

Een modern sprookje over de noodzaak van voedingssupplementen

Een van de grootste strijdpunten die ik in mijn omgeving ontmoet, is de vraag of voedingssupplementen werkelijk zinvol zijn. Aan de hand van het navolgende verhaal zal ik proberen duidelijkheid te scheppen in deze zich al tientallen jaren voortslepende discussie.

Een dag uit het leven van Viktor en Vera Vitaal.

Na een verkwikkende nachtrust van precies 8 uur staat Victor op. Hij rekt zich uit en drinkt een glas versgeperste sinaasappelsap. Victor heeft geen haast want de route naar zijn werk is altijd file - vrij en als hij eens de trein neemt, rijdt deze precies op tijd en heeft hij bovendien een coupé voor zichzelf. Hij dekt een uitgebreide ontbijttafel met roggebrood, mueslibrood, natuurjams, zeer jonge kaas en karnemelk, alles van biologisch -dynamisch oorsprong. Samen met zijn vrouw Vera geniet hij van het ontbijt. Victor drinkt, na in alle rust het ontbijt genoten te hebben, een kopje kruidenthee. Voordat hij de auto instapt, ademt hij eens diep de schone ochtendlucht in.

Na een probleemloze reis arriveert Victor op zijn werkplek waar de chef en collega's van No Stress B.V hem joviaal begroeten. Vol energie en werklust neemt hij plaats achter de stralingsvrije computer en start met het werk. Om kwart over tien geniet hij van een kopje cafeïnevrije koffie en fruit van biologisch - dynamische oorsprong zoals de bedrijfskantine dit altijd aanbiedt. Het werk verloopt die ochtend bijzonder soepel en fluitend begeeft Victor zich naar de lunch. Een koolhydraatarme volkoren bol belegd met hüttenkäse, sla en tomaat is vandaag de lunch zoals Victor leest op het menubord aan het begin van de kantine. Vol smaak consumeert Victor de aangeboden lunch die afgesloten wordt met een glas geitenmelk. Zoals altijd wandelt Victor na de lunch in de tuin van No Stress B. V.

De middag glijdt voorbij en om drie uur drinkt Victor wat kruidenthee met een ongezoete mueslireep. Als plotseling z'n collega's opstaan, beseft Victor dat er helaas weer een prachtige, vreugdevolle werkdag bij No Stress voorbij is! Na een uitgebreid afscheid van z'n collega's rijdt Victor een rimpelloze autorit naar huis.

Thuis gekomen heeft Vera reeds een schaalje rauwkost voor Victor klaargezet dat hij in alle rust opeet. Nieuwsgierig tilt Victor de deksels van de pannen op; zilvervliesrijst met broccoli en kalkoenvlees! Even later schuift Victor aan tafel om z'n lievelingsgerecht te eten. Na de kefir - yoghurt met muesli volgt een ontspannende avond bij de open haard en om tien uur sluiten Victor en Vera tevreden de ogen.

En ze leefden nog lang en gelukkig gezond.

En dan nu de realiteit

Wie zich in het leven en voedingspatroon van Victor en Vera herkent, is gezegend. Helaas is de realiteit vaak het omgekeerde van Victor's rimpelloze bestaan. Aan de hand van het verhaal van Victor zal ik duidelijk proberen te maken welke vitamines en mineralen tekorten we door onze moderne leefwijze kunnen verwachten.

Nachtrust

Victor slaapt acht uur per nacht waardoor alle lichaamssystemen optimaal kunnen herstellen; veel mensen is dit niet gegeven (bv jonge ouders) waardoor een extra aanslag wordt gedaan op vrijwel alle vitamines en mineralen die we binnen krijgen. Bovendien geeft 70% van de beroepsbevolking aan regelmatig slaapstoornissen te ervaren.

