EEN EXTRAATJE VITAMINEN EN MINERALEN?

VERSTANDIG EN GEZOND !

be-sup

nodig voor je gezondheid

Voeding bestaat uit macro- en micronutriënten.

DE MACRONUTRIËNTEN

De macronutriënten ken je wel: het zijn vooral de koolhydraten, vetten en eiwitten. Ze zorgen vooral voor je energie en bouwstoffen en je hebt er meerdere tientallen grammen per dag van nodig.

DE MICRONUTRIËNTEN

De micronutriënten bestaan vooral uit vitaminen en mineralen. Ze zijn aanwezig in zeer kleine hoeveelheden in de voeding, namelijk in milligrammen of microgrammen. Maar ze zijn daarom niet minder belangrijk! Ze zijn absoluut nodig voor je gezondheid: voor weerstand, groei en functioneren van je lichaam. Ons lichaam kan immers zelf geen vitaminen en mineralen aanmaken. Ze moeten via onze voeding opgenomen worden. Uitzonderingen zijn vitamine D en K. Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. En in de darm kan een vorm van vitamine K worden gemaakt door de darmflora.

DE REFERENTIE-INNAME (RI)

Hoeveel vitaminen en mineralen moet je per dag innemen? Hiervoor berekenden wetenschappers de RI (vroeger de ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Dat is namelijk de gemiddelde aanbevolen minimum-inname voor een volwassen persoon. Dat geeft al een goed inzicht. Op de achterkant van een verpakking geeft de RI-inname aan hoeveel energie, voedingsstoffen, vitamines en mineralen een gemiddelde volwassene per dag nodig heeft. Zo hou je makkelijk een overzicht van je energie-inname. Bovendien kan je met de RI-inname producten eenvoudig met elkaar vergelijken.

Je voeding

DE EERSTE EN BELANGRIJKSTE BRON VAN VITAMINEN EN MINERALEN

5% van de Belgische bevolking tussen 3 en 64 jaar **SLECHTS**

eet voldoende groenten

9% van de Belgische bevolking tussen 3 en 64 jaar **SLECHTS**

eet voldoende fruit

% van de bevolking met risico op **tekorten**	% van de **mannen**	% van de **vrouwen**
CALCIUM	**73** %	**85** %
IJZER	**36** %	**96** %
VITAMINE A	**22-31** %	**14-31** %
VITAMINE B1	**81** %	**81** %
VITAMINE B2	**63** %	**62** %
VITAMINE B6	**80** %	**77** %
FOLIUMZUUR (VITAMINE B9)	**63** %	**84** %
VITAMINE C	**73** %	**78** %
VITAMINE D	**95** %	**77** %

Bron: Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. **www.fcs.wiv-isp.be**.

Wie HEEFT ER NOOD AAN ?

Die vraag kan je niet zomaar voor iedereen beantwoorden. Het antwoord is afhankelijk van:

JE LEVENSSTIJL

Een goede gezondheid begint met voldoende beweging en een **gezonde en gevarieerde voeding**. De Belgische voedingsaanbevelingen stellen, afhankelijk van de leeftijd, een dagelijkse consumptie voor van:

JE SPECIFIEKE EN UNIEKE LICHAAM

In vele gevallen kan een aanvulling in de vorm van één of meerdere voedingssupplementen nodig zijn. Dit geldt ondermeer voor snel opgroeiende kinderen, ouderen, zwangere vrouwen, veganisten, mensen die nauwelijks zon zien, zwaarlijvigen, mensen onder bepaalde medicatie...

IN BIJZONDERE OMSTANDIGHEDEN

Bij onevenwichtige voeding, stress, roken, een periode van afvallen, intensief sporten, een chronische ziekte, medicijngebruik of een vegetarisch dieet heb je meer vitaminen en mineralen nodig dan anders.

