

10 essentiële vragen waaraan een goed voedingssupplement zou moeten voldoen:

1. Is je voedingssupplement een product op basis van planten die vitaminen, mineralen en plantenstoffen (fytostoffen) bevatten?
2. Als je voedingssupplement op basis van planten is, komt er dan een verscheidenheid aan planten in voor?
3. Als je op vraag 2 óók met ja kunt antwoorden, heeft de fabrikant de landerijen, de verbouw, het oogsten en de bewerking van deze planten in eigen beheer?
4. Is bijvoorbeeld de vitamine C een concentraat van de hele plant, d.w.z inclusief de plantenstoffen (fytovoedingsstoffen)?
5. Zijn de supplementen volledig biologisch gecertificeerd vanaf de bodem, het zaadje tot en met het eindproduct?
6. Wordt het supplement binnen 30 minuten opgenomen in het lichaam?
7. Doet de fabrikant vrijwillig mee aan GMP (Good manufacturing practices van het zaadje tot het eindproduct) en aan de CRN (Counsel for Responsible Nutrition) voor wat betreft visolieproducten?
8. Toetst de fabrikant de hele productlijn op zware metalen, microbiologische vervuiling en gewenste voedzame verbindingen?
9. Heeft de fabrikant Bio-essays gepubliceerd waar je makkelijk toegang tot hebt?
10. Publiceert de fabrikant een ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) score over anti-oxidanten welke gebaseerd is op een verscheidenheid aan vrije radicalen?

Wil je meer informatie? Mail naar nettie@jouwlijflijn.nl