Ontbijt

Victor start met een glas vers geperst sinaasappelsap en een uitgebalanceerd biologisch -dynamisch ontbijt. Dit voedsel bevat nog alle voedingsstoffen en is vrij van gifstoffen. Helaas bestaat ons ontbijt vaak uit koffie, wat goedkope koolhydraten in de vorm van cornflakes, chocopasta etc. Dit gedetermineerde ontbijt bevat nauwelijks de ingrediënten voor een energieke dag. Koffie en de witte suikers uit chocopasta verbruiken bijvoorbeeld grote hoeveelheden mineralen en vitamines B. Bovendien bevinden we ons vaak in tegenstelling tot Victor 's ochtends al in de hoogste versnelling waardoor stress - hormonen de optimale opname van voedingsstoffen verhinderen (en vetopslag vergroten).

Werk

Victor heeft een probleemloze reis naar het werk terwijl de realiteit bestaat uit files, vertragingen, overvolle treinen. Deze stressoren vergen meer magnesium, vitamine B en C van het lichaam door de "vecht / vlucht" reactie die we dan ervaren (maar we kunnen niet vluchten!) Bovendien zorgt de luchtvervuiling in bijvoorbeeld de files voor een zware aanslag op onze voorraad anti - oxidanten (stoffen zoals de vitamines A, C, E) die ervoor zorgen dat de ingeademde gifstoffen onze lichaamswaarsel niet aantasten.

Bij No Stress B.V, Victor 's werkgever, wordt er gewerkt in een natuurlijk tempo en heerst er een collegiale sfeer. De realiteit is dat we ons bevinden in een economie die een van de hoogste productiviteitscijfers per werknemer kent in Europa. Gevolg: werk is topsport geworden. Victor's cafeïnevrije koffie en fruit van biologisch - dynamische afkomst tijdens de ochtendpauze zouden dan ook passend zijn. In plaats hiervan wordt er veel koffie en thee gedronken met koek. Weer wordt de vitamine B en mineraal (met name magnesium) voorraad in het lichaam verder uitgeput. Bovendien raakt de bloedsuikerspiegel van slag waardoor er zeer grote schommelingen ontstaan in ons energieniveau.

Straling

De werkgever van Victor heeft maatregelen getroffen tegen straling uit de computer. Veel apparatuur die we gebruiken zoals computers, mobiele telefoons en televisie zijn stralingsbronnen. Deze straling kan zorgen voor de vorming van agressieve chemische deeltjes in het lichaam zogenaamde "vrije radicalen". Deze deeltjes zijn onstabiel en proberen zich te stabiliseren door middel van ons lichaamsweefsel. Als dit gebeurt ontstaan er kettingreacties die onze cellen en het genetisch materiaal beschadigen. Men zou dit kunnen omschrijven als "verroesting" (oxidatie). Anti - oxidanten als vitamine A, C, E en glutathion kunnen de vrije radicalen ook stabiliseren in plaats van het lichaamsweefsel. Bovendien is het raadzaam voor mensen die regelmatig met beeldschermen werken om extra vitamine A te gebruiken ter versterking van de oogfunctie.

Voeding

Zoals uit Victor's verhaal blijkt, is er in de bedrijfskantine van No Stress B.V volop volwaardig voedsel voor handen. Helaas moeten wij het vaak doen met verarmd pre - fab voedsel. Dit voedsel bevat weinig vitaminen en mineralen maar wel veel lege calorieën. Als we dit patroon ook thuis doortrekken dan ontwikkelen we allerlei klachten zoals:

- Vermoeidheid
- Overgewicht
- Darmklachten
- Huidaandoeningen (acne)
- Depressie en innerlijke onrust

Bovenstaande lijst is onvolledig. Als we bij de dokter komen, zal deze onze dagelijkse voedingspatronen nooit onder de loep nemen (dat kunnen we hem niet kwalijk nemen want dat hoort niet of nauwelijks bij zijn opleiding)

Nee, we krijgen een medicijn dat vaak nog meer de vitamine en mineralenvoorraad uitput (bijvoorbeeld: anti – depressiva en kalmeringsmiddelen die extra vitamine B vragen, maagzuurremmers die de opname van vitamine B12 remmen, anti biotica die de darmflora vernietigen)

Tenslotte

Het moderne leven vergt een enorme energie en weerstand van ons gestel. Zoals hopelijk gebleken is uit het bovenstaande verhaal kunnen we bijna onmogelijk optimaal gezond blijven zonder ons lichaam met juiste voeding en supplementen te ondersteunen.

