

# skepsis Blog

≡ Menu



## Versterking van het immuunsysteem is flauwekul

01/03/2011 door Jan Willem Nienhuys



Onlangs verwees de Europese Voedselautoriteit EFSA de claim van vitamine C-tabletten naar de prullenbak. Extra vitamine C slikken verhoogt de weerstand niet. De fabrikanten gaan gewoon door hun leugens op hun verpakkingen te zetten. De [Consumentenbond wil dat de consumenten actie gaan voeren](#), en professor Jaap Seidell valt de bond bij.

Zie ook: [Consumentenbond richt pijlen op vitaminepil](#) en [Hou op met vitaminenmisleiding](#) (dat in diverse GPD-bladen verscheen).

Om precies te zijn: de EFSA heeft de claim dat vitamine C van nut is bij zware lichamelijke inspanning goedgekeurd. Verder is er een klasse van goedgekeurde advertentieleugens van het type 'als u gezond bent, dan blijft u hiermee gezond' die ook bij vitamine C mag. Maar 'verhoogt' is zonder wetenschappelijke onderbouwing. Nogal wat commentatoren snappen het verschil niet.

In feite is vrijwel elke claim over versterking van het immuunsysteem of van de weerstand onzin. In de hele supplementenindustrie zijn zulke beweringen schering en inslag en tal van onbewezen genezers roepen om het hardst dat hun behandelwijze het

immuunsysteem versterkt. Onzin, zei Mark Crislip (foto) al drie jaar geleden.

Mark Crislip is arts en gespecialiseerd in infectieziekten in Portland in de staat Oregon. Op de dag voor Kerstmis 2007 haalde hij in zijn podcast uit naar alle claims van 'versterking van het immuunsysteem'. In beknopte vorm publiceerde hij zijn tekst negen maanden later op het Science Based Medicine-blog onder de titel [Boost your immune system?](#). In het volgende zal ik dat weer proberen samen te vatten.

Claims over 'versterken van het immuunsysteem' geven de indruk dat het immuunsysteem zoets is als de biceps. Als je maar flink traint wordt die groter. Idem met 'ondersteunen'. Maar dat kan helemaal niet. Gezond eten, bewegen en genoeg slapen, meer kun je niet doen voor je immuunsysteem, zegt Mark Crislip. Hij vermeldt ook dat teveel stress ook niet goed is.

## Het systeem

Het immuunsysteem is precies wat het woord zegt, een systeem, en het is heel ingewikkeld. Om te beginnen zijn er verschillende klassen van antilichamen, eiwitachtige stoffen die in het bloed circuleren en die immuunglobulinen worden genoemd: IgA (twee soorten), IgE, IgG (vijf soorten) en IgM. Die zijn gericht tegen verschillende soorten ziekmakers. Dan is er het complementsysteem, dat is een reeks eiwitten die op twee verschillende manieren kunnen worden geactiveerd. Dat richt zich op bepaalde type bacteriën en dirigeert ook bloedcellen naar plekken waar ze nodig zijn. Van die bloedcellen zijn er heel veel soorten. Er zijn fagocyten (neutrofiele granulocyten, dendritische cellen en macrofagen, die ontstaan uit monocytten). Zoals het woord al aangeeft zijn fagocyten cellen die het gespuis opeten en verteren (oxideren met vrije radicalen!), die doen dus wat onze eencellige dierlijke voorouders normaal deden om aan de kost te komen. Voorts zijn er basofiele en eosinofiele granulocyten, mestcellen en lymfocyten (natural killer cellen, B-cellen en de drie soorten T-cellen). Die bestaan er in heel veel soorten en ze hebben heel veel functies. Ze reageren anders op virussen, bacteriën of parasieten en de manier waarop ze reageren hangt er ook van af of je lichaam de boosdoener al is tegengekomen. Ten slotte is er nog een afdeling van het immuunsysteem dat bestaat uit Toll-like receptors, dat is zo oud dat het al aanwezig geweest moet zijn in de gemeenschappelijke voorouder van planten en dieren, anderhalf miljard jaar geleden.

