

Europa legt wildgroei aan vitamines aan banden

nieuws

Steeds meer mensen zien de dagelijkse inname van een vitaminepil of voedingssupplement als een soort gezondheidswaarborg. Om de wildgroei in de sector aan banden te leggen, heeft de EU een lijst opgesteld met veilige producten. "Niets te vroeg", zeggen voedingsdeskundigen in Het Nieuwsblad. "Te veel vitamines kan tot schade leiden".

🕒 19 JULI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:30

▫
Steeds meer mensen zien de dagelijkse inname van een vitaminepil of voedingssupplement als een soort gezondheidswaarborg. Om de wildgroei in de sector aan banden te leggen, heeft de EU een lijst opgesteld met veilige producten. "Niets te vroeg", zeggen voedingsdeskundigen in Het Nieuwsblad. "Te veel vitamines kan tot schade leiden".

Vitamines worden een dagelijkse routine: vitamine C voor het immuunsysteem, vitamine E omdat het haar zou glanzen. De pilletjes zijn niet alleen verkrijgbaar bij de apotheek, maar ook te koop in drogisterijketens en in de supermarkt. Op de verpakkingen wordt veel beloofd: voel je beter, frisser, energiever. Groenten en fruit vandaag veel minder vitamines dan vroeger, zo luidt een populaire redenering. Die zogenaamde tekorten zouden makkelijk kunnen worden aangevuld met pilletjes allerhande.

Om ervoor te zorgen dat consumenten geen vals gevoel van veiligheid op de mouw gespeld wordt, wil de Europese Unie de wildgroei in de sector aan banden leggen. Er werd een lijst opgesteld met 112 producten waarvan het effect bewezen is. Wat niet op de lijst staat zou verboden worden. Dat de lijst controversieel is, stond bij het begin al vast. Het duurde dan ook niet lang voor ze voor het Europees Hof van Justitie ter discussie werd gesteld. Een uitspraak van het Hof vorige week veegt de argumenten van de sector van tafel en laat de Europese ambtenaren verder werken.

Eens de lijst op punt staat, wil de Unie ook nog normen opstellen voor maximaal toegelaten doseringen en op termijn moet de hele sector onder strikte controle staan. Voedingsspecialisten reageren verdeeld. Sommigen vinden dat bemoeizieke eurocraten de keuzevrijheid van de consument te veel beperken, anderen juichen de bemoeienis van Europa juist toe en zeggen dat het hoog tijd werd dat de sector onder handen werd genomen.

Hoewel er nog veel onderzoek moet gebeuren, staat immers vast dat bepaalde vitamines en mineralen schadelijk kunnen zijn wanneer ze in te hoge dosis worden genomen. Te veel vitamine C kan leiden tot diarree, mondontsteking en maagpijn; overdreven gebruik van ijzer kan misselijkheid en constipatie veroorzaken en het risico op darmkanker verhogen. Te veel calcium kan dan weer leiden tot nierstenen.

Hilde De Geeter van voedingsinformatiecentrum Nice vindt het alvast een goede zaak dat er meer controle komt. "Dat mensen naar eigen goeddunken pilletjes slikken is een gevaarlijke praktijk. Een dagelijks pilletje kan nooit slechte eetgewoonten compenseren. In bepaalde situaties is de inname van voedingssupplementen zeker nuttig, maar dan moet het in overleg met de arts. Het gaat niet op om pilletjes te nemen om geen fruit en groenten te moeten eten. Dat is een kromme redenering".

Lees ook: [geVILT: "Functionele voeding mag geen alibi zijn"](#)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)