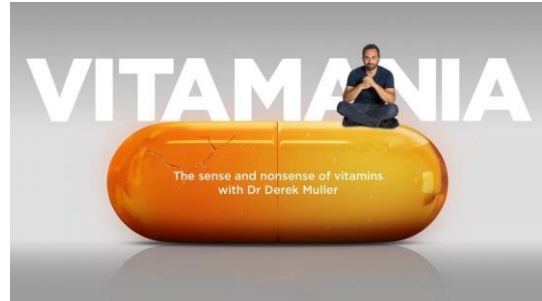




Vitmania

Beste lezer,

De afgelopen week heb ik gekeken naar de documentaire [Vitmania](#). Hierin wordt getoond hoe we door marketeers worden verleid om steeds meer supplementen te slikken. Ook komt aan bod wat de gevaren zijn van zowel een teveel als een tekort. Zelfs de geschiedenis van deze jonge en groeiende markt wordt besproken. Hoewel ik het meeste al wist, zaten er toch een paar nieuwe inzichten tussen. In deze nieuwsbrief zal ik je de belangrijkste hoogtepunten met je delen.



De supplementenindustrie doet er alles aan om ons te overtuigen dat we niet zonder supplementen kunnen. Ons voedsel zou helemaal leeg zijn en onze moderne levensstijl vraagt nu eenmaal zoveel, dat supplementen onmisbaar zouden zijn. Door dit soort boodschappen via influencers te verspreiden hopen leveranciers van supplementen meer klanten voor zich te winnen. Het is een enorm succes, want er gaat jaarlijks voor meer dan 100 biljoen dollar aan supplementen over de toonbank. Of dat terecht is zoekt de wetenschapper [Dr. Derek Muller](#) in deze documentaire tot op de bodem uit.

Waar komt de naam vitamine vandaan?

De documentaire begint met uit te leggen wat vitamines nu eigenlijk zijn. De Poolse biochemicus Casimir Funk isoleerde in 1912 stoffen die hij vitale amines noemde: *vita* van vitaal omdat ze essentieel zijn voor het leven en *amine* omdat hij dacht dat het om moleculen ging die allemaal stikstof (N) bevatten. Hoewel dit laatste wel opging voor de eerst ontdekte vitamine B1 (thiamine), bleken lang niet alle vitamines stikstof te bevatten. Toch is de naam vitamine altijd gebleven. Wat alle 13 vitamines precies in het lichaam doen, wordt op een Mary Poppins-achtige wijze via een lied met animaties op een speelse manier uiteengezet.

Geschiedenis van vitamines

Vitamines zijn nog maar pas ontdekt, nog amper 100 jaar geleden had nog nooit iemand van deze term gehoord. In 1911 dachten mensen dat je alleen ziek kon worden van contact met stoffen van buitenaf. Het was in die tijd een baanbrekend idee dat we ook ziek konden worden van het juist niet binnenkrijgen van stofjes van buitenaf.

Al eeuwen gingen er mensen dood aan ziektes zoals beriberi (B1-tekort), pellagra (B3-tekort), rachitis (D3-tekort) en scheurbuik (tekort aan vitamine C). Er zijn ruim 2 miljoen zeelieden omgekomen door een tekort aan vitamine C, ze snapten maar niet waarom!

Toen in de 18^e eeuw dr. James Lind op het idee kwam om het eerste klinische onderzoek ooit te starten, werd al snel duidelijk wat er aan de hand was. Dr. Lind verdeelde 12 zeemannen met scheurbuik in paren en gaf hen elk een ander 'medicijn', naast het standaardvoedsel dat men tijdens de reis at. Elk paar kreeg één van de volgende toevoegingen aan hun zeemansdieet: zeewater, cider, azijn, een mengsel van knoflook + mosterd, een rare geneeskrachtige zwavelcocktail die in die tijd gebruikelijk was en als laatste kreeg ook een paar citrusfruit. Degenen die het citrusfruit kregen werden al snel helemaal beter, het paar met de cider had een vermindering van de klachten en bij de rest was de gezondheid hard achteruit gehold. Het duurde echter nog 48 jaar voordat een andere dokter de Britse marine overtuigd had om citrussap mee te geven aan boord.

Vooraf rijke gezonde mensen kopen supplementen

Supplementen worden steeds populairder, alleen al in Amerika zijn er 85.000 verschillende producten te koop. Vooral mensen die over wat meer geld beschikken kopen deze supplementen. Opvallend is dat de rijkere mensen over het algemeen al veel gezonder zijn dan mensen die wat minder te besteden hebben.

