

## Hoe lees ik het etiket van een voedingssupplement?

Het lezen van een etiket van een voedingssupplement (of zelfs van een gewoon voedingsmiddel) kan nogal eens vraagtekens oproepen. Wat betekent bijvoorbeeld Non-GMO of waar staat Doseringadvies nu eigenlijk voor?

Om daadwerkelijk te begrijpen wat er in een potje zit hebben wij hieronder een soort routebeschrijving gemaakt zodat u het etiket puntsgewijs kunt doornemen en zo een goede keuze kunt maken bij het vinden het juiste voedingssupplement.

- 1 — Doseringadvies: 1-2 maal daags 1 tablet. Houd u aan de aanbevolen dosering.
- 2 — Ten minste houdbaar tot einde: zie onderzijde verpakking.
- 3 — **Mineraalpreparaat**
- 4 — Koel (maar niet in de koelkast), droog en buiten bereik van jonge kinderen bewaren. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Natuurlijke variaties in kleur en geur van dit product zijn mogelijk.
- 5 — **Ingrediënten:** Mineraal; **Vulstof:** cellulose; **Antiklontermiddelen:** vetzuur, vernet natriumcarboxymethylcellulose, magnesiumstearaat; **Coating:** hydroxypropylmethylcellulose.



### Magnesium Citraat 200 mg

- 7 — · elementair magnesium
- ondersteunt de werking van de spieren

15 — **Non-GMO** — 8

100 Tabletten — 8

voedingssupplement

- 9 —
- 10 — Bevat per tablet: %ADH\*  
Magnesium (citraat) ..... 200 mg 53
- 11 — \*Percentage van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.
- 12 — Geschikt voor vegetariërs.
- 13 — Vrij van tarwe, gluten, soja, melk, ei, vis, schaaldieren en noten.
- 13 — Geproduceerd door: NOW FOODS, VS  
Exclusief distributeur voor Nederland:  
VitOrtho bv  
Laan van Waalhaven 323  
2497 GL Den Haag  
www.vitortho.nl



Voorbeeld label

### 1. Doseringadvies

Hier staat aangegeven hoeveel van een voedingssupplement dagelijks kan worden ingenomen. Ook kunnen nog andere aanwijzingen voor het gebruik staan, zoals het moment van inname (bijvoorbeeld bij een maaltijd) en de wijze waarop (bijvoorbeeld met water of opzuigen in de mond). Verder staat er een wettelijk verplichte waarschuwing om de aanbevolen dosering niet te overschrijden. Een arts of therapeut kan uiteraard een afwijkend doseringadvies geven.

### 2. Ten minste houdbaar tot einde: zie onderzijde verpakking

De houdbaarheidsdatum en het charge- of batchnummer staan op de onderzijde van de verpakking. De datum die onderop een potje staat vermeld is de zgn. THT-datum. THT staat voor ten minste houdbaar tot. Dat betekent dat de kwaliteit van het product in elk geval tot deze datum wordt gegarandeerd. Het wil dus niet direct zeggen dat het product na deze datum niet meer te gebruiken is. Elke geproduceerde partij van een product wordt door de fabrikant voorzien van een charge- of batchnummer. Dit nummer is belangrijk voor de traceerbaarheid van het product.

### 3. Classificatie product

Van elk voedingssupplement moet worden aangegeven tot welke categorie het behoort. Het kan een vitaminepreparaat of een mineralenpreparaat zijn, maar bijvoorbeeld ook een vetzuur-, kruiden- of aminozuurpreparaat.

### 4. Bewaaradvies/verplichte vermeldingen

Hier staat vermeld onder welke omstandigheden het voedingssupplement het beste kan worden bewaard zodat de kwaliteit gewaarborgd blijft. Bijvoorbeeld op een koele plaats, maar niet in de koelkast. Verder is het wettelijk verplicht om op elk voedingssupplement te vermelden dat het niet in handen van jonge kinderen mag komen en dat het geen alternatief is voor een gezonde voeding en leefstijl.

