

Andreas Jopp



RISICOFACOR VITAMINE GEBREK

Voedingssupplementen – nodig of niet?

Over vitaminen, mineralen, spoor-
elementen en uw immuunsysteem



De Driehoek / Amsterdam

Inleiding

Overvloed?

Een tekort aan vitaminen en mineralen? Bestaat dat tegenwoordig nog? Fruit, groenten en allerlei soorten voedingsmiddelen worden in overvloed aangeboden. De supermarkten en winkels puilen uit. Toch krijgt tussen de 40 en 80% van de bevolking niet eens het minimum binnen van de voor de gezondheid noodzakelijke hoeveelheden vitaminen, mineralen en sporenelementen. Dat is de treurige uitkomst van onderzoeken waaraan meer dan 80.000 mensen in de VS, Frankrijk en Duitsland deelnamen. Voor enkele van deze zogeheten micronutriënten – o.a. foliumzuur, vitamine D, zink en selenium – gelden zelfs voor een groot deel van de bevolking tekorten.

Desondanks zijn de meeste mensen er rotsvast van overtuigd met hun voeding in ieder geval in de dagelijkse minimumbehoefte aan microvoedingsstoffen te voorzien. Deze onterechte veronderstelling heeft zwaarwegende consequenties voor de gezondheid: 70% van de ziekten staat tegenwoordig in verband met voeding.

En dan te bedenken dat voorzien in de lage dagelijkse aanbevolen minimumbehoefte niet eens overeenkomt met een optimale voorziening die nodig is voor de bescherming van de cellen en een goed functionerend immuunsysteem zoals dat duizenden jaren evolutie heeft doorstaan. Bij analyse van de tegenwoordige levensmiddelen, blijkt hoe groot het verlies aan microvoedingsstoffen door opslag en verwerking is. Met deze levensmiddelen is optimale inname bijna niet meer mogelijk. Lange-termijn-observaties tonen aan dat het aantal gevallen van hartvaatziekten en kanker met de helft zou kunnen worden verminderd bij aanvullende inname van antioxidanten (vitamine A, vitamine C, vitamine E en selenium). Iedereen kan antioxidanten inzetten als een lange-termijn garantie voor de eigen gezondheid!

Maar ook op de korte termijn heeft een optimale voorziening in microvoedingsstoffen zijn uitwerking op stofwisseling en immuunsysteem. Hoe u zich voelt (zenuwstofwisseling), hoeveel uw prestatievermogen aankan (energiestofwisseling) en hoe goed u aan infecties weerstand kunt bieden (immuunfunctie) is afhankelijk van

Optimaliseer uw stofwisseling en immuunsysteem

Gebruikte afkortingen voor maateenheden

dl	= deciliter = 0,1 l (liter)
ml	= milliliter = $1 \infty 10^3$ l = 0,001 liter
g	= gram
mg	= milligram = $1 \infty 10^3$ g = 0,001 (duizendste) gram
m μ g	= μ g = microgram = $1 \infty 10^6$ g = 0,000001 (miljoenste) gram
ng	= nanogram = $1 \infty 10^9$ g = 0,000000001 (miljardste) gram
μ g	= mcg = microgram = $1 \infty 10^6$ g = 0,000001 (miljoenste) gram
mmol	= millimol (maateenheid voor een stofhoeveelheid)

Steun biokatalysatoren

de inname van de micronutriënten die bij alle stofwisselings- en immuunfuncties betrokken zijn. Bij een tekort presteren deze systemen minder. Afgezien van topsporters zijn er echter weinig mensen die het potentieel van deze biokatalysatoren uitbuiten. En dat terwijl in het dagelijkse leven prestatievermogen en gezondheid het persoonlijke kapitaal en het individuele concurrentievoordeel uitmaken. Gezondheid, fitheid en prestatievermogen zijn van de stofwisseling afhankelijk.

De meest recente microvoedingsstof-onderzoeken

U hebt het in de hand uw stofwisseling en immuunsysteem met microvoedingsstoffen te optimaliseren, maar daarvoor hebt u kennis en feiten nodig. Deze kennis is de laatste jaren explosief toegenomen door de vele immuun-, gen- en stofwisselingsonderzoeken en door de verfijnde analysemethoden die door kunnen dringen tot in de meest afgelegen gebieden van de stofwisseling. In een tijdsbestek van enkele jaren tijd werden wij vanuit het stenen tijdperk van het stofwisselings- en immuunonderzoek gekatapulteerd in een nieuw tijdperk.

Artsen kunnen ons nauwelijks adviseren, want voeding en vitaminen komen in een medicijnstudie nauwelijks aan de orde. Hun kennis is bovendien vaak verouderd, omdat zij zich op dit terrein niet bijschoolen. Adviezen en opinies van niet in voeding en voedingsstoffen gespecialiseerde artsen komen daarom zelden boven het niveau van populair-wetenschappelijke artikelen. Daarbij komt nog dat medische voedingsadviezen door ziektekostenverzekeraars over het algemeen niet vergoed worden. Patiënten-vragen kosten de arts kostbare tijd en worden vaak beantwoord met een snel 'Het kan geen kwaad'. Als de arts zich door de patiënt met kostenopdrivende en budgetbelastende recepten onder druk voelt gezet, worden ze meestal weggevuurd of heet het dat er geen studies zijn waaruit blijkt dat ze echt effect hebben. Helaas verlaten veel patiënten zich op de mening van hun arts als het om microvoedingsstoffen gaat zonder rekening te houden met gebrekkige kennis, tijdsfactor en budgetrestricties.