Supplementen zijn niet altijd veilig

De meeste slikkers van supplementen gaan ervan uit dat het helemaal veilig is om ze te nemen. Dat blijkt niet helemaal waar, want deze producten worden meestal niet getest op inhoud, zuiverheid, veiligheid en werking. De supplementenhandel wordt niet door de overheid gereguleerd.

Een ander punt is dat sommige stoffen bij een teveel giftig kunnen worden. Vooral de in vetoplosbare vitamines A, D, E en K, maar ook bepaalde mineralen. Elk mens is uniek en heeft eigen enzymsystemen, waardoor we allemaal andere hoeveelheden van specifieke vitamines en mineralen nodig hebben.

Er wordt getoond hoe één baby van een tweeling doodziek wordt en de ander niet. De moeder had besloten om één baby borstvoeding te geven en de ander een zelfgemaakte formule die ze had gekregen van een natuurgenezer. Ze had zich niet aan het recept gehouden en deed in plaats van één druppel vitamine D een compleet pipetje in het drankje voor haar baby. De baby kreeg nu zoveel vitamine D binnen, dat de dood nabij was. Ze konden het kindje ternauwernood in het ziekenhuis redden, maar de moeder had haar lesje wel geleerd: meer is niet beter. De doseringen in veel vitaminesupplementen zijn krankjorum hoog. Er belanden jaarlijks tienduizenden mensen in het ziekenhuis door verkeerd gebruik van supplementen.

Supplementen zijn meestal chemische preparaten

De meeste vitamines in supplementen komen niet uit de natuur, ze worden chemisch geproduceerd in een fabriek of laboratorium. Deze staan vrijwel altijd in China. De documentairemaker probeert nog om een kijkje te nemen in de laatste vitamine C-fabriek in het Westen, die in Schotland staat, maar de toegang wordt na een jaar onderhandelen geweigerd.

Dan toont de documentaire zelf maar hoe het gemaakt wordt en dat is niet best. De meeste vitamines blijken geproduceerd te worden op basis van aardolie (koolteer). Ze bevatten aceton (nagellakremover) en alkanen (uit benzine).

Dr. Muller is verbaasd dat hij voor zijn eigen YouTube-kanaal wel toegang heeft gekregen tot nucleaire krachtcentrales en rakettilo's, maar niet mag zien hoe onze vitamines worden gemaakt. Hij hekelt het gebrek aan transparantie. De verpakkingen vermelden vaak het woord "natuurlijk", maar hoewel de actieve stoffen bio-identiek zijn, komen ze allerminst uit de natuur. Een vorm van misleiding die aangepakt zou moeten worden.

Herkomst grondstoffen is een ratjetoe

Op supplementen staat vaak met trots "Made in USA" of "Gemaakt in Europa", maar de waarheid is dat de basisingrediënten afkomstig zijn van over de hele wereld. Vaak derdewereldlanden, waar de grondstoffen goedkoop zijn. De controles op zuiverheid is in deze landen vaak minder goed geregeld.

Levens redden door supplementen

Moeten we alle supplementen dan maar vermijden? Dat nu ook weer niet, want er kunnen levens mee gered worden. De documentaire toont een jongen met een dwarslaesie doordat de moeder een foliumzuurtekort had in de zwangerschap. In Australië wordt het brood verplicht verrijkt met foliumzuur en sindsdien is het aantal geboortefwijkingen in dat land gehalveerd.

Er komt ook een jongen in beeld die blind was geworden doordat hij geen groente en fruit lustte. Sinds hij erachter is gekomen dat dit kwam door een gebrek aan vitamine A, slikt hij dit en heeft hij zijn zicht aan één oog weer terug. Aan de andere is hij nog altijd blind. De moeder barstte voor de camera in snikken uit, had ze dit maar eerder geweten.

Ook komt er een man in beeld die in het ziekenhuis is beland doordat hij scheurbuik had. Er zijn vandaag de dag steeds meer mensen die scheurbuik krijgen. Ziektes die al lange tijd zijn verdwenen komen door de populariteit van geraffineerde fabrieksvoeding vandaag de dag gewoon weer terug.

Vitamine D: duurder dan goud

Een vitamine D-tekort komt wereldwijd veelvuldig voor. In de documentaire komt aan het licht dat bijna alle vitamine D in supplementen natuurlijk is. Er wordt getoond hoe dit wordt gemaakt van schapenwolvet. Vitamine D is duurder dan goud: de waarde van een gram vitamine D zou op dit moment 3700 USD zijn. Zo had ik het nog nooit bekeken!

Het begon bij... levertraan!