De beste aanpak om voldoende vitaminen en mineralen in te nemen, is om een evenwichtig voedingspatroon te volgen. Voldoende inname van groenten, fruit en verschillende andere specifieke voedingsbronnen zijn daarbij belangrijk.

EN TOCH KAN JE EEN TEKORT HEBBEN

Een recente voedselconsumptiepeiling[1] bij meer dan 3.000 Belgische consumenten heeft aangetoond dat er nog aanzienlijke tekorten optreden. Als gevolg hiervan loopt een groot deel van de Belgische bevolking een risico op tekorten van specifieke vitaminen en mineralen, zoals in de tabel weergegeven (zie pagina 3).

Verder zijn er ook specifieke bevolkingsgroepen en omstandigheden waar een tekort gemakkelijk kan optreden. Hieronder tellen we ondermeer de zwaarlijvigen, vrouwen tijdens zwangerschap en borstvoeding, zieken, kinderen, ouderen en vegetariërs. En laten we de intensieve sportbeoefenaars niet vergeten. Meer informatie vindt u op onze website (zie de link achteraan).

En tenslotte… we eisen veel van ons lichaam. Onze gemiddelde leeftijd neemt steeds toe… en vooral ook ouderen kunnen het moeilijk hebben om voldoende en juiste micronutriënten op te nemen.

Dat kan je met een voedingssupplement op eenvoudige en veilige wijze verhelpen.

(1) Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. **www.fcs.wiv-isp.be/nl**

De verpakking

GEEFT JE ALLE INFORMATIE

MultiSup®

*RI: Referentie inname
*AR: Apport de référence

Ingrediënten
Magnesiumglycerofosfaat, draagstof: microkristallijne cellulose, guarana-extract (*Paullinia cupana*), ginseng-extract (*Panax ginseng*), draagstof: hydroxypropylcellulose, ginkgo-extract (*Ginkgo biloba*), taurine, coating (omhulling: hydroxypropylmethylcellulose, kleurstof: calciumcarbonaat, omhulling: cellulose, antiklontermiddel: stearinezuur, glansmiddel: talk, kleurstof: indigotine), ascorbinezuur, zinkbisglycinaat, citicholine, groene thee-extract (*Camellia sinensis*), antiklontermiddel: siliciumdioxide, acetyl-L-carnitine, co-enzym Q10, antiklontermiddel: magnesiumstearaat, niacinamide, natuurlijke gemengde tocoferolen, calcium-D-pantothenaat, riboflavine, thiamine HCl, pyridoxal-5-fosfaat, kaliumjodide, calcium-L-methylfolaat, L-selenomethionine, methylcobalamine, cholecalciferol

Ingrédients
[illegible]rophosphate de magnésium, agent de charge : cellulose micro-[illegible]lline, extrait de guarana (*Paullinia cupana*), extrait de ginseng [illegible]lcellulose, extrait de [illegible]oppe : hydroxypropyl-[illegible], enveloppe : cellulose, [illegible]talc, colorant : indigotine), [illegible]ne, extrait de thé vert (*Ca-*[illegible]ilicium, acétyl-L-carnitine, [illegible]magnésium, niacinamide, [illegible]othénate, riboflavine, HCl [illegible]potassium, calcium-L-[illegible]amine, cholécalciférol

