



Datum : 27 april 2009

Alleen voor specifieke risicogroepen extra inname foliumzuur en vitamines D, K en B₁₂ gewenst

Op het gebied van microvoedingsstoffen (vitamines, mineralen en spoorelementen) is de Europese wet- en regelgeving volop in ontwikkeling. Belangrijkste doelen zijn: zorgen voor voldoende inname van deze stoffen én zorgen voor een beperkt risico op een inname hoger dan de vastgestelde veilige bovengrens van de verschillende microvoedingsstoffen. Volgens de commissie Microvoedingsstoffen van de Gezondheidsraad volstaat een gevarieerde voeding volgens de Richtlijnen Goede Voeding voor het merendeel van de algemene, gezonde bevolking. Een suppletieadvies of verrijking van voedingsmiddelen is volgens de commissie alleen wenselijk wanneer er duidelijk sprake is van gezondheidswinst. Daarom vindt zij dat alleen bepaalde risicogroepen (altijd als aanvulling op een gevarieerde voeding) extra foliumzuur of vitamines D, K of B₁₂ nodig hebben. Dit schrijft de Gezondheidsraad in het vijfde advies over microvoedingstoffen dat vandaag wordt aangeboden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Behaal gezondheidswinst voor specifieke groepen

Het gaat om een afsluitend advies; daarom zijn ook de eerdere adviezen over foliumzuur, jodium en de vitamines A en D bij de advisering betrokken. Uit de vier eerdere adviezen komt naar voren dat er geen standaardbenadering mogelijk is om de juiste maatregel voor een microvoedingsstof te selecteren. Elk van de geëvalueerde microvoedingsstoffen is uniek wat betreft het optreden van een te lage of te hoge inname én de bijbehorende risico's voor verschillende bevolkingsgroepen. Wel is het mogelijk bij de afweging van maatregelen een stappenplan te volgen, waarbij een voeding volgens de Richtlijnen Goede Voeding het voornaamste uitgangspunt is. Althans voor de bevolking in het algemeen; voor bepaalde risicogroepen is suppletie aan te bevelen voor vier microvoedingsstoffen: extra foliumzuur voor vrouwen rond de conceptie; extra vitamine D voor jonge kinderen, mensen die onvoldoende buitenkomen of een donkere huidskleur hebben, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, vrouwen die een sluier dragen, vrouwen vanaf 50 jaar, en mannen vanaf 70 jaar; extra vitamine K voor pasgeborenen; en tenslotte extra vitamine B₁₂ voor veganisten.

Voorkom een te hoge inname

Om een hoge inname te voorkomen, is het wenselijk dat mensen die supplementen of verrijkte voedingsmiddelen gebruiken, uit deze producten maximaal één keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van de microvoedingsstof(fen) per dag innemen in aanvulling op de uit de voeding verkregen microvoedingsstoffen. Een hogere inname levert tot het niveau van de veilige bovengrens geen gezondheidswinst op, en kan boven dit niveau zelfs schadelijk zijn. De commissie adviseert daarom de inname van microvoedingsstoffen doorlopend te evalueren. Hiervoor is het noodzakelijk dat er een monitoringssysteem komt voor de samenstelling van verrijkte voedingsmiddelen en het gebruik ervan.

Prioritering aanvullend onderzoek

De commissie bepleit aanvullend onderzoek: naar de inname van microvoedingsstoffen door mensen met een Turkse, Marokkaanse of Surinaamse achtergrond; naar eventuele nadelige gezondheidseffecten van een lage ijzerstatus bij vrouwen (al dan niet zwanger) in de vruchtbare leeftijd; en naar de voor kinderen veilige bovengrenzen van inname van microvoedingsstoffen, omdat hierover onvoldoende bekend is.

Samenstelling commissie:

- prof. dr. ir. G. Schaafsma, emeritus hoogleraar voeding en levensmiddelen, Wageningen Universiteit / voormalig directeur food and health, TNO, Zeist, *voorzitter* • dr. H. van den Berg, voedingskundige, Voedingencentrum, Den Haag • drs. E.N. Blok, beleidsmedewerker, ministerie van VWS, Den Haag, *adviseur* • dr. H.J. Blom, klinisch biochemisch geneticus, Vrije Universiteit Medisch Centrum, Amsterdam
- prof. dr. ir. C.P.G.M. de Groot, hoogleraar voedingsfysiologie met bijzondere aandacht voor het verouderingsproces en de oudere mens, Wageningen Universiteit • dr. M. den Heijer, endocrinoloog, Universitair Medisch Centrum St Radboud, Nijmegen • dr. K.F.A.M. Hulshof, voedingskundige, voorheen TNO, Zeist • prof. dr. P.T.A.M. Lips, hoogleraar endocrinologie, Vrije Universiteit Medisch Centrum, Amsterdam • prof. dr. ir. I.M.C.M. Rietjens, hoogleraar toxicologie, Wageningen Universiteit • prof. dr. P.J.J. Sauer, hoogleraar kindergeneeskunde, Universitair Medisch Centrum Groningen • prof. dr. ir. P. van 't Veer, hoogleraar voeding en epidemiologie, Wageningen Universiteit • dr. T. Vulsma, kinderarts en endocrinoloog, Amsterdam Medisch Centrum • dr. ir. R.M. Weggemans, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*

De publicatie Naar een voldoende inname van vitamines en mineralen (nr 2009/06) is te downloaden van www.gr.nl en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, fax (070)3407523, e-mail: order@gr.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt dr. ir. R.M. Weggemans, tel. (070)340 7018, e-mail rienne.weggemans@gr.nl