

## Immuun systeem ondersteunende supplementen

### Vitamine D

Er bestaan twijfels over de vitamine D status bij verschillende bevolkingsgroepen. Mogelijk is de inname van vitamine D uit de voeding alleen niet voldoende voor iedereen. De bewijsvoering voor de rol van vitamine D bij een goede spierfunctie wordt steeds sterker. Sinds het nieuwe advies van de gezondheidsraad (2008) wordt niet alleen 5 µg vitamine D als supplement aanbevolen, maar ook 10 µg en 20 µg.

Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat vitamine D suppletie de kans op virale infecties vermindert. Vanuit dit oogpunt wordt een dagelijkse dosis aangeraden van 2000 IU (50 µg) vitamine D3 gedurende het hele jaar. Bespreek gebruik en dosering van vitamine D altijd eerst met je (sport)arts!

Kortom, er is behoefte aan een supplement dat voldoet aan de NZVT eisen en de volgende karakteristieken:

- Vitamine D3 met 10-20 µg actieve stof per portie, dit is gelijk aan: 400-800 IU.
- Bij voorkeur de D3 vorm (beter beschikbaar dan D2).

### Probiotica

Alhoewel het lastig is om voor alle verschillende probiotica stammen werkzaamheid aan te tonen, is het aannemelijk dat probiotica kunnen bijdragen aan een verhoogde weerstand. Het gaat hier om specifieke producten die vooral ingezet worden bij sporters met een verminderde immuniteit. Er is weinig concrete evidentie in relatie tot directe prestatieverbetering. Er is echter voldoende evidentie om aan te nemen dat probiotica een positief effect kunnen hebben op de gezondheid (en daarmee indirect een positief effect op de prestatie). Ook hebben probiotica een rol bij de preventie van virale infecties. Op basis daarvan is er behoefte aan probiotica die voldoen aan de NZVT eisen. Er wordt geadviseerd gedurende het hele jaar 2 doseringen van 65 ml Lactobacillus casei Shirota (in onder meer Yakult) te nemen om de kans op infecties te verminderen.

### Zink

Er is aangetoond dat in het geval van virale infecties zink de replicatie van de virussen kan remmen. Daarnaast is de weerbaarheid tegen het oplopen van infecties hoger. Er wordt geadviseerd gedurende het hele jaar 15 mg zinksulfaat per dag in tabletvorm in te nemen. Er is behoefte aan een supplement dat voldoet aan de NZVT eisen en de volgende karakteristieken:

- Zinksulfaat tablet 15 mg

### Quercetine

Quercetine is een flavonoid, dat in onder meer groene thee wordt gevonden. Het heeft een stimulerend effect op de immuunfunctie en heeft antivirale kwaliteiten. De aanbeveling is gedurende het hele jaar 1000 mg quercetine per dag te gebruiken.

Er is behoefte aan een supplement dat voldoet aan de NZVT eisen en de volgende karakteristieken:

- Quercetine tabletten van 500 mg (dosering: 1 maal per dag 2 tabletten)

