nieuws

Apothekers laken onoordeelkundig gebruik van vitaminen

nieuws

Advertenties die mensen aanmoedigen om 'hun weerstand te verhogen' of 'hun energiepeil op te trekken' met een bepaald middel, je kan er nauwelijks naast kijken. In België worden er jaarlijks zowat negen miljoen doosjes vitaminen, voedingssupplementen of mineralen verkocht. In veel gevallen is het slikken ervan onnodig, soms is het zelfs schadelijk. Alle Vlaamse beroepsverenigingen van apothekers hebben deze week een campagne op gang getrokken om het gebruik van vitaminen en voedingssupplementen onder de aandacht te brengen. Klanten kunnen bij hen terecht voor advies.

17 MAART 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid
consument

In België worden er jaarlijks zowat negen miljoen doosjes vitaminen, voedingssupplementen of mineralen verkocht. In veel gevallen is het slikken ervan onnodig, soms is het zelfs schadelijk. Alle Vlaamse beroepsverenigingen van apothekers zijn deze week gestart met een campagne om het gebruik van vitaminen en voedingssupplementen onder de aandacht te brengen.
Vooral wanneer de lente in aantocht is, vragen meer mensen naar vitaminen, mineralen en voedingssupplementen. En ook in de herfst, als de dagen donkerder worden, stijgt de vraag. Meestal kan het gebruik van vitaminen geen kwaad, maar vaak zijn ze niet nodig. Bovendien wordt er onzorgvuldig mee omgesprongen. Bijsluiters worden niet of nauwelijks gelezen, de houdbaarheidsdatum wordt niet gerespecteerd, enz. Zo worden vitaminen vaak in de badkamer bewaard, terwijl ze beter op een vrij koele en droge plaats staan, uit het zonlicht. Ook de juiste dosering is belangrijk. Een overdreven gebruik zou medische problemen kunnen veroorzaken.

Om al deze misverstanden uit de wereld te helpen, lanceren de apothekers tot 22 maart een campagneweek. Tijdens deze periode kunnen klanten met hun vitaminen en voedingssupplementen naar de apotheker gaan om meer uitleg te vragen over hun werking, om te vragen voor wie ze precies bestemd zijn, of het aangewezen is ze te blijven nemen,... "Uiteraard kunnen mensen het hele jaar door met dergelijke vragen bij hun apotheker terecht", luidt het, "maar met deze campagneweek willen we de problematiek extra onder de aandacht brengen".
Wie goed en gevarieerd eet, moet normaal in staat zijn om alle vitaminen en mineralen te halen uit zijn voeding. Helaas wordt er nog te vaak te eenzijdig gegeten. Zo'n algemeen vitaminetekort valt wel te corrigeren met supplementen, maar volgens de apothekers is het nog steeds beter om het probleem te voorkomen dan te genezen. En hoewel er nog nooit zoveel verse voeding in de winkels heeft gelegen, blijkt vooral dat een groot knelpunt. "Seizoensgebonden producten eten is van groot belang. Vooral in de winter vind je voeding die van ver komt en vaak al een lange reistijd achter de rug heeft. Daardoor kan de voedingswaarde verminderen en dus kies je beter voor lokale producten", adviseren de apothekers.

Bron: De Standaard

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

Crafted by Brigada