Verder zijn er allerlei receptors en signaalstoffen met allerlei letterafkortingen: interferon, IL6 en TNF en CCR5 en de moleculen van het major histocompatibility complex (MHC) en nog veel meer. Het immuunsysteem bevat ook nog niet-specifieke delen zoals bloedplaatjes en trilhaartjes om rommel op te ruimen en een systeem om te voorkomen dat bacteriën aan ijzer kunnen komen. Enzovoorts enzovoorts.

Een grove indeling van het immuunsysteem is in 'aangeboren' en 'adaptief'. Het aangeboren deel is het oudste, delen ervan komen ook bij planten voor: het kan snel en fel reageren op heel erg afwijkende indringers, maar het leert niets bij. Het adaptieve deel is alleen in gewervelde dieren (preciezer: kaakdieren) aanwezig, dus pas ruim 400 miljoen jaar. Het stelt ons in staat heel specifiek te reageren op ziekteverwekkers. We moeten dan wel eerst daarmee kennismaken, en het duurt meestal even voor een dergelijke specifieke afweer is opgebouwd. Dit deel is wat ook reageert op vaccinaties. De scheiding is tussen aangeboren en adaptief is niet strikt, want het aangeboren deel fungeert ook bij de werking van het verworven deel. Zo presenteren de macrofagen stukjes van opgeslokte indringers aan het adaptieve deel, zodat het weet waar het op moet letten. De dendritische cellen zitten vooral in onze 'buitenwand' (huid, neus, longen, ingewanden) en presenteren ook de antigenen van opgegeten indringers aan de T-cellen van het adaptieve systeem.

De befaamde bloedgroepen zijn ook deel van het immuunsysteem, maar wat de bloedgroepen precies doen in de strijd tegen indringers in het lichaam wordt nog steeds niet goed begrepen.

Het immuunsysteem is zoals alles in ons lichaam niet perfect. Het is een compromis: te weinig activiteit leidt tot dodelijke infecties, en te veel activiteit resulteert in allerlei ziekten zoals allergie en auto-immuunziekten, zoals diabetes type I ('jeugddiabetes'), multiple sclerose, reumatoïde artritis, lupus, psoriasis en de ziekte van Crohn, om maar enkele bekende te noemen.

## Versterken

Deze hele beschrijving van dit duizelingwekkend ingewikkelde systeem is belachelijk summier. Op de [Engelse Wikipedia](#) staat meer, maar er worden nog steeds veel nieuwe dingen over het immuunsysteem ontdekt. Dus als het immuunsysteem wordt versterkt, wat wordt er dan precies versterkt? Is het zoiets als een roman die verbeterd wordt door een paar duizend maal het woord 'de' tussen de tekst te strooien? Is er een proefje in een reageerbuis gedaan of een proefje met muizen waarbij één van de componenten een beetje toe- of afnam? Een proef met mensen misschien, en in dat geval: met wat voor mensen? En waar ging het dan om? En is het proefje dan onafhankelijk herhaald of was het zo'n proef met een nauwelijks significante uitkomst en een slordige opzet?

In PubMed, de grote database van medische artikelen (ruim 20 miljoen tot nu toe), zal men tevergeefs zoeken naar publicaties over versterken van het immuunsysteem bij gezonde mensen. Verbetering van de afweer of het immuunsysteem of het natuurlijk

genezend vermogen of hoe het allemaal heet, treft men bij de kwakzalvers aan: de vitamineboeren, de homeopaten, de acupuncturisten *e tutti quanti*.

Als het waar was wat al deze opscheppers beweerden zou je waarschijnlijk vanzelf in brand vliegen door hun behandelingen. De werkelijkheid is dat onze voorouders honderden miljoenen jaren geleden al een immuunsysteem hadden en dat dit systeem al die tijd is geperfectioneerd. We worden helaas nog vaak ziek, maar iemand die behoorlijk voor zichzelf zorgt (voldoende eten, bewegen, slapen en stress vermijden), kan er verder niets meer aan doen.