Nutritionele waarde per 2 tabletten
Information nutritionnelle par 2 comprimés

Nutriënten / Nutriments	Per 2 tabletten / Par 2 comprimés	*% RI / % AR
Vitamine B1	1,1 mg	100%
Vitamine B2	1,4 mg	100%
Vitamine B3	16 mg	100%
Vitamine B5	6 mg	100%
Vitamine B6	0,70 mg	50%
Vitamine B12	25 µg	1000%
Vitamine C	40 mg	50%
Vitamine D	20 µg	400%
Vitamine E	6 mg	50%
Magnesium / Magnésium	60 mg	16%
Folaat / [illegible]	[illegible]	[illegible]
Jodium / [illegible]	[illegible]	[illegible]
Selenium [illegible]	[illegible]	[illegible]
Zink / Zi[illegible]	[illegible]	[illegible]
Planten / Plantes / [illegible]	[illegible]	[illegible]
Taurine	[illegible]	[illegible]
Co-enzy[illegible] / Co-enzy[illegible]	[illegible]	[illegible]
Citicholi[illegible]	[illegible]	[illegible]
Acetyl-L[illegible] / Acétyl-L[illegible]	[illegible]	[illegible]
Paullinia [illegible]	[illegible]	[illegible]
Panax gi[illegible]	[illegible]	[illegible]
Ginkgo b[illegible]	[illegible]	[illegible]
Camellia [illegible] (Groene [illegible]	[illegible]	[illegible]

1

De ingrediëntenlijst

Hier vind je alle ingrediënten die aan het product zijn toegevoegd. Ze staan in dalende volgorde van hun hoeveelheid. Eventuele allergenen worden apart vermeld.

2

De nutritionele informatie

Hier vind je info over de hoeveelheden die in het product aanwezig zijn, per dagelijkse hoeveelheid, en uitgedrukt in procent van je dagelijks behoefte.

MultiSup®

Voedingssupplement met vitaminen, mineralen, planten en andere stoffen
Complément alimentaire avec des vitamines, minéraux, plantes et autres substances

Gebruiksaanwijzing:
2 tabletten per dag.
Een voedingssupplement mag niet te[illegible]
van een gevarieerde en evenwichtig[illegible]
en van een gezonde levensstijl word[illegible]
De aanbevolen dagelijkse hoeveelhe[illegible]
schrijden. Buiten het bereik van jong[illegible]
bewaren. Dit voedingssupplement is [illegible]
voor kinderen tot en met 10 jaar. Bev[illegible]
(18 mg / tablet): niet aanbevolen voo[illegible]
vrouwen en kinderen. Raadpleeg uw [illegible]
gelijktijdig gebruik van antistollingsm[illegible]

Mode d'emploi :
2 comprimés par jour.
[illegible]t pas rem-
[illegible]ibrée,
[illegible]cter
[illegible]ors de
[illegible]ent
[illegible] de
[illegible]éine (18 mg
[illegible] femmes
[illegible]z l'avis
[illegible]multané

60

3

De gebruiksaanwijzing

Lees deze aandachtig. Ze bevat informatie over de in te nemen hoeveelheden en bevat ook de eventuele waarschuwingen in verband met het gebruik.

MultiSup®

Energie[1] en vitaliteit[2] · Weerstand[3] · Geheugen[4] · Bij stress[5]

Energie[1] et vitalité[2] · Immunité[3] · Mémoire[4] · En cas de stress[5]

vitaminen, mineralen, taurine, guarana, ginseng, ginkgo biloba, groene thee

vitamines, minéraux, taurine, guarana, ginseng, ginkgo biloba, thé vert

66 g e

60

4

De voorzijde van een voedingssupplement

Dit is de voorzijde van een typisch voedingssupplement. Op de andere panelen vind je alle verplichte en niet verplichte informatie over het product.

5

Het verband tussen de gezondheidsbeweringen en de ingrediënten van het product

Hier vind je het verband tussen de gezondheidsbeweringen en de ingrediënten van het product. De cijfers verwijzen naar de beweringen op de voorzijde van het product.

MultiSup®

MultiSup® bestaat uit een uitgebalanceerd mengsel van nutriënten die elk hun specifieke ondersteuning bieden. MultiSup® ondersteunt het energieniveau[1] (vit B1, B2, B3, B5, B6, B12), en heeft een positieve invloed op het immuunsysteem[3] (vit D, Zn, C, Se). MultiSup® draagt bij tot een normale cognitieve functie[4] (I, Zn, *Camellia sinensis* extract) en tot een normaal leervermogen en geheugen (*Panax ginseng*- en *Ginkgo biloba*-extract). Daarnaast bevat MultiSup® ook een complex van nutrienten te gebruiken bij stressmomenten[5] (folaat) en vermoeidheid[2] (folaat, magnesium, vit B6, B12, *guarana-extract*).