Wie zich actief met ziektepreventie door voeding en eventueel aanvulling van de voeding met micronutriënten wil bezighouden, moet zelf op zoek naar informatie. En precies voor dit doel heb ik dit boek geschreven. U bent nu niet langer aangewezen op verouderde en willekeurige meningen. De taal heb ik bewust beeldend gehouden maar het boek blijft evengoed de weerslag van tientallen van de meest recente onderzoeksverslagen die in de Duitse centrale bibliotheek voor geneeskunde in Keulen, de grootste medische bibliotheek in Europa, werden verwerkt. U kunt de wetenschappelijke bronnen natrekken – de cijfers tussen rechte haken verwijzen naar de teksten genoemd in de *Bronvermelding* op blz. 116. De tabellen op blz. 112 e.v. verschaffen een bondig overzicht van de tegenwoordige stand van de wetenschap ten aanzien van vitaminen, mineralen en sporenelementen.

Stel uw eigen biokatalysatorprogramma samen

Vorm u een eigen oordeel en ontwikkel uw eigen strategieën ter ondersteuning van uw gezondheid en prestatievermogen met biokatalysatoren. Dit boek geeft u de praktische tips om de kennis erover voor uzelf aan te wenden.

Feiten

De betekenis van microvoedingsstoffen in cijfers, enkele voorbeelden:

- ▶ Antioxiderende vitaminen verminderden in 129 studies het kankerrisico voor 13 verschillende vormen van kanker met 50%.
- ▶ Vitamine E zou in Duitsland de kosten van vermijdbare hart-vaatziekten jaarlijks met 4,6 miljard euro kunnen terugbrengen.
- ▶ Het aantal grauwe-staar-patiënten (ouderdomsstaar) kan met 80% worden verlaagd.
- ▶ De bevaltbaarheid voor infecties in de winter kan met 50% afnemen.
- ▶ Foliumzuur zou in Duitsland jaarlijks 15.000 hartinfarcten kunnen voorkomen en met vitamine E het risico van een tweede hartinfarct met circa 70% kunnen terugdringen.

De Amerikaanse regering laat al ter besparing van kosten als gezondheidszorg basisvoedingsmiddelen met foliumzuur verrijken, melk met vitamine D, zout met jodium en de bodembemesting met selenium.

Bespaar u onnodige ziekten

Voedingsstoffen vormen de basis van alle leven. Ze hebben zich al miljoenen jaren bewezen als het beste medicijn, want de levende organismen konden in hun evolutie niet terugvallen op een medisch systeem of medicijnen. Vandaar dat een systeem werd 'uitgebroed' dat in staat is ziekelijke mutaties, ontaarde cellen en mutaties in de genen met eigen herstelprocessen en een slagvaardig immuunsysteem in het gareel te houden. Al deze processen zijn afhankelijk van optimale micronutriënten-inname. Niet te geloven maar in de loop van de evolutie is ons immuunsysteem en onze stofwisseling ontwikkeld op basis van 47 vitale voedingsstoffen: 11 vitaminen, 6 mineralen, minimaal 10 sporenelementen en 20 aminozuren.

Geen enkel medicijn kan zich meten met de miljarden reeksen overlevings- en stofwisselingsstests (selectie) die in de loop van de evolutie met deze 47 micronutriënten 'in het echte leven' werden gemaakt.

Deze voedingsstoffen functioneren als een alfabet – er hoeft maar één letter (voedingsstof) te ontbreken en allerlei stofwisselingswoorden laten zich alleen nog maar gedeeltelijk samenstellen. Micronutriënten kunnen doordringen tot in de celkern waar ze direct van invloed zijn op het lezen van de gen-strengen en verder activeren en moduleren ze het immuunsysteem. Een tekort aan deze bio-

Voorkom zwakke schakels

katalysatoren heeft daarom direct invloed op stofwisseling en immuunsysteem.

De levende organismen met de efficiëntste lichaamseigen herstelprocessen en het slagvaardigste immuunsysteem hebben de beste overlevingskansen. Deze basisnatuurwet is ook voor de mens, ondanks zijn high-tech-geneeskunde, niet veranderd.

De korte tijd die u nodig hebt om dit boek te lezen, zal zich uitbetalen in de vorm van extra kwaliteit van leven en in het beste geval zelfs tijd van leven. Hiervoor hebt u 'feiten, feiten en nog eens feiten' nodig, zoals de hoofdredacteur van *Focus* telkens weer beklemtoont.

Andreas Jopp

Info

Gezondheid begint op het moleculaire niveau van uw biljoenen lichaamscellen. U hebt het zelf in de hand met de beste microvoedingsstof-inname elke afzonderlijke cel optimaal te laten functioneren en daarmee voor de lange termijn ziekten te voorkomen.

De functie van vitaminen en mineralen