

Take Home Messages OTL-8

“Zin en onzin van supplementen – Remko Kuipers”

1. **Kokosolie** verhoogt het LDL, heeft weliswaar een gunstig effect op de TC/HDL-ratio maar met ongewist effect. Beperk liever de inname van verzadigd vet.
2. **MCT-olie** ondersteunt mogelijk het microbioom, het darmepitheel en biedt daarmee bescherming tegen systemische lage-graad ontstekingen.
3. **Oliezuur / olijfolie**: waarschijnlijk de gezondste keuze om te gebruiken als olie, zowel in koude als warme gerechten.
4. Vervang **omega-6** vetten (zonnebloemolie) door **omega-3** vet (vis) en/of koop supplementen van kwaliteit.
5. **Vitamine D** suppletie beschermt niet tegen hart- en vaatziekten, maar vermindert wel de ernst van infectieziekten.
6. Haal **calcium** bij voorkeur uit je voeding en combineer in geval van suppletie met **vitamine D**.
7. Haal **mineralen** bij voorkeur uit je voeding en houd ze vast (in je nieren) door de juiste zuurgraad.
8. Prioriteer slaap, maar mogelijk is (phyto)**melatonine** in suprafysiologische doseringen anti-inflammatoir...

9. Haal **kalium** bij voorkeur uit je voeding en gebruik, in geval van tafelzout, zout met kalium en jodium.
10. Haal **jodium** bij voorkeur uit je voeding en overweeg je eigen 'status' te bepalen - streef 100-300 mg/L -
11. Er is wetenschappelijk bewijs tegen het gebruik van **vitamine A** en **vitamine E** suppletie.
12. **Magnesium** lijkt een bewezen effectief supplement t.a.v. bloeddruk, insulinegevoeligheid, CV-risico en mortaliteit referentiewaarde mogelijk te 'laag' -streef > 0.85-
13. **Vitamine C** suppletie heeft een bewezen effect t.a.v. mortaliteit door infecties.
14. **Zink** suppletie heeft een bewezen effect t.a.v. insulinegevoeligheid en mortaliteit door infecties.
15. Energie generatie vindt vnl plaats in de mitochondria en levert onder aerobe omstandigheden 36 **ATP**, onder anaerobe omstandigheden 2 ATP, en vaak iets daartussen
16. **Multi-vitamine** suppletie (als mitochondriale booster) bij hartfalen wordt ondersteund door wetenschappelijke studies. Bij chronische vermoeidheidssyndromen (oa fibromyalgie) moet dat nog worden opgehelderd.
17. Mitochondriale ondersteuning vanuit **NAD** plus invloed NAD op herstel onderwerp van actuele studies.