Ook laten ze zien hoe levertraan wordt gemaakt. Het is een Noorse uitvinding, omdat daar weinig zonlicht is. De mensen dachten vroeger dat levertraan goed was voor je vlees. Ze namen het, maar hadden geen idee dat de vitamine A, D en omega 3 de actieve stoffen waren. Levertraan is het eerste supplement dat over de toonbank ging. De olie werd in capsules gestopt en te koop aangeboden. Dit is het begin van de handel in supplementen. Eerst kwam dus de marketing en later pas het wetenschappelijk bewijs!

Samenvatting

De strekking van de documentaire is dat supplementen van grote waarde kunnen zijn, maar dat het sterk overtrokken wordt door marketeers. Vaak kun je de nutriënten prima uit gezonde voeding halen. Het grote voordeel is dat alle stofjes in natuurlijke voeding samenwerken en dat de plantenstoffen ook nog eens veel goeds voor je gezondheid kunnen betekenen. Bij voedsel uit de natuur is een overdosis niet gauw mogelijk, waar bij supplementen dit gevaar al snel op de loer ligt.



Met gezonde groet,
Juglen Zwaan

P.S. Wil je de documentaire Vitamania met eigen ogen zien? Dat kan! Ik heb het zelf bekeken op [Curiosity Stream](#). Dat is een soort Netflix voor documentaires en kost slechts 19,95 per jaar. Er staan duizenden documentaires op, over allerlei onderwerpen, zoals gezondheid. Het schijnt dat Vitamania ook op de Netflix tegenhanger Amazon Prime is te zien. Ik kan dat niet bevestigen, aangezien ik hier geen abonnement heb. Op de [website van Vitaminia](#) zelf is de documentaire voor enkele dollars te huur, of als je iets meer uitgeeft zelfs te koop.

P.P.S. Als je op zoek bent naar natuurlijke supplementen, dan beveel ik de webwinkel [Leefbewust.com](#) van Ron Fonteine aan. Ron doet grondig onderzoek en pikt per merk alleen de beste krenten uit de pap. Zo heeft hij een 100% [natuurlijke multivitamine](#) in zijn assortiment. Deze multi is recent vernieuwd en bevat nu natuurlijke vitamine B12 uit shiitake. Een andere topper is de Testa [omega 3 algenolie](#). Hij heeft te veel om op te noemen, dus [klik hier](#) om een kijkje te nemen op zijn website.

Laatste artikelen aHealthylife

[7 wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsvoordelen van Rhodiola rosea](#)

[Berberine voor PCOS: Voordelen, neveneffecten en dosering](#)

[Wat is lecithine? En is het gezond of ongezond?](#)

[5 veelbelovende voordelen en toepassingen van zaagbladpalm](#)

[Luchtvervuiling: een verborgen ziekmaker \(en wat je eraan kunt doen\)](#)

[Hoe negatieve ionen onze gezondheid kunnen beïnvloeden](#)

[Zijn lectines gevaarlijk? De Plantparadox onder de loep!](#)

[Is pindakaas gezond of ongezond?](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[De PR950 HEPA luchtreiniger \(uit voorraad leverbaar\)](#)

[Weleda Saline tandpasta \(Parodontax vervanger\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[De aHealthylife Cadeaubon](#)

Interviews gezondheidsnieuwsradio

[Cindy de Waard vertelt over het verband tussen voeding en ADHD](#)

[Ineke Haisma over het belang van onbespoten groente](#)

[Yvonne van Stigt laat weten hoe belangrijk het mineraal zink is](#)

[Juglen Zwaan gaat in op het gebruik van synthetische vitamines](#)

[Het laatste gezondheidsnieuws met Franca van Dalen \(van Gezondheidsnet.nl\)](#)

Spreek van de week

Mensen hebben een oordeel over jou ongeacht wat je doet... Dus doe maar gerust wat jij wil en wat jij goed vindt - [4Positiviteit](#)

Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



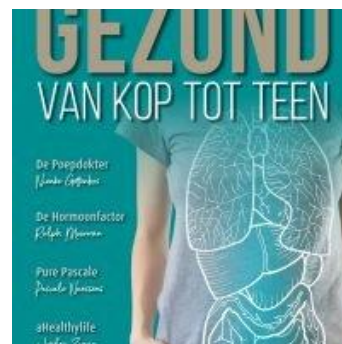
**Biologische
olijfolie**

[Meer info](#)



**Zerowater
waterfilter**

[Meer info](#)



**Gezond van Kop
tot Teen**

[Meer info](#)

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!

Volg ons op sociale media:

