nieuws

Testaankoop waarschuwt voor voedingssupplementen: “Het zijn geen snoepjes”

nieuws

Testaankoop vraagt een betere regelgeving voor voedingssupplementen op basis van kruiden en plantenextracten. Dat een product ‘natuurlijk’ is, wekt bij consumenten al te vaak de indruk dat het onschadelijk is, waarschuwt de consumentenorganisatie. Bovendien kunnen supplementen in sommige gevallen de werking van medicatie verstoren. Hoewel de meeste apotheken hun consumenten de nodige info verschaffen, ziet Testaankoop bij natuurwinkels en vooral online een ander verhaal.

15 MAART 2024 – LAATST BIJGEWERKT OM 17 MAART 2024 20:39

Ruben De Keyzer

Lees meer over:
voeding
gezondheid
gezond



Voedingssupplementen zijn in theorie bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding om bepaalde voedingsstoffen op peil te houden of eventuele voedingstekorten te corrigeren. Ze kunnen gemaakt worden op basis van planten, soms zelfs planten die ook gangbaar zijn in vele geneesmiddelen. Maar in tegenstelling tot klassieke geneesmiddelen kunnen voedingssupplementen op de markt gebracht worden zonder bewezen werkzaamheid. Onterecht, vindt Testaankoop. De consumentenorganisatie roept op tot meer en strengere controles en adviseert ook om supplementen alleen te nemen op advies van een arts.
De lijn tussen supplement en medicatie is soms vrij dun. Het verschil zit onder meer in de dosering van de werkzame stof. De hoeveelheid werkzame stof in voedingssupplementen is onvoldoende om ziektes te behandelen, en daarom mogen voedingssupplementen geen therapeutische claims maken op hun verpakking. De kwaliteit en veiligheid worden ook veel minder gecontroleerd dan bij geneesmiddelen. De FOD Volksgezondheid verifieert bijvoorbeeld wel of er voor elke plant afzonderlijk geen te hoge dosissen op de ingrediëntenlijst staan. Maar niet in combinatie met elkaar, merkt Testaankoop op.

Mystery shopping en verrassingsbaby’s

In de herfst van 2023 stuurde Testaankoop onderzoekers naar 19 apotheken en 20 natuurvoedingswinkels en drogisterijen. Ze kochten het voedingssupplement sint-janskruid en moesten spontaan aangeven dat ze ook een anticonceptiepil gebruikten. Een

mystery shopping die ook kon leiden tot een verrassingsbaby, want sint-janskruid vermindert de werking van de anticonceptiepil. Het kan leiden tot tussentijdse bloedingen en ongewenste zwangerschap.
Apothekers geven dit gelukkig meestal ook aan bij hun klanten. 16 van de 19 apothekers gaf aan dat sint-janskruid het effect van de pil kon verminderen. In de natuurvoedingswinkels en drogisterijen gebeurde dat echter slechts in 7 van de 20 winkels. Maar de webshops waren een compleet wilde westen. Uit analyse van 30 websites, bleek dat slechts 16 procent van de vrij verkrijgbare preparaten met sint-janskruid om in te slikken expliciet de wisselwerking met de pil vermeldde.
Daarnaast vond Testaankoop drie supplementen waarvan de verpakking de verplichte vermelding "Bij gelijktijdig gebruik van geneesmiddelen uw arts of apotheker informeren" niet bevatte. Tot slot analyseerde Testaankoop de samenstelling van acht populaire preparaten met sint-janskruid, en de helft ervan overschreed ruimschoots de door de EMA vooropgestelde limiet van 1 mg hyperforine per dag. Boven die limiet kan hyperforine de werking van geneesmiddelen op zo'n manier beïnvloeden dat er een impact op de gezondheid is.

Betere regelgeving

Testaankoop concludeert uit zijn analyse dat de markt voor voedingssupplementen niet voldoende gereguleerd is. "De huidige wetgeving is onvoldoende om consumenten die voedingssupplementen willen nemen goed te informeren of te beschermen," zegt Laura Clays, woordvoerder van Testaankoop. "Net als medicijnen zijn voedingssupplementen geen snoepjes, en we vragen om een strenger kader. We dringen aan op strengere eisen wat betreft de werkzaamheid, veiligheid en kwaliteit én meer controles hierop onze autoriteiten. In elk geval raden we consumenten aan om voedingssupplementen alleen te gebruiken na overleg met hun huisarts of apotheker."



Uitgelicht

"Pak consumentenbedrog door crashdieet strenger aan"

nieuws

Het aantal klachten over misleidende reclame voor voedingssupplementen is op een jaar tijd verviervoudigd, van 46 in 2015 naar 183 vorig jaar. Dat besluit CD&V-Kamerlid Leen D...

21 MAART 2017

Lees meer

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