

## Supplementen: wanneer slik je wat?

### Beste lezer,

Ik krijg vaak de vraag wat nu de beste tijden zijn om je supplementen in te nemen. Het moment van slikken kan van grote invloed zijn op de opname van de nutriënten. Vaak staan er geen aanwijzingen op de verpakking, daarom gaan we hier in deze nieuwsbrief dieper op in.



In lagere doseringen is er meestal niet zoveel aan de hand, maar steeds vaker kiezen mensen er op eigen houtje voor om zeer hoog gedoseerde supplementen te slikken. Het is dan wel handig om de basisregels in acht te nemen, want anders kun je je gezondheid schaden:

### **Multivitamine**

Wat is eigenlijk de beste tijd om je multivitamine te slikken? De meeste mensen zullen zeggen bij het ontbijt, wat prima kan zolang het maar een wat grotere maaltijd is (1). Het slimste is om een multi in ieder geval altijd bij een maaltijd te slikken. Wanneer de maaltijd wordt verteerd, is de spijsvertering actief en verloopt de opname van nutriënten beter. Het beste is om te kiezen voor een maaltijd die vet bevat, omdat dan de vetoplosbare vitamines A, D, E en K beter worden opgenomen (2). Overdrijf niet, want als de maaltijd te veel vet bevat, kunnen sommige stoffen juist minder goed worden opgenomen (3). Onderzoekers noemen als richtlijn dat 30% van de calorieën van een maaltijd uit vet zou kunnen bestaan. Je zou een multi ook prima bij de lunch kunnen slikken, als dat je eerste grotere vetrijke maaltijd is van de dag. In de avond kun je beter geen multi slikken, omdat sommige stoffen in de multi de hersenen activeren, waardoor het lastiger kan worden om de avondrust te vinden (4). Vooral B-vitamines kunnen activerend werken. Sommige mensen kunnen een beetje misselijk worden na het slikken van een multi, maar dat wordt meestal minder wanneer hij bij een maaltijd wordt geslikt (5).

### **Mineralen**

Wanneer je een los mineralensupplement in hoge dosering gebruikt zoals calcium, magnesium, ijzer of zink, kun je daar beter geen lycopene, caroteen of astaxanthine bij slikken (6). De opname van bijvoorbeeld lycopene kan dan met 83% dalen. Dit komt doordat de ionen van de mineralen met de stoffen reageren, waardoor de biobeschikbaarheid afneemt (7, 8).

Wanneer iemand voor langere tijd zeer hoge doseringen zink tot zich neemt, is het risico op een kopertekort erg groot (9). Daarom kun je mineralen beter niet te hoog doseren. Je kunt er ook voor kiezen om deze wat minder vaak te slikken, bijvoorbeeld om de dag.

Een los mineraal in hogere doseringen, kun je beter niet bij de maaltijd slikken. Het is bekend dat onder meer calcium, magnesium en selenium de opname van andere mineralen kunnen remmen (10, 11).

### **Vitamine C**

Vitamine C kan wel prima bij de maaltijd geslikt worden. Het zorgt zelfs voor een betere opname van ijzer (12, 13). Kies hier wel één maaltijd per dag voor uit, want als je bij elke maaltijd vitamine C slikt, kan het op termijn zorgen voor een kopertekort in het lichaam (14). Dit lijkt meer voor hogere doseringen te gelden (15). Vitamine C kan ook prima los van de maaltijden geslikt worden. Drink er dan wel voldoende water bij, want vitamine C is wateroplosbaar.

### **Vitamine B12**

Veel multivitaminen bevatten zeer hoge doseringen vitaminen en mineralen. Vaak is de opnamecapaciteit van het lichaam beperkt, zoals bij vitamine B12. We kunnen slechts 1,5 mcg vitamine B12 per 4 – 6 uur opnemen, waardoor meer slikken op hetzelfde moment geen zin heeft (16). Bij een ernstig vitamine B12-tekort is het handig om de inname te verdelen over de dag. Je kunt beter twee keer een lage dosis tot je nemen, dan één keer een hogere.

