

## Column: Zijn de beste vitamines natuurlijk?

Door: Andrea van Vuuren, afd. Scientific Services Orthica  
(deze column verscheen eerder in DW 12, 23 maart 2013)

Als er iets is waar veel verwarring over bestaat, dan is het wel over de 'natuurlijkheid' van vitamines in voedingssupplementen. Als een consument vraagt waardoor het grote prijsverschil tussen voedingssupplementen wordt veroorzaakt, hoor ik drogisterijmedewerkers vaak zeggen 'dit product bevat alleen natuurlijke vitamines'. Als ze daarmee bedoelen dat ze uit natuurlijke bronnen gehaald zijn, zou dat betekenen dat er veertig sinaasappelen in een tablet vitamine C-1000 mg gaan. Er is geen enkel product op de markt waarbij dat gebeurt. Wat de teksten op verpakkingen ook beweren; het is technisch en economisch niet rendabel om uitsluitend gebruik te maken van vitamines uit natuurlijke bronnen. Alleen voedingssupplementen waarin echte groente- en fruitextracten verwerkt zijn, zoals acerola-extract en spirulina, bevatten natuurlijke vitamines. Producten met uitsluitend groente- en fruitextracten kunnen echter geen grote hoeveelheden vitamines bevatten, omdat dit de tablet of capsule veel te groot zou maken. Het is wel mogelijk om vitamine C uit de sinaasappel in een laboratorium exact na te maken. We noemen dit ook wel natuuridentieke vitamines. Omdat de chemische structuur zich niet onderscheidt van de natuurlijke vorm, merkt ook het lichaam het verschil niet tussen een natuurlijke en natuuridentieke vitamine C.

Veel voedingssupplementen bevatten naast natuuridentieke vitamines ook vitamines die niet als zodanig in de voeding voorkomen. Laten we deze voor het gemak 'synthetische vitamines' noemen. Deze synthetische vitamines zijn niet per definitie minder goed dan natuuridentieke vitamines. Sommige synthetische vitamines zijn stabielere dan hun natuuridentieke variant en beter bestand tegen de invloed van licht en zuurstof. Dat betekent dat ze langer houdbaar zijn en hierdoor geschikter om in voedingssupplementen te gebruiken. Verrassend genoeg worden de synthetische vormen van

vitamine B5, B6, foliumzuur en vitamine B12 bijvoorbeeld beter opgenomen in het lichaam dan hun natuuridentieke varianten.

De belangrijkste overweging voor de keuze van de vitaminevorm is natuurlijk de eindgebruiker. Voor de consument zijn niet alleen stabiliteit en opneembaarheid interessant. Ook de specifieke eigenschappen van de verschillende vormen zijn belangrijk. Zo is vitamine B12 weliswaar stabiel en beter opneembaar in de synthetisch vorm - cyanocobalamine - maar toch niet voor iedereen de juiste keuze. Zo is er een groep mensen die niet in staat is cyanocobalamine in het lichaam te activeren tot een bruikbare vorm. Deze mensen krijgen van hun gezondheidsprofessional het advies om te kiezen voor de actieve, co-enzymatische vorm van vitamine B12; het natuuridentieke methylcobalamine. Uiteraard moet de producent wel kunnen garanderen dat er aan het einde van de houdbaarheidsperiode nog kan worden voldaan aan de etiketdeclaratie. Aangezien vitamine B12 tot vele honderden malen de ADH veilig is, zal een goede producent dit oplossen door bij de fabricage een hogere dosis te verwerken. Dat veroorzaakt dan het prijsverschil van deze natuuridentieke variant. Mijn antwoord op de beginvraag 'zijn de beste vitamines natuurlijk?' is dan ook een helder 'nee'. De beste vitamines zijn goed voor de beoogde klant, stabiel en goed opneembaar. Dat kan soms een natuuridentieke vitamine zijn en soms een synthetische. De beschikbaarheid van natuuridentieke en synthetische vitamines maakt het mogelijk om voedingssupplementen te maken met optimale doseringen die vaak hoger zijn dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Hiermee kunnen we niet alleen een onvolwaardige voeding aanvullen, maar ook de gezondheid bevorderen en de kans op ziekte verlagen. Uiteraard blijft een volwaardige voeding de basis, omdat voeding meer voedingsstoffen bevat dan vitamines en mineralen. Jarenlange voedselconsumptiepeilingen bevestigen echter dat het overgrote deel van de bevolking niet in staat is om dagelijks voldoende groente en fruit tot zich te nemen. Dit alles in ogenschouw genomen zeg ik: iedereen elke dag een multi op maat!