

Q & A's | Consumentencampagne Informatiecentrum Voedingssupplementen & Gezondheid

Wat is het Informatiecentrum Voedingssupplementen & Gezondheid

Het Informatiecentrum voedingssupplementen & gezondheid (IVG) informeert hoe voedingssupplementen, als onderdeel van gezonde voeding, bijdragen aan gezondheid. IVG informeert op een wetenschappelijk onderbouwde manier over het nut en de veiligheid van vitamines, mineralen, kruiden en overige voedingssupplementen. Ze biedt voor elke leeftijd en bij iedere leefstijl heldere en betrouwbare informatie, zonder dat producten of merken worden genoemd of aangeprezen.

Het belangrijkste nieuws over voedingssupplementen, zoals aanbevelingen van de Gezondheidsraad, wetenschappelijke onderzoeken en trends worden nauwkeurig gevolgd. Het Informatiecentrum voedingssupplementen & gezondheid is een initiatief van branchevereniging NPN.

Wanneer start de consumentencampagne van IVG?

De consumentencampagne van IVG start op maandag 9 september 2024.

Waarom is deze consumentencampagne gestart?

De consumentencampagne heeft als doel om de consument bewust te maken van het nut van suppletie als aanvulling op een gezond voedingspatroon. Daarnaast willen we de kijker stimuleren om zelf invloed uit te oefenen op hun gezondheid en welzijn.

Door wie wordt de consumentencampagne opgestart en hoe wordt dit gefinancierd?

De campagne wordt gefinancierd uit de algemene middelen van IVG. Dit informatiecentrum ontvangt contributie van meer dan honderd aangesloten bedrijven. Bedrijven zelf hebben geen directe invloed op de inhoud van IVG, noch geven directe gelden aan de campagne. Het bureau van IVG zorgt voor onafhankelijke, betrouwbare informatie. Zij is daar zeer zorgvuldig in, want betrouwbare informatie verstrekken is voor IVG van groot belang en geeft haar bestaansrecht.

Leden zijn welkom om mee te denken over de strategie van IVG, maar niet over de inhoud. De informatie op IVG is gebaseerd op wetenschappelijke feiten. En daarbij, betrouwbare informatie is belangrijk voor IVG en haar aanzien.

Waar haalt IVG de informatie op de website vandaan?

Bij IVG streven we ernaar objectieve wetenschappelijk onderbouwde informatie te verstrekken. Dit betekent dat we ons baseren op feiten en resultaten van gedegen wetenschappelijke studies en informatie en adviezen van belangrijke organisaties zoals de Gezondheidsraad en de EFSA, de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid. Ons wetenschappelijk team, dat bestaat uit voedingsdeskundigen en gezondheidsspecialisten analyseert grondig de beschikbare literatuur zodat de informatie die we verstrekken gebaseerd is op wetenschappelijke principes. Transparantie staat centraal bij IVG. We delen niet alleen de positieve aspecten van voedingssupplementen, maar benadrukken ook mogelijke nadelen en bijwerkingen. Als er weinig wetenschappelijk bewijs voorhanden is, kun je dat als consument terugvinden. Onze informatie is begrijpelijk, zodat consumenten weloverwogen beslissingen kunnen nemen.

Hoe frequent wordt jullie informatie bijgewerkt om de nieuwste ontwikkelingen in wetenschappelijk onderzoek weer te geven?

Onze informatie wordt doorlopend bijgewerkt . Als er belangrijke informatie beschikbaar komt passen we dit zo snel mogelijk aan. Alle informatie op de website is actueel.

Hoe gaan jullie om met controversiële onderwerpen of tegenstrijdige studies binnen het vakgebied van voedingssupplementen?

Complexe onderwerpen worden meestal eerst in een veiligheidsoverleg van NPN besproken. Een groep experts zal naar de specifieke studies kijken. De vraagstukken worden beantwoord op basis van objectieve gegevens.

Waarom zou ik een voedingssupplement gebruiken?

Daar kunnen verschillende redenen voor zijn. Het lukt veel mensen niet om elke dag 2 stuks fruit en 250 gram groente te eten of 1x per week vette vis. Een multivitamine of visolie kan dan een goede aanvulling zijn. In bepaalde omstandigheden, zoals tijdens zwangerschap, sporten, ouder worden of chronische ziekte, heeft je lichaam behoefte aan extra voedingstoffen. Daarnaast kiezen mensen voor een supplement voor zijn specifieke werking zoals bijvoorbeeld de nachtrust, ter ondersteuning van sterke botten of voor een gezond cholesterolgehalte.

Werken voedingssupplementen?

Er wordt veel onderzoek gedaan naar gezondheidseffecten van voedingssupplementen en de actieve stoffen hierin. Hierdoor is er steeds meer bekend over de rol en het nut van voedingssupplementen voor onze gezondheid. Het effect van voedingssupplementen op de gezondheid kan per persoon verschillen afhankelijk van de persoonlijke situatie.

Zijn voedingssupplementen veilig?

De Nederlandse wet stelt veel eisen aan de kwaliteit en veiligheid van voedingssupplementen. Voedingssupplementen die in Nederland legaal verkrijgbaar zijn, zijn veilig. De meeste ingrediënten zitten gewoon in je voeding. Uiteraard is overmatige consumptie nooit gezond. Dat geldt voor voeding en ook voor supplementen. Houd je bij gebruik aan de aanbevolen dosering.

Voor wie zijn voedingssupplementen bedoeld?

Voedingssupplementen zijn voor diverse doelgroepen verkrijgbaar. Zo zijn er producten speciaal voor kinderen, sporters, zwangere vrouwen of senioren. In een multivitamine voor zwangere vrouwen zit bijvoorbeeld extra foliumzuur, vitamine D en soms ook visvetzuren. Supplementen voor kinderen bevatten vaak extra calcium en vitamine D.

Kan ik supplementen tegelijktijdig met medicijnen gebruiken?

Medicijnen en voedingssupplementen kunnen elkaar beïnvloeden. Door gebruik van bepaalde voedingssupplementen kunnen sommige medicijnen sterker of minder werken of zelfs niet meer werken. Aan de andere kant kunnen sommige medicijnen de opname van voedingsstoffen in het lichaam verminderen. Bij lang gebruik van de medicijnen kan dan een tekort aan vitaminen of mineralen ontstaan (kijk voor meer informatie op IVG-info.nl).

Kan ik supplementen gebruiken als ik zwanger ben?

Ben je zwanger of geef je borstvoeding? Sommige supplementen kunnen noodzakelijk zijn, zoals foliumzuur, vitamine D. Voor kruiden zijn vaak weinig gegevens bekend over het gebruik tijdens zwangerschap, dit wordt uit voorzorg meestal afgeraden. Wanneer u een kruidensupplement wilt gebruiken, raadpleeg dan altijd uw arts of apotheker. (kijk voor meer informatie op IVG-info.nl).

Mag ik het beeldmateriaal van de consumentencampagne gebruiken?

IVG logo, banner, filmpje: [link](#) en de informatie uit de mediakit: [link](#) zijn rechtevrij te gebruiken.