### **Vitamine D**

De in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K kunnen we opslaan in het lichaam. Daarom kun je kiezen voor dagelijkse suppletie van vitamine D, maar wekelijks een wat hogere dosering kan ook (17). Zoals hierboven bij de multi besproken: vitamine D wordt het beste opgenomen bij een maaltijd waar wat vet in zit. Dit kan elke maaltijd van de dag zijn.

### **Vetten**

Supplementen in de categorie oliën en vetten kunnen het beste bij de maaltijd worden genuttigd (18). De reden hiervoor is dat er dan sprake is van galafgifte in de darm. Hierdoor worden vetten geëmulgeerd (afgebroken tot kleine druppeltjes), wat de absorptie van de vetzuren verbetert.

### **Magnesium**

Dit mineraal kan het beste in de avond worden ingenomen. Het zorgt ervoor dat ons zenuwstelsel tot rust komt, door de parasympathicus te activeren (19). Ook stimuleert het de rustgevende neurotransmitter gamma-aminoboterzuur (GABA), die helpt met het ontspannen (20, 21). Magnesium is ook belangrijk voor de productie van het slaaphormoon melatonine. Dit mineraal is in staat om de nachtrust te bevorderen en slapeloosheid tegen te gaan (22).

Over het slikken van supplementen wordt vaak makkelijk gedacht, maar dat is onterecht. Een supplement kan je gezondheid positief of negatief beïnvloeden. Het is belangrijk dat je weet wat je doet. Lees je goed in, zodat je bekend bent met de materie. Een goede orthomoleculaire opleiding of misschien een behandelaar kan je op weg helpen.

## Echte voeding

Hoe langer ik met voeding en gezondheid bezig ben, hoe zekerder ik ervan ben dat we het beste kunnen kiezen voor echte onbewerkte voeding. Echte voeding is niet alleen een stuk smakelijker dan een tabletje, het is vaak ook volwaardig. In echt voedsel zitten de vitamines en mineralen vaak in de juiste verhouding, vergezeld van de cofactoren die de opname bespoedigen. Desalniettemin zijn er tal van situaties waarbij supplementen een belangrijke rol kunnen spelen. Bij chronische ziektes, ouderdom, een dieet, stress of een sportieve levensstijl bijvoorbeeld. Echte voeding kan dus sterk preventief werken, supplementen zijn vooral van waarde bij acute of chronische klachten. Daarnaast is dus het innamemoment van supplementen een belangrijke factor om rekening mee te houden, zodat de nutriënten zo optimaal mogelijk worden opgenomen.



Gezonde groet,  
**Juglen Zwaan**  
[aHealthylife.nl](http://aHealthylife.nl)

## Laatste artikelen aHealthylife

[De invloed van je huwelijk of relatie op je gezondheid](#)

[7 effectieve manieren om je vitamine D te verhogen](#)

[Tip: zelfgemaakte groentefriet uit de oven](#)

[A1- of A2-melk, wat is het verschil?](#)

[Is komkommer een vrucht of een groente?](#)

[Recept: glutenvrije pizza met een haverbodem](#)

[Is roomboter goed of slecht voor je?](#)

[11 wetenschappelijk onderbouwde voordelen van zwarte peper](#)

## Opvallend gezondheidsnieuws van deze week (NIEUW)

[We kunnen veel meer doen om veroudering tegen te gaan](#)

[Het Nederlandse boerenlandschap is dood, geen dier of plant te bekennen](#)

[Kweekvis gaat helft wereldhandel in vis uitmaken](#)

[Bijna één op de vier Nederlanders kampt met maag-, darm- of leverproblemen](#)

[Geen paprika's en bananen meer in plastic bij Albert Heijn](#)

[De EU heeft criteria afgezwakt, daardoor mag het meeste landbouwgif worden gebruikt](#)

