


**Thema:  
supplementen**

# Eerst een voedingsanalyse, daarna kijken naar suppletie

**“Bijna iedereen die bij mij in de praktijk komt, gebruikt supplementen. Als ik denk dat het niet schadelijk is, ga ik daar niet meteen wat van zeggen. Liever bouw ik eerst een vertrouwensband op. En uiteraard begin ik met een voedingsanalyse.”**

**L**idia Bernabei (54), van origine afkomstig uit Italië en daar eerder ook opgeleid, heeft ruim vijftien jaar ervaring in de voeding- en leefstijlsector en is sinds vier jaar gediplomeerd diëtist in Nederland. “Op dat moment ben ik meteen lid geworden van DCN. Het is fijn om deel uit te maken van een professionele organisatie, vooral omdat je als diëtist vaak in je eentje werkt. Onder meer door het intercollegiaal overleg bij de vereniging heb ik waardevolle contacten opgedaan. Ik voel me echt verbonden met andere leden van DCN.”

Of er nou sprake is van overgewicht of ondervoeding, of een andere problematiek, tijdens het eerste consult zal Lidia eerst in gesprek gaan over voedingsgewoonten. Pas in tweede instantie vraagt ze naar het gebruik van supplementen. “Dan gaat bijna altijd de big bag open. Sommige mensen gebruiken wel zeven of acht vitamines of mineralen per dag, vaak van alles door elkaar. Als het niet schadelijk is, laat ik het vaak in eerste instantie zo. Ik gooi niet direct alles van tafel, maar ik help als een soort supplementenkompas bij het ordenen van de voorraad en voorkom overmatig gebruik. Bovendien, als ze denken dat suppletie werkt en als dat niet schadelijk is, prima, een placebo-effect kan bijdragen aan goede resultaten. Het is ook belangrijk dat mensen zich ontspannen voelen.” Soms lijken het bijna modetrends om bepaal-



▲ **Praktijk:**  
Mymedidiet

▲ **Gevestigd in:**  
Amsterdam, Haarlem, Den Haag

In deze rubriek, De Praktijk van..., geeft een lid van de Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN) zijn of haar visie op het thema van Voeding Nu. Deze editie is dat: supplementen. DCN is een beroepsorganisatie voor diëtisten in de eerstelijnsgezondheidszorg. De diëtisten werken vanuit hun eigen praktijk nauw samen met huisartsen en houden spreekuur in huisartsenpraktijken en gezondheidscentra.



de dingen (extra) te slikken zoals collageen of magnesium. “Dat laatste hoor ik tegenwoordig heel vaak. Ik denk niet dat het schade zal aanrichten maar of het nodig is, bijvoorbeeld in het geval van magnesium, lijkt me twijfelachtig. De meeste mensen krijgen dit voldoende binnen via reguliere voeding als brood, groente, vlees en melkproducten.” In bepaalde situaties adviseert Lidia een cliënt echter juist wel supplementen te nemen. Bijvoorbeeld vitamine D of omega-3, vanaf een zekere leeftijd en voor bepaalde doelgroepen. Of als ze ziet dat het met gewone inname van voedsel onvoldoende mogelijk is om alle benodigde stoffen binnen te krijgen. Lidia: “Neem bijvoorbeeld een ijzertekort, dat kan qua symptomen belemmerend werken, ook voor ons behandelplan. Dan, als het via voeding niet snel genoeg gaat, is suppleren prima om de behoefte aan te vullen. Maar ik krijg de kriebels van influencers die maar wat roepen en niet transparant zijn over de achterliggende reden. Daarmee kunnen ze echt schade aanrichten.” Het werk in haar praktijk geeft Lidia veel voldoening: “Ik voel me echt gelukkig als ik iemand op ijzersterke benen de deur uit zie gaan zonder een vervolgsconsult af te spreken omdat we echt het doel hebben bereikt en ze voldoende tools hebben en vertrouwen in zichzelf, om op eigen kracht verder te gaan.” ●