

27 mrt 2018 -13:55

Voedingssupplementen: een blik op toegestane maximale gehalten!

Voedingssupplementen zijn bedoeld om het voedingspatroon aan te vullen wanneer dit niet voorziet in voldoende hoeveelheden aan nutriënten die nodig zijn voor het behoud van een goede gezondheid. Dergelijke situaties komen vooral voor met bepaalde vitaminen, mineralen en/of sporenelementen en houden verband met een onvoldoende gevarieerde voeding. Ze kunnen ook het gevolg zijn van een onvoldoende invulling van een toegenomen behoefte, bv. tijdens de groei, zwangerschap of borstvoeding of in geval van malabsorptie. Ondanks hun uitzicht zijn voedingssupplementen levensmiddelen en geen geneesmiddelen, zelfs al kunnen ze een preventieve of curatieve werking hebben ten opzichte van specifieke tekens van een tekort.

Hoewel de bedoeling van het gebruik van voedingssupplementen duidelijk omschreven is, voldoen sommige voedingssupplementen die momenteel op de Belgische markt zijn toegelaten, daar niet helemaal aan, vanwege toegelaten gehalten aan nutriënten die ver boven de voedingsbehoeften liggen. Daar komen nog effecten bij van een ongebreideld gebruik dat wordt aangespoord door reclame waar weinig toezicht op is, en van een volledig vrije toegang tot de overvloedige markt van gezondheidsproducten.

Aanbevolen hoeveelheid en regelgeving

In België werd al in 1992 een wetgeving goedgekeurd waarin werd vastgelegd welke nutriënten in de samenstelling van voedingssupplementen mochten worden opgenomen en in welke hoeveelheden. Sindsdien zijn eetgewoonten veranderd en is de kennis over de eigenschappen van nutriënten aanzienlijk toegenomen. Het is juist om over deze ontwikkelingen te informeren dat de Hoge Gezondheidsraad regelmatig zijn "voedingsaanbevelingen" bijwerkt. Onlangs en op verzoek van de wetgever heeft de HGR maximale gehalten voorgesteld die hedendaagse voedingssupplementen zouden mogen bevatten, rekening houdend met de werkelijke behoeften van verschillende bevolkingsgroepen, de verwachte effecten en de toe te dienen nuttige hoeveelheden (cf. de eerste link hieronder).

Bij de recente herziening van het KB van 1992 (cf. de tweede link hieronder) heeft de wetgever evenwel de voorkeur gegeven aan gegevens m.b.t. de maximale veiligheidsgrenzen (maximale inname zonder enig risico van toxiciteit) en dit om te voldoen aan Europese bepalingen. De Unie legt voor de samenstelling van de voedingssupplementen geen maximale hoeveelheden aan nutriënten vast, maar laat het aan elke lidstaat over om zijn eigen regelgeving daaromtrent op te stellen. Zij ziet er echter op toe dat de bepalingen inzake het vrije verkeer van commerciële producten worden nageleefd. Door te kiezen voor vrij hoge hoeveelheden is het risico dus miniem dat het in de handel brengen van een product met hoge dosis dat al in een andere lidstaat wordt verkocht, moet worden geweigerd, omdat het niet voldoet aan een strengere Belgische wetgeving.

Enkele gevolgen van de regelgeving

Het feit dat hoge gehalten aan nutriënten in voedingssupplementen worden toegelaten, geeft vanuit voedingsoogpunt aanleiding tot verrassende situaties. Sommige daarvan worden hieronder geïllustreerd (tussen haakjes: maximale dagdosis in voedingssupplementen aanbevolen door de HGR vs. maximale veiligheidswaarden die door het nieuwe KB zijn toegestaan):

Jodium, minder noodzakelijk dan vroeger (HGR: 100 µg/d - KB: 225 µg/d). In België werd lange tijd een marginaal jodiumtekort vastgesteld, maar dankzij het verspreiden van relevante informatie en een interventie in de voedselketen (joderen van zout dat gebruikt wordt door bakkers) kon deze situatie aanzienlijk worden verbeterd. Het innemen van jodium via voedingssupplementen is nu veel minder nuttig dan in het verleden (behalve voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven), en mag in ieder geval niet hoger liggen dan een dagelijkse dosis van 100 µg. Hogere innames kunnen bij sommige mensen schildklierandoeningen veroorzaken.

Ijzer is nuttig, maar zelden in een medicamenteuze dosis (HGR: 15 mg/d - KB: 45 mg/d). De hoge dosissen in het KB zijn enkel geïndiceerd in pathologische toestanden die een streng medisch toezicht vereisen. Een overmatige dosis ijzer kan mogelijk schadelijk zijn voor bepaalde bevolkingsgroepen, onder andere voor zwangere vrouwen, voor wie de indicatie voor suppletie is herzien. Voedingssupplementen met een hoge dosis Fe lijken dus op echte geneesmiddelen, met alle risico's die aan geneesmiddelen verbonden zijn, maar niet op voedingssupplementen.

