

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 (vrijwel) voor specifieke doelgroepen 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 middels voedingssupplementen. Zwangerschap, leeftijd en huidskleur kunnen redenen zijn om een suppletieadvies te geven. De Gezondheidsraad heeft voor verschillende groepen suppletieadviezen geformuleerd. [Zie tabel 1: 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid versus Veilige Maximum Inname'](#) voor alle Nederlandse inname-adviezen. In deze tabel zijn ook de veilige maximale innameën 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 bij 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 verlaging van de kans op een darminfectie. Denk ook aan het verkleinen van de kans op voedingstekorten bij medicijngebruik dat de opname van specifieke voedingsstoffen belemmert. Zie tabel [Overzicht geneesmiddelen - voedingsstatus – suppletie](#).

Bij suppletie-adviezen 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 verhoogd cholesterol, slapeloosheid, chronische darmaandoeningen overgangsklachten etc. Bij een mogelijk suppletie-advies zijn de [suppletierichtlijnen](#) een handig hulpmiddel