

Meerderheid van Belgen gebruikt voedingssupplementen zonder medisch advies

nieuws

Iets meer dan de helft van de Belgen (53%) gebruikt voedingssupplementen en 51 procent doet dat op eigen initiatief, dus zonder medisch advies van een professional. Dat blijkt uit een enquête van Testaankoop. De consumentenorganisatie vindt dat verontrustend en vraagt een beter toezicht.

🕒 13 JUNI 2024

Lees meer over:

gezondheid

consument



De enquête werd afgenomen bij bijna 1.000 consumenten tussen 25 en 79 jaar. Daaruit blijkt dat de meerderheid van de Belgen (53 procent) voedingssupplementen neemt. De redenen zijn uiteenlopend: van het aanvullen van tekorten (70 procent) en het versterken van het immuunsysteem (37 procent) tot het verhogen van de vitaliteit (24 procent) en het verlichten van gewrichtsproblemen (15 procent).

Net iets meer dan de helft van de mensen die voedingssupplementen innamen (51 procent), deed dit op eigen initiatief, zonder eerst een arts, apotheker of diëtist te raadplegen. "Voedingssupplementen innemen zonder voorafgaand medisch advies is niet zonder risico", benadrukt Laura Clays, woordvoerder van Testaankoop. "Dat kan leiden tot interacties met geneesmiddelen. Sint-Janskruid bijvoorbeeld vermindert de werking van de anticonceptiepil, maar ook overdosering is mogelijk."

Uit de enquête blijkt ook dat 66 procent van de mensen die voedingssupplementen gebruiken, denkt dat ze goed werken, hoewel het volgens Clays geweten is dat supplementen enkel bij tekorten echt effectief zijn. "Hoewel 40 procent van hen ze nog steeds als veilig beschouwt, denkt 70 procent ook dat ze bijwerkingen kunnen hebben en 49 procent vindt dat ze moeten worden ingenomen onder toezicht van een gezondheidsdeskundige", legt Clays uit.

Het onderzoek toont volgens Testaankoop aan dat er nood is aan een betere regulering van de markt van de voedingssupplementen. "We pleiten voor een strenger kader op het vlak van bewijs van werkzaamheid, veiligheid en kwaliteit, en veel strengere controles door de overheid. In elk geval raden we consumenten aan om voedingssupplementen enkel te gebruiken na overleg met hun huisarts", aldus Clays.

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