

## Adviezen bij het gebruik van supplementen

Lees dit zorgvuldig door voordat je start met de inname van voedingssupplementen.

Soms zijn supplementen gecontra-indiceerd bij bepaalde aandoeningen. Heb je een aandoening en wil je supplementen gebruiken? Bespreek dit altijd met je arts.

In geval van zwangerschap alleen supplementen gebruiken die geschikt zijn voor zwangere vrouwen.

Wees zeer voorzichtig met medicatie bij lever- of nieraandoeningen. Raadpleeg je arts.

Let op interacties met medicatie (zie lijst bij materialen).

Gebruiken kruiden in supplementvorm (bijv. curcuma, oregano etc.) niet langer dan 6 weken. Dan 6 weken stoppen of afwisselen met een ander kruid.

Kruiden in supplementvorm (bijv. berberine) kunnen licht bloeddruk verlagend zijn. Pas dus op met de inname van kruiden bij een lage bloeddruk. Bouw langzaam op.

Gebruik B vitaminen bij voorkeur in een complex. B-vitaminen werken nauw samen. Kies altijd voor een preparaat met actieve B vitaminen. Dit staat op de verpakking. Bijvoorbeeld een actief B complex.

B vitaminen niet langer dan 6 weken aaneengesloten slikken. Dan stoppen of bijvoorbeeld maximaal 3 x per week. In verband met stapeling van B vitaminen.

Pas op met hoge doseringen vitamine B (meer dan 25mg). Wissel een multivitaminenpreparaat en een vitamine B complex bij voorkeur af om stapeling van B vitaminen te voorkomen.

B vitaminen kunnen de lever activeren. Pas op bij acne bijvoorbeeld. Bouw het langzaam op.

Gebruik supplementen, tenzij anders aangegeven, bij de maaltijden.

Houd je altijd aan de aanbevolen doseringen op de verpakking.

Sommige voedingssupplementen, zoals probiotica, kunnen in het begin van klachten geven (denk aan opgeblazen gevoel). Bouw het daarom langzaam op.

Vet oplosbare vitaminen innemen met voeding met vet.

Omega 3 vetzuren innemen bij de eerste maaltijd met vet.

Geen spijsverteringsenzymen bij pancreatitis.

Gebruik altijd hoogwaardige merken van voedingssupplementen (zie lijst materialen).