

ETIKETTEN ONTCIJFEREN: CHEAT SHEET

Ga je (online) op zoek naar kwalitatieve voedingssupplementen, hou deze checklist dan bij de hand!

B-vitamines

De **actieve** vormen van B-vitamines, die samen moeten voorkomen in het supplement:

- vitamine B2 (riboflavine-5-fosfaat)
- vitamine B6 (pyridoxal-5-fosfaat)
- vitamine B12 (methylcobalamine)
- foliumzuur (5-methyltetrahydrofolaat)

Ook de andere B-vitamines moeten voorkomen:

- vitamine B1 (thiamine)
- vitamine B3 (niacine)
- vitamine B5 (pantotheenzuur)
- vitamine B8 (biotine)

Niet alleen met elkaar, maar ook met onderstaande B-achtige stoffen hebben de B-vitamines een synergetische werking. Ze zijn dus een goede aanvulling:

- choline
- inositol
- PABA

Vitamine D3 (heeft de voorkeur)

- cholecalciferol

Vitamine D2 (minder effectief)

- ergocalciferol

Organisch gebonden mineralen (hebben de voorkeur)

- aminozuurchelaat
- citraat
- gluconaat
- plantgebonden ActiVmins

Anorganisch gebonden mineralen (te mijden)

- oxide
- sulfaat
- fosfaat

Organisch gebonden magnesium (heeft de voorkeur)

- magnesiumcitraat
- magnesiumglycinaat
- magnesiumbisglycinaat
- magnesiumglycerofosfaat
- magnesiumgluconaat
- magnesiumtauraat
- magnesiumorotaat

Anorganisch gebonden magnesium (te mijden)

- magnesiumoxide
- magnesiumfosfaat
- magnesiumsilicaat
- magnesiumchloride
- magnesiumcarbonaat

Voor een synergetisch effect komt magnesium samen voor met:

- taurine
- B-vitamines

Vitamine E (natuurlijk)

- D-alfa-Tocoferol

Vitamine E (synthetisch, minder effectief)

- DL-alfa-Tocoferol

Vitamine C

- ascorbinezuur

Moet samen voorkomen met:

- bioflavonoïden

En gebufferd zijn met onder andere:

- calcium
- magnesium
- natrium
- kalium

Vetoplosbare vitamines

Moeten voorkomen in een emulsie (druppel, tablet of capsule)

- vitamine A
- vitamine D
- vitamine E
- vitamine K
- co-enzym
- curcuma
- oregano

Natuurlijke emulgatoren (oplosmiddelen)

- arabische gom

Belastende emulgatoren

- polysorbaat 80

Kwalitatief goede vulstoffen

- pisum sativum (groene erwt)
- lens esculenta (lins)

Te mijden vulstoffen

- hydroxypropylmethylcellulose (glansmiddel)
- natrium-croscarmellose (antiklontermiddel)
- titaniumdioxide (kleurstof)

Je mijdt best suiker in voedingssupplementen.

Je herkent suiker op de ingrediëntenlijst aan alle stoffen die eindigen op -ose, zoals fructose, sucralose, saccharose, dextrose...

Antioxidanten

- vitamine A
- vitamine C
- vitamine E
- groene thee,
- co-enzym Q10
- L-methionine
- taurine
- N-acetyl-L-cysteïne
- L-glutathion