



samen in gezondheidsproducten

PERSBERICHT

17 december 2013

Vitamines en mineralen zijn essentieel voor een goede gezondheid, supplementen hebben hierin een rol

In het blad “Annals of Internal Medicine” van december 2013 zijn 3 artikelen geplaatst en een editorial van de uitgevers die in de internationale pers groot opgepikt zijn. Met name de kop van de editorial suggereert dat vitamine- en mineraalsupplementen geen gezondheidseffecten hebben. Dit is ronduit misleidend.

Het gaat voorbij aan de feiten dat de Europese Commissie vele gezondheidseffecten voor vitamines en mineralen wetenschappelijk bewezen vindt en communicatie daarover in Europa toestaat. En dat uit voedselconsumptiepeilingen blijkt dat slechts twee procent van de Nederlanders eet volgens de richtlijnen van de gezonde voeding om twee ons groente en twee stuks fruit¹. Er is daadwerkelijk een deel van de Nederlandse bevolking die te weinig binnenkrijgt van diverse vitamines en mineralen².

In de eerste studie³ is gekeken naar de effecten van het gebruik van een multivitamine-supplement door mensen die eerder een hartinfarct hebben doorgemaakt. De kans op overlijden in de vitaminegroep was 11% lager, maar dit was statistisch niet significant. Hart- en vaatziekten ontstaan over een periode van vele jaren. Wanneer een hartinfarct optreedt is de ergste schade al aangericht. Het is daarom niet waarschijnlijk dat gebruik van een multivitamine dan nog enige positieve invloed zou kunnen uitoefenen.

In de tweede studie⁴ is gekeken naar de effecten van het gebruik van een multivitamine door mannelijke artsen van 65 jaar en ouder op achteruitgang van cognitieve vermogens. In deze 12 jaar durende studie werd geen verschil gevonden in de resultaten van de cognitieve tests afgenomen bij proefpersonen die wel of niet een multivitamine hadden gebruikt. Hierbij plaatsen de onderzoekers de kanttekening dat het gaat om goed gevoede, gezonde personen. Gebruik van een laaggedoseerd multivitaminepreparaat kan daarom weinig invloed hebben gehad. Deze resultaten mogen niet zomaar worden doorgetrokken naar het effect op de algemene bevolking.

Voor het derde onderzoek⁵ zijn publicaties tussen 2005 en 2013 bekeken op de effecten van vitaminen- en mineralensupplementen en de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Hierbij werd in twee grote studies gevonden dat langdurig gebruik, meer dan tien jaar, van een multivitaminenpreparaat de kans op het ontwikkelen van kanker bij mannen met 7% verlaagde. Bij vrouwen werd dit effect niet gevonden. Overige studies keken naar slechts één of twee voedingsstoffen. Analyse van deze studies, die zeer gevarieerd in duur en dosering, liet geen voor- of nadelen van het gebruik zien.

Er is onderzoek gedaan naar effect op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en kanker, die zich over periode van vele jaren zich ontwikkelen. Het doortrekken van de



samen in gezondheidsproducten

uitkomsten van deze drie studies naar de algemene bevolking en het stellen dat multivitaminenpreparaten zinloos zijn is wetenschappelijk gezien niet te verdedigen.

Vele studies hebben keer op keer het nut van vitamines en mineraalsupplementen aangetoond. Multivitaminenpreparaten zijn bedoeld als algemene aanvulling op de voeding. Belangrijk, omdat tekorten in de voeding veel voor komen. Voedingssupplementen worden al tientallen jaren veilig gebruikt en de industrie opereert in een Europa waar zeer strenge eisen aan effectiviteit en veiligheid van supplementen worden gesteld.

NPN is de branchevereniging voor gezondheidsproducten. Dit zijn voedingssupplementen, zoals vitamine- en kruidenpreparaten en natuurproducten. NPN vertegenwoordigt bedrijven door de hele keten, van grondstofleverancier tot distributeur.

Voor meer informatie:

Natuur- & gezondheidsProducten Nederland (NPN)

Mevrouw Saskia Geurts, directeur

Telefoon: 033 - 245 60 01

E-mail: info@npninfo.nl

Website: www.npninfo.nl

Referenties

- 1 Geurts M (RIVM), Rossum CTM van (RIVM). Hoeveel mensen voldoen aan de Richtlijnen goede voeding? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, 26 maart 2013
- 2 Rossum CTM van (RIVM), Fransen HP, Verkaik-Kloosterman J, Buurma-Rethans EJM, Ocke MC. Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010 Diet of children and adults aged 7 to 69 years; Bilthoven RIVM, 5 oktober 2011
- 3 Gervasio A. Lamas, MD; Robin Boineau, MD, MA; Christine Goertz, DC, PhD; Daniel B. Mark, MD, MPH; Yves Rosenberg, MD; Mario Stylianou, PhD; Theodore Rozema, MD; Richard L. Nahin, PhD, MPH; Lauren Lindblad, MS; Eldrin F. Lewis, MD; Jeanne Drisko, MD; Kerry L. Lee, PhD, for the TACT (Trial to Assess Chelation Therapy) Investigators. Oral High-Dose Multivitamins and Minerals After Myocardial Infarction: A Randomized Trial. *Ann Intern Med.* 2013;159(12):797-805
- 4 Francine Grodstein, ScD*; Jacqueline O'Brien, ScD*; Jae Hee Kang, ScD; Rimma Dushkes, PhD; Nancy R. Cook, ScD; Olivia Okereke, MD; JoAnn E. Manson, MD, DrPH; Robert J. Glynn, PhD; Julie E. Buring, ScD; J. Michael Gaziano, MD, MPH; and Howard D. Sesso, ScD, MPH. Long-Term Multivitamin Supplementation and Cognitive Function in Men: A Randomized Trial. *Ann Intern Med.* 2013;159(12):806-814
- 5 Stephen P. Fortmann, MD; Brittany U. Burda, MPH; Caitlyn A. Senger, MPH; Jennifer S. Lin, MD, MCR; and Evelyn P. Whitlock, MD, MPH. Vitamin and Mineral Supplements in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: An Updated Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med.* 2013;159(12):824-834-834