### 5. Ingrediënten

Hier worden alle stoffen vermeld die in het product aanwezig zijn, in volgorde van afnemend gewicht. Naast de zgn. actieve ingrediënten (de stoffen waarvoor u het product koopt) worden hier ook alle hulpstoffen, zoals vulstoffen, antiklontermiddelen of de bestanddelen van de capsule, vermeld. Als een ingrediënt een allergeen bevat, staat het betreffende allergeen vetgedrukt achter het ingrediënt, zodat het snel te herkennen is.

### 6. Afmeting tablet/capsule

Dit is een weergave op ware grootte van de tablet of capsule. Vooral handig als u niet gemakkelijk slikt. Op basis van deze afbeelding kunt u een beslissen of dit supplement voor u geschikt is.

### 7. Ondertitel met toegestane gezondheidsclaims

Hier staan bijzonderheden over het product vermeld. Ook staan hier, waar mogelijk, toegestane gezondheidsclaims die iets zeggen over de werking of toepassing van het voedingssupplement of een van de bestanddelen. Het gebruik van gezondheidsclaims is onderhevig aan zeer strikte wetgeving, waardoor er heel weinig mag worden gezegd over voedingssupplementen.

### 8. Inhoud van de verpakking en productaanduiding

Hier staat aangegeven hoeveel tabletten, capsules of gram poeder de verpakking bevat. Tevens staat er de verplichte productaanduiding: voedingssupplement.

### 9. Kleur boog

De kleur van de boog geeft aan tot welke categorie het voedingssupplement behoort. Zo behoren producten met een grijze boog tot de categorie aminozuren en alle producten in de categorie vitamines hebben een rode boog.

### 10. Samenstelling per dagdosering of doseereenheid

In dit overzicht staat precies aangegeven hoeveel van de actieve ingrediënten het product bevat. Afhankelijk van het doseeradvies wordt hier de hoeveelheid per dagdosering (vast doseeradvies, bijvoorbeeld 2 x daags 1 capsule) of per doseereenheid (variabel doseeradvies, bijvoorbeeld 1-3 x daags 1-2 tabletten) vermeld. Van elk actief ingrediënt wordt de elementaire hoeveelheid aangegeven. Dat houdt in dat bijvoorbeeld bij magnesium citraat de hoeveelheid elementair magnesium staat vermeld en niet de hoeveelheid van de gehele verbinding. Bij vitamines en mineralen staat bovendien het percentage van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

### **11. Opmerkingen**

Indien van toepassing staan hier bijzonderheden of waarschuwingen. Als een voedingssupplement geschikt is voor vegetariërs of als een product niet mag worden gebruikt tijdens de zwangerschap of in combinatie met bepaalde geneesmiddelen dan staat dat hier vermeld.

### **12. Allergeneninformatie**

Hier staat aangegeven welke van de allergenen tarwe, gluten, soja, melk, ei, vis, schaaldieren en noten niet in het product aanwezig zijn.

### **13. Contactgegevens distributeur.**

Hier staat vermeld wie het voedingssupplement heeft geproduceerd en wie de producten in Nederland verkoopt. U kunt altijd contact opnemen als u vragen heeft over een specifiek product.

### **14. GMP-logo**

Good Manufacturing Practice (GMP) is een kwaliteitsborgingssysteem waarin is vastgelegd onder welke omstandigheden een product is gemaakt. Tijdens de productie worden alle grondstoffen, tussenproducten en eindproduct gecontroleerd en wordt het gehele proces precies bijgehouden op een zgn. bereidingsprotocol.

### **15. Non-GMO logo**

Het Non-GMO logo geeft aan dat zowel de actieve ingrediënten als de hulpstoffen vrij zijn van genetisch gemodificeerde bestanddelen.

Andere logo's die u op producten mogelijk kunt aantreffen zijn logo's die aangeven dat de producten gepatenteerde bestanddelen bevatten, zoals Neptune Krill Oil® en Quatrefolic®.