supplement
voor jou doen?**

Waarom iets extra's?

Gezond eten lukt niet altijd

Iedere dag 2 stuks fruit, 200 gram groente en 2 keer per week vette vis lukt niet iedereen. Toch zitten hierin veel voedingsstoffen die nodig zijn om gezond en fit te blijven. Een vitamine C-tablet, visoliecapsule of een multi kan dan nuttig zijn.

Verhoogde behoefte

Bij zwangerschap, stress, roken, ouder worden, afvallen, sporten, een chronische ziekte, medicijngebruik of een veganistisch dieet heb je behoefte aan extra voedingsstoffen.

Voor een specifiek gezondheidsdoel

Heb je er wel eens bij stilgestaan dat er ook voor de stoelgang, weerstand, cholesterol of concentratie voedings supplementen zijn? Visolie voor je bloeddruk bijvoorbeeld. En cranberry wordt veel gebruikt voor de blaas.

Iets extra's voor je gezondheid

De helft van de Nederlanders kiest regelmatig voor een voedingssupplement.

“... voor mijn algemene gezondheid”

“... om mijn weerstand te verhogen”

Zijn de belangrijkste twee redenen voor mensen om een voedingssupplement te gebruiken, zo blijkt uit consumentenonderzoek.

Adviezen overheid

Ook de Nederlandse overheid adviseert extra voedingsstoffen aan een aantal doelgroepen. Foliumzuursupplementen voor vrouwen met een kindwens en vitamine D voor kinderen en vrouwen die borstvoeding geven. Zij adviseert ook extra vitamine K voor pasgeborenen.





Wat is een voedings-supplement?

Vitamines zijn de bekendste voedings-supplementen. Maar er zijn er véél meer. Denk aan producten met mineralen, kruiden, visolie of probiotica. Allemaal bedoeld als iets extra's bovenop je dagelijkse voeding.

De meest gebruikte voedings-supplementen zijn:

- multivitamine
- vitamine C
- visolie (omega 3 vetzuren)
- mineralen(complex) met bijvoorbeeld calcium, magnesium en zink
- B-vitamines
- echinacea
- vitamine D
- cranberry
- glucosamine
- knoflook
- ijzer
- foliumzuur
- anti-oxidanten
- probiotica
- co-enzym Q10
- afslankproducten

Kijk op [kiesvoorietsextra.nl](https://www.kiesvoorietsextra.nl) om te zien wat al deze ingrediënten voor je gezondheid kunnen doen.



Wist
je dat...

...bijna de helft van de Nederlanders voedingssupplementen gebruikt naast de dagelijkse voeding.

...consumentenonderzoek laat zien dat veel Nederlanders op zoek zijn naar betrouwbare informatie over voedingssupplementen. Kijk op kiesvoorietsextra.nl.

...43% van de fitnessbeoefenaars vitamine- en mineraalsupplementen gebruikt.

...visoliecapsules een goede aanvulling kunnen zijn als je geen vette vis eet.

...uit een consumptiepeiling blijkt dat 0% van de Nederlanders tussen de 19 en 30 de aanbeveling van 200 gram groente per dag haalt.



A close-up photograph of a person's nose and mouth. The person is holding a single, translucent yellow capsule between their lips, ready to swallow it. The background is a soft, out-of-focus grey.

Kies voor iets extra's!

Er is nog zóveel meer te vertellen over voedingssupplementen. Bezoek de website: kiesvoorietsextra.nl. Hier vind je betrouwbare informatie over ingrediënten van voedingssupplementen en de werking ervan. Bekijk wat een voedingssupplement voor jou kan betekenen, voor net dat beetje extra.

Wil je hulp bij het kiezen van het juiste voedings-supplement? Bij een drogist, reformzaak of apotheek kunnen ze goed en deskundig advies geven.





**Deze brochure is opgesteld
door NPN, de Nederlandse
branchevereniging voor
voedingssupplementen
April 2010**

kiesvoorietsextra.nl

De informatie in deze brochure is onder andere gebaseerd op:

1. Naar een voldoende inname van vitamines en mineralen, Gezondheidsraad, 2009
2. Resultaten van de voedselconsumptiepeilingen, RIVM, 2003
3. Richtlijnen Voedselkeuze; Voedingscentrum
4. Onderzoek onder fitnessbeoefenaars, Dopingautoriteit, 2009
5. Consumentenonderzoek naar perceptie en imago voedingssupplementen, DirectResearch.nl, 2009