

Dagelijkse inname van extra vitamines en mineralen leidt eerder tot kanker en vroege sterfte

Supplementen slikken ongezond

Van onze verslaggeefster
Ellen de Visser

AMSTERDAM De dagelijkse consumptie van voedingssupplementen is niet goed, maar juist slecht voor de gezondheid.

Twee Amerikaanse onderzoeken wijzen uit dat mensen die dagelijks extra vitamines en mineralen slikken eerder kanker krijgen en zelfs eerder dood gaan dan mensen die niets gebruiken. Daarmee groeit het bewijs

dat supplementen alleen zinvol zijn als sprake is van een tekort aan bepaalde voedingsstoffen.

Dinsdag publiceerde de *JAMA* de resultaten van een onderzoek onder 35 duizend mannen van wie een deel dagelijks vitamine E had geslikt. De vitaminegebruikers hadden na zeven jaar 17 procent meer kans op prostaatkanker. Van iedere duizend mannen kregen in de vitaminegroep 76 mannen kanker, tegenover 65 in de groep niet-gebruikers.

De studie werd tien jaar geleden

opgezet om te bekijken of extra vitamine E de kans op prostaatkanker inderdaad fors zou verkleinen, zoals eerdere onderzoekers hadden aangetoond. Toen dat niet het geval bleek, werd het onderzoek stopgezet. Nu de deelnemers langer zijn gevolgd, blijkt dat juist sprake is van schade, zelfs als ze zijn gestopt met het slikken van de supplementen. De mannen gebruikten een dosis van 400 i.u. per dag, een gebruikelijke hoeveelheid in supplementen.

De artsen gaan nu het bloed analy-

seren dat de deelnemers afstonden toen ze met het onderzoek begonnen. De vraag is of de mannen die bij aanvang al veel vitamine E in hun bloed hadden meer nadelige gevolgen ondervinden van de supplementen. Vitamine E is een anti-oxidant. Lange tijd werd gedacht dat ze beschermen tegen kanker omdat ze vrije radicalen wegvangen.

Een tweede onderzoek, beschreven in *Archives of Internal Medicine*, veegt de vloer aan met de voordelen van veelgebruikte vitamines en minera-

len. Bijna 40 duizend Amerikaanse vrouwen werden 25 jaar gevolgd en rapporteerden of ze supplementen slikten.

Het dagelijks gebruik van onder meer multivitamines, vitamine B6 en vooral ijzer werd in verband gebracht met een hoger sterftecijfer. Het verschil was klein: voor multivitamines gaat het om 41 procent versus 40 procent. Toch toont het aan dat 'meer is beter' bij vitamines niet opgaat, aldus Deens deskundigen in een commentaar.