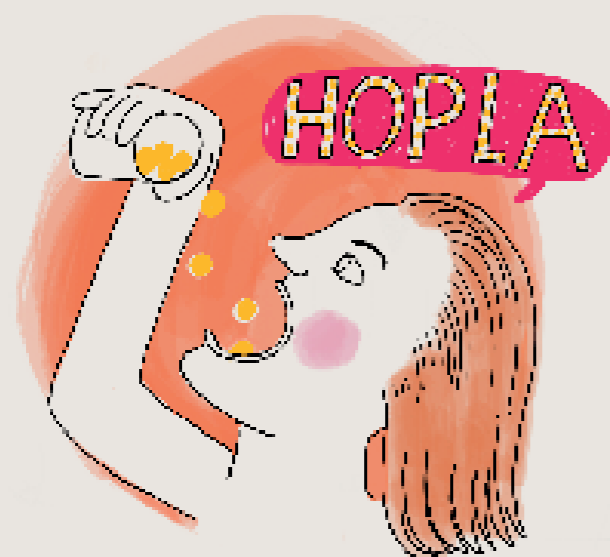


Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

# Vitamines en supplementen

Vitamine C, visolie, multivitamines, antioxidanten, ijzerpillen... Veel mensen slikken dagelijks een handvol pillen om langer gezond te blijven. Wat helpt? En wat zeker niet?

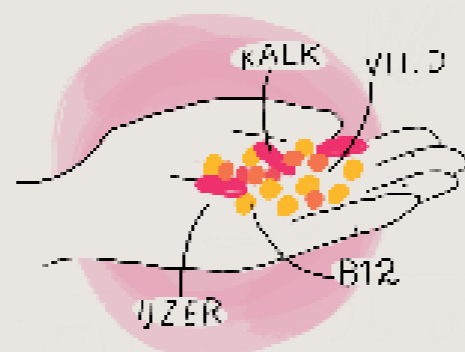


## Wat is het probleem?

Om gezond te blijven slikken we drie groepen pillen: vitamines, supplementen en bioactieve stoffen. Vitamines zijn stoffen die het lichaam niet zelf kan maken, die moeten we dus uit onze voeding halen. Als we onvoldoende vitamines binnenkrijgen, worden we ziek. Daarnaast zijn er pillen met supplementen, zoals zink en selenium. Ook dat zijn essentiële bouwstoffen in het lichaam en een tekort daarvan is ook niet goed. Bioactieve stoffen ten slotte zijn bijvoorbeeld antioxidanten of Q10, die we slikken in de hoop dat ze helpen om veroudering te vertragen.

## Wat doet de dokter?

De dokter schrijft vitaminepillen en supplementen alleen voor als er een tekort is. Enkele honderdduizenden Nederlanders slikken pillen met ijzer, vitamine D, B12, kalk en/of foliumzuur. Vaak gaat het om ouderen, zwangere vrouwen of kinderen die iets extra's kunnen gebruiken. De meeste pillen worden echter gekocht en geslikt door gezonde volwassenen: een derde van de mannen en de helft van de vrouwen slikt geregeld vitamines of supplementen. Met een gezonde leefstijl hebben we vrijwel geen pillen nodig!



## Wat kunt u zelf doen?



**1** Een gezond dieet bevat voldoende ijzer. Vitamine C helpt bij de opname ervan. Dus geef de blender een vaste plek op het aanrecht en maak van groene groenten en wat fruit een heerlijke **smoothie**.



**2** Antioxidanten als vitamine A, E, zink en selenium kunnen zuurstofradicalen opruimen. Die radicalen kunnen schade veroorzaken, maar het lichaam heeft ze ook nodig om infecties en kankercellen te bestrijden. Zo hebben rokers die vitamine A, een antioxidant, slikken juist 20% meer risico op longkanker.



**3** Wie **vis** eet, heeft minder hart- en vaatziekten. Uit studies blijkt dat visolie in pillen niet werkt. Neem dus een visje van de markt mee, dat is ook veel lekkerder!



**4** Vitamine D hoeft u 's zomers niet te slikken, dat maakt het lichaam zelf als er voldoende **zonlicht** op de huid komt. Alleen jonge kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en mensen met een donkere huid zijn gebaat bij extra vitamine D.

Mensen die elke dag multivitamines slikken hebben net zoveel kans op hart- en vaatziekten, dementie, depressie of kanker



**5** Van co-enzym Q10, flavonoïden en alle andere dure **anti-ageing pillen** wordt alleen de producent beter. Wetenschappelijke studies laten voor de gebruiker geen gezondheidsvoordeel zien.



**6** Koken met de **magnetron** is snel en energiezuinig. En smaak en vitamines blijven beter bewaard!



**7** **Vitamine V**: stop alle euro's die u per maand bespaart op tabletten in een vakantiepotje en doe er tijdens de vakantie iets leuks van. Daar knapt u pas van op!

Raadpleeg altijd uw arts voordat u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: [Leydenacademy.nl/ontpillen](http://Leydenacademy.nl/ontpillen)