[Honderden producten onterecht verkocht als biologisch](#)

[Reactie Skal Biocontrole op berichtgeving over toezicht op de biologische sector](#)

## Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[Keramische airfryer](#) (25% korting met code Multifry25)

[Zerowater waterfilter](#)

[Ralph Moorman gezondheidsbox](#) (75% korting)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

## Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische magnesium](#)

## Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Greetje van den Eede legt uit hoe je de kans op zwangerschap vergroot \(deel 3\)](#)

[Hoe ga je botontkalking effectief tegen? Wouter de Jong heeft de antwoorden](#)

[Geef je libido een boost - adviezen van Richard de Leth \(OERsterk\)](#)

[Ga een droge huid tegen - via je voeding. Jutta Koehler legt het uit.](#)

[Juglen Zwaan vertelt of boter al dan niet slecht is](#)

[Franca van Dalen \(Gezondheidsnet\) presenteert het gezondheidsnieuws](#)

## Boek van de week:

### Krijg de liefde die je wilt

Dit boek legt als geen ander boek helder uit hoe relaties werkelijk in elkaar zitten. Deze methode wordt succesvol toegepast in meer dan 50 landen, waarmee het een van de meest wijdverbreide en effectieve manieren is om je relatie te verbeteren. Dit boek biedt naast waardevolle kennis over relaties een praktisch stappenplan en dialogen die je zelf thuis kunt toepassen. Hierdoor krijg je een betere communicatie met je partner en meer compassie en begrip voor elkaar. Door de vele bruikbare tips leer je hoe je meer romantiek en passie terugbrengt in je relatie.

### **Wat je uit dit boek kunt leren:**

- Waarom je ooit verliefd bent geworden op juist die partner die jou nu zo irriteert;
- Waarom je relatie in een dip kan raken en hoe je dat weer herstelt;
- Dat jouw verleden impact heeft op je relatie en wat je daarmee kunt doen;
- Hoe je conflicten omkeert in een steeds hechtere verbinding;
- Hoe je gevoelige onderwerpen op een veilige manier bespreekt;
- Hoe je een liefdevolle relatie vol plezier creëert.



Wat maakt dat een relatie die goed begint, na een tijd gecompliceerd wordt? De auteurs Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt wijden gezamenlijk hun leven aan het vinden van de antwoorden én de oplossingen op die vraag. Harville is psycholoog en wereldwijd bekend om zijn baanbrekende werk met paren. Helen is psycholoog en is opgenomen in de Women's Hall of Fame, een eerbetoon voor haar inzet voor betere posities van vrouwen. Het boek past niet door de brievenbus en zal met de pakketpost worden verstuurd.

#### **Nieuwe producten in de webwinkel**

We hebben niet stilgezeten en weer nieuwe producten toegevoegd aan het assortiment van de webwinkel:

[Greenpan keramische pannenset geschikt voor inductie](#) - Gezond koken

[Microzilver tandenborstels \(ook voor elektrisch\)](#) - Bacteriedodende tandenborstels

[De #1 natuurlijke zonnebrandcrème in de wereld](#) - Beste volgens de EWG

[Ozongeneratoren](#) - Spoedig meer over de toepassingen hiervan!

[Luchtkwaliteitsmeters voor in huis](#) - Zie hoeveel fijnstof in je huislucht zit

[Luchtreinigers van Winix \(tegen hooikoorts\)](#) - Filter fijnstof en pollen uit de lucht

[TDS meter voor het meten van waterkwaliteit](#) - Hoe vervuild is je water?

[Biologisch kokoswater](#) - Hydraterend en goede dorstlesser

#### **Spreuk van de week**

Treur niet over wat voorbij is. Vrees niet voor wat komen gaat, maar leef in het nu en maak het prachtig.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[Meer info](#)



[Zerowater filter](#)

[Meer info](#)

[SHARE](#) [TWEET](#) [FORWARD](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!