Vitamine C: een kostbaar middel dat niet mag worden verspild (HGR: 500 mg/d - KB: 1.000 mg/d). Hoewel een hoge inname van deze vitamine geen enkel risico inhoudt, is er geen gegronde reden om hoeveelheden die veel hoger liggen dan de op 110 mg/d geraamde voedingsbehoefte, toe te laten. De HGR stelt al een maximale dagdosis in voedingssupplementen voor die vrij hoog kan liggen. De hoeveelheden die worden toegestaan door het KB worden onmiddellijk afgevoerd door het lichaam, zonder enig bijkomend heilzaam effect. Dit is een verrassende verspilling van middelen in een tijdperk waarin veel belang wordt gehecht aan duurzame ontwikkeling.

Chroom, een element waarvan zelfs de biologische rol in twijfel wordt getrokken (HGR: 50 µg/d - KB: 187,5 µg/d). Op basis van het argument van afwezigheid van toxiciteit worden in België hoge hoeveelheden chroom toegestaan. De meeste gezondheidsautoriteiten zijn het er echter over eens dat chroom geen enkel biologisch nut heeft. Het feit dat er dergelijke hoeveelheden in voedingssupplementen zitten, zonder risico voor de gezondheid, zou het publiek kunnen misleiden ten aanzien van een vermeende doeltreffendheid voor de regulering van suikers en vetten, die door wetenschappelijke deskundigen als ongegrond wordt beoordeeld.

Verschillende benaderingswijzen

De wetstekst legt maximale grenzen vast op basis van het gebrek aan toxiciteit, overeenkomstig de wensen van de Europese bepalingen. Deze houden dus geen rekening met de werkelijke behoeften van de bevolkingen en met bijzondere situaties in de verschillende Europese lidstaten. Echter, in situaties waar deze nuttig kunnen blijken, zouden nutriënten in hoeveelheden moeten worden aangeboden, die vanuit voedingsoogpunt geschikt zijn en zeker niet in te hoge dosissen. Ten slotte mag dit overaanbod niet maskeren dat voedingssupplementen niet noodzakelijk het juiste antwoord zijn op voedingstekorten. Er moet worden gestreefd naar een voedingsevenwicht door gezonde voeding te bevorderen of door andere aanvullende middelen die de consument ertoe aanzetten om betere keuzes te maken.

Praktische conclusies en vooruitzichten

- De in België toegestane maximale gehalten aan verschillende nutriënten in voedingssupplementen overschrijden de werkelijke behoeften van de verschillende bevolkingsgroepen.
- Daarentegen geven de meest recente aanbevelingen van de HGR i.v.m. de kwantitatieve samenstelling van deze voedingssupplementen een goed beeld van de mate waarin voedingssuppletie momenteel in ons land nodig is.
- Alvorens gebruik te maken van de op de Belgische of internationale markt beschikbare voedingssupplementen, moeten de voorgestelde dagelijkse hoeveelheden zorgvuldig worden onderzocht. Wanneer deze te hoog blijken, moet worden overgeschakeld naar beter gedoseerde voedingssupplementen. De innames kunnen ook in de tijd worden gespreid.
- Om de consument betere garanties te bieden, zouden de producenten van voedingssupplementen ervoor moeten zorgen dat producten op de markt worden gebracht die de door de HGR voorgestelde grenswaarden niet overschrijden. Over-gedoseerde producten gaan met geen enkele toegevoegde waarde gepaard.
- Op Europees niveau zou overleg moeten worden gepleegd voor het vaststellen van flexibeler bepalingen waarin rekening wordt gehouden met de werkelijke behoeften van de bevolking, met doeltreffendheid op het vlak van gezondheid, met kenmerken eigen aan elke lidstaat, en met de afwezigheid van verspilling van middelen. De afwezigheid van toxiciteit mag niet de enige leidraad zijn voor wetgeving en normen.
- Er is nood aan acties (door alle bevoegde autoriteiten) om de bevolking en de gezondheidswerkers correct te informeren over het nut van voedingssupplementen.
- Een strenger toezicht is wenselijk op de reclame voor vrij verkrijgbare voedingssupplementen.

De voedingsaanbevelingen van de HGR (nr. 9285) staan op de website van de Raad (www.hgr-css.be) en kunnen rechtstreeks geraadpleegd worden via deze link:

<https://www.health.belgium.be/nl/advies-9285-voedingsaanbevelingen-voor-belgie-2016>

Het KB in kwestie is te raadplegen via deze link:

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/kb_03_03_92_-_nutriënten_v31_10_2017_0.pdf

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experts:

- NL: Guy De Backer, GSM: 0494/16.04.83, tel: 09/282.69.70, e-mail: guy.debacker@ugent.be

- FR: Jean Nève, GSM: 0477/72.62.32, e-mail : jneve@ulb.ac.be

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be

Hoge Gezondheidsraad
Victor Hortaplein 40/10
1060 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.hgr-css.be>

Fabrice Péters
Algemeen Coördinator
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be