

Baat het niet, dan schaadt het wel

"... Dan heb ik nog wat vragen over de supplementen die je inneemt. Hier staat dat je een multi gebruikt..." "Dat klopt inderdaad, die neem ik in tegen m'n klachten." "Oké, en merk je verbetering van je klachten als je het inneemt?" "Niet echt, maar ja: baat het niet, dan schaadt het niet, toch?!" Dit is nou juist net niet hoe het werkt, maar wat ik wel regelmatig in de praktijk hoor. Of de vraag: "Ik heb die en die klachten, kun je even wat pilletjes adviseren?" Dat kan ik wel, maar dat doe ik bewust niet, want in het wilde weg suppleren kan juist (nog meer) klachten geven.

Klachten zoals hitte uitbarstingen, hartkloppingen, jeuk-aanvallen, rode uitslag of ontstekingen in de huid, intense vermoeidheid, algehele malaise, opgejaagdheid van binnenuit voelen, moeilijk tot rust kunnen komen, slaapproblemen en spiertrillingen die constant aanhouden en het dagelijks functioneren belemmeren; dit soort (vage) klachten kunnen veroorzaakt worden door het innemen van 'onschuldige' supplementen.

Tekort én overschot kan klachten geven

Hoewel het niet bij de bijwerkingen vermeld staat, kunnen vooral mensen met een gevoelige constitutie behoorlijk heftige klachten ervaren. Een tekort aan bepaalde vitaminen en mineralen kan klachten geven, maar een overschot dus ook. Vermoeidheid en burn-out komen zeer vaak voor en dan wordt er snel naar verschillende B vitaminen zoals B6 en B12 gegrepen. Je hoort vaak: "Ach, die B vitaminen zijn in water oplosbaar, die plas je zo uit en kunnen toch geen kwaad!" B vitaminen zijn inderdaad in water oplosbaar, maar voordat iemand ze uit plast, kunnen ze daadwerkelijk voor vervelende klachten/bijwerkingen zorgen, helemaal als je ze dagelijks inneemt. Je belandt wellicht niet meteen bij de spoedeisende hulp, maar de klachten kunnen wel degelijk een enorm effect hebben op de kwaliteit van iemands leven.



Klachten bij te hoge inname vitamine D

Het is niet voor niets dat ik in m'n teksten vaak adviseer om niet in het wilde weg te suppleren. Een mooi voorbeeld is vitamine D. Regulier zijn ze ook 'om' en wordt er enthousiast vitamine D voorgeschreven. En dan vaak in hoge doseringen. Mensen worden niet gewaarschuwd voor vervelende spierklachten of klachten zoals misselijkheid, onverklaarbare hongeraanvallen, hoofdpijn en hartkloppingen die hoge doseringen van vitamine D met zich mee kunnen brengen.

Covid-19 en supplementen

Covid-19 houdt al ruim een jaar lang huis en er wordt vooral ingezet op een vaccin als enige uitweg om de maatregelen op te heffen. Echter is er ook een tegengeluid: versterk je weerstand en dan voornamelijk met supplementen zoals zink, selenium, resveratrol, vitamine D, Vitamine K en Vitamine C. Ook hierbij geldt; prik/slik niet in het wilde weg! Informeer jezelf goed, zodat je eventuele klachten kunt voorkomen.

*Ellen Geestman,
Combivitaal.nl*

Prik/slik niet in het wilde weg! Informeer jezelf goed, zodat je eventuele klachten kunt voorkomen.