NUT

Hier vind je ook het notificatienummer, de garantie dat het een in België toegelaten product is.

6

MultiSup®

Verkrijgbaar in de apotheek / Disponible en pharmacie

Productnr. / N° de produit:
11111
Mf. In E.C.
NUT/PL/AS 123/123
CNK 1234-123
Z-index:12345678
www.jeanjanssen.eu
info@jeanjanssen.eu
+32(0)03 1111111

Distr. in Belgium & Lux.:
Jean Janssen Belgium BVBA
Jean Janssenstraat 1
BE-1000 Brussel

Distr. in France:
Jean Janssen Netherlands
BV Janssenweg 20, 4212,
5928 PR Venlo

L :
Ten minste houdbaar tot einde: zie zijkant
À consommer de préférence avant fin : voir côté

7 tips

VOOR EEN GEZOND GEBRUIK VAN **VITAMINEN** EN **MINERALEN**

1

Eerste en belangrijkste tip: Eet gezond en evenwichtig en beweeg meer. Leef gezond en hou je lichaamsgewicht onder controle. Deze elementen vormen de belangrijkste basis voor je gezondheid.

2

2.Gebruik enkel de in de Europese Unie (EU) toegelaten producten.

Een handige tip:

kijk na of er een notificatienummer vermeld staat op de verpakking. Dit is een garantie dat het product voldoet aan alle Belgische reglementeringen. Indien geen notificatienummer aanwezig is, kijk dan in de officiële database FOODSUP van onze bevoegde instanties (**https://apps.health.belgium.be/foodsupPublicApp/pages/publicSearch.xhtml;**). Wees uiterst voorzichtig met producten van niet-Europese oorsprong en zelfs onbekende oorsprong of in een taal die niet je moedertaal is.

3

Lees aandachtig de verpakking en/of bijsluiter en volg de raadgevingen.

4

Volg altijd het advies van je arts of gezondheids-professional. Gebruik altijd de aanbevolen hoeveelheden, tenzij op advies van je arts.

5

Indien je combinaties neemt van verschillende voedingssupplementen, vraag dan even advies aan je arts, apotheker of gezondheids-professional hierover.

6

Indien je medicatie neemt of ziek bent, vraag dan altijd advies aan je behandelende arts, apotheker of je gezondheids-professional omtrent het tegelijk innemen van medicatie met supplementen.

7

Leef niet met tekorten, ook al lijk je er geen nadeel van te ondervinden. Zorg ervoor dat je weet voor welke tekorten je gevoelig bent. Laat jaarlijks je bloedwaarden voor vitaminen en mineralen testen bij je arts. Dat geeft voor de meeste vitaminen en mineralen een goede indicatie van je behoeften. Zorg ervoor dat die waarden normaal zijn. Zo voorkom je heel wat (later) ongemak.

Hoe koop je best

MULTIVITAMINEN EN MINERALEN?

Multivitaminen en mineralen zijn geen geneesmiddelen. Ze zijn dus vrij verkrijgbaar. Je hebt er geen voorschrift voor nodig.

Je kan ze dan ook kopen op vele plaatsen:

- bij de apotheek
- bij de herboristerij
- bij de natuurvoedingswinkel
- bij de warenhuizen
- via het internet…
- …

Als je bij de aankoop ook nog wat **advies** kan krijgen van een **gezondheids-professional** heb je een duidelijk voordeel. Zo ben je immers zeker dat je de beste keuze maakt.

Verder is het vooral van belang dat je goed nakijkt wat je koopt. Kies in elk geval voor producten die voldoen aan de Europese wetgeving. In België is dat eenvoudig: kies voor een product met een **notificatie-nummer** op de verpakking.

Vermijd producten op niet-Europese web sites. Het risico dat je een product koopt dat niet voldoet aan de strikte Europese wetgevingen is groot.

EEN EENVOUDIGE TIP

Kies voor producten met een verpakking in je moedertaal. En lees aandachtig de verpakking.

MEER INFORMATIE OVER VOEDINGSSUPPLEMENTEN?

www.naredi.be/nl/voedingssupplementen/introductie

STRIKTE regelgeving

De combinatie van Europese en nationale regels maakt dat in België de wetgeving rond voedingssupplementen zeer strikt is.

Zo is het duidelijk vastgelegd welke vitaminen en mineralen men mag gebruiken, en welke de maximum doseringen zijn die veilig kunnen ingenomen worden. Alle legaal op de Belgische markt verkrijgbare producten voldoen hieraan, dat kan je zien aan hun notificatienummer. Deze zijn dus perfect veilig voor een dagelijkse inname zonder zorgen.

IS EEN TEVEEL AAN VITAMINEN EN MINERALEN MOGELIJK?

De in België legaal verkrijgbare voedingssupplementen moeten voldoen aan wettelijk vastgelegde maximum hoeveelheden. Deze werden vastgelegd om een te hoge inname te vermijden. Deze maxima zijn vaak veel hoger dan de RI (referentie-inname), en zijn toch nog volstrekt veilig. Als je je dus houdt aan de opgegeven gebruiksaanwijzing op de verpakking, en je neemt niet meerdere supplementen tegelijk, kan je er niet teveel van innemen. De in België toegelaten producten herken je aan hun notificatienummer.

WAT IS HET NOTIFICATIENUMMER?

Alle voedingssupplementen die in België op de markt komen moeten genotificeerd worden bij het Ministerie van Volksgezondheid. In een specifieke procedure worden deze producten daar dan zorgvuldig nagekeken. Zo controleert men of hun samenstelling, dosering, etikettering en de vermelde beweringen voldoen aan de wetgeving. Indien dit alles OK is krijgt het product een notificatienummer toegekend. Dit nummer ziet eruit als NUT 123/456 of PL 123/456 of AS 123/456. Dit nummer wordt meestal op de verpakking vermeld. Daaraan kan je zien of het gaat om een product dat aan alle normen voldoet, en of het dus om een veilig en betrouwbaar product gaat.

MEN MAG NIET ZOMAAR ALLES BEWEREN OVER VITAMINEN EN MINERALEN

De wetgeving in Europa is hierover zeer strikt. Enkel gezondheidsbeweringen die officieel goedgekeurd zijn door EFSA (de European Food Safety Authority) mogen op de verpakking en de reclame gebruikt worden. EFSA doet hiervoor een zeer nauwkeurige wetenschappelijke evaluatie. Bijgevolg… wat op de verpakking en in de reclames staat is degelijk wetenschappelijk onderbouwd.

Hartelijk welkom op
www.be-sup.be

Hier vind je heel wat meer informatie over voedingssupplementen. Zo kan je er terecht voor:

1. **Specifieke informatie** over elke vitamine en elk mineraal afzonderlijk: wat is het, waar vind je het, waarvoor is het goed, wat doet het in je lichaam, hoeveel kan en mag je ervan gebruiken?

2. Het **antwoord** op vaak gestelde **praktische vragen** over het gebruik van deze supplementen. Bijvoorbeeld: "mag men gedurende lange tijd dagelijks een vitaminen- en mineralen supplement nemen?"

3. Een **antwoord** omtrent enkele veel gehoorde **beweringen** over voedingssupplementen

4. Je kan er ook de informatie die in deze brochure staat nalezen.

5. Wie is be-sup?

Verantwoordelijke uitgever : Paul Coussement, voorzitter NAREDI.