Hoe komen al die genezers dan bij hun claims? Weten ze wel wat het immuunsysteem is of vinden ze het heerlijk om hun geleerdheid te demonstreren door met zo'n moeilijk vierlettergrepig woord te schermen? Sommigen poetsen het nog verder op tot '[auto-immuunsysteem](#)'. Voor het grootste gedeelte zijn de claims gewoon verzonnen. Soms beweren die genezers dat het om hele oude kennis gaat, u weet wel, kennis uit de tijd van vijftig procent kindersterfte, levensverwachting van 35 jaar, wijsheid uit de tijd dat genezers niets wisten van zelfs de eenvoudigste anatomie en geloofden aan het bestaan van zwarte gal en het nut van astrologie.

Een andere rijke bron is proefjes in reageerbuizen. Op de cellen van diverse bacteriën (E. coli bijvoorbeeld) zitten een bepaald soort uitsteeksels, zogeheten lipopolysacchariden (moleculen die uit een combinatie van een vet en een aantal suikermoleculen bestaan) die door het Toll-systeem worden herkend als 'vreemd'. Daardoor worden bepaalde cellen van het aangeboren immuunsysteem geactiveerd, en als er dan nog een ander soort bacterie bij komt, gaan ze extra energiek in de aanval. Listeria en candida (een soort schimmel) zijn voldoende vreemd om door dit type reactie te worden bestreden.

## Ontsteking

De strijd tegen virussen en vele bacteria wordt echter gevoerd met de antistoffen van het adaptieve deel van het immuunsysteem. Dat vervaardigt stoffen die als een slot-sleutelcombinatie maar op precies één soort micro-organisme passen. De truc is dat je min of meer volgens het toeval miljoenen of miljarden sleutels maakt, en als er eentje blijkt te passen op een slot, worden er van die ene meteen heel veel bijgemaakt. Soms slaat 'versterken van het immuunsysteem' op die antistoffen, en soms slaat het op stoffen als interleukinen (IL) en TNF die een ontstekingsreactie oproepen. Is dat eigenlijk wel zo goed? Misschien. Misschien kan het oppeppen van ontstekingsreacties de duur van griep of zo bekorten. Maar ontstekingsreacties kunnen ook schade aanrichten. Atherosclerose is een soort ontsteking van de bloedvaten en als je dat een beetje erger maakt, kunnen losgeslagen bloedpropjes resulteren in hart- en

herseneninfarcten of trombose of een longembolie. Crislip geeft een aantal voorbeelden, die een tamelijk groot deel van zijn artikel uitmaken: tandvleesontsteking, blaasontsteking en longontsteking verhogen allemaal de kans op het krijgen van hart- of herseneninfarcten (zie bijvoorbeeld het artikel [Hospitalized Patients With Community-Acquired Pneumonia Have Significantly Decreased Survival](#) over het onderzoek van Paula Peyrani).

Vaccinatie is geen 'versterking' van het immuunsysteem, het is een manier om het slimmer te maken. Het veroorzaakt geen ontstekingsreactie, alleen de aanwezigheid van meer heel specifieke antistoffen, en 'geheugencellen' die ingrijpen als er vijftig jaar later nog eens zo'n indringer komt opdagen.

Dus wanneer men leest dat iets (probiotica bijvoorbeeld) het immuunsysteem versterkt, dan moet je je drie dingen afvragen: 1) wie zegt dat? 2) welk deel van het immuunsysteem? en 3) is er soms een ontstekingsreactie bedoeld? Als het antwoord op de laatste vraag ja luidt, kunt u maar beter met een veilige boog om het spul heen lopen.

## Kwart mille als toegift

Als toegift bij het artikel van Crislip hieronder een lijst van ongeveer 250 substanties, producten en diensten die allemaal op Nederlandstalig internet te vinden zijn, en waarover allemaal beweerd wordt dat ze het immuunsysteem of de afweer versterken voor doorgaans gezonde mensen.

In de kankergenezerij is men ook erg optimistisch over versterking van het immuunsysteem. Daar kunt u [hier](#) meer over vinden. Ook de [Zwarte Lijst van de Kankerwাকzalverij](#) bevat veel voorbeelden. Maar het merendeel staat niet bij het kwart mille onzinproducten hieronder.

NB. Sommige van deze producten zijn misschien op zich geen onzin. Zo kunnen sieraden met rode jaspis best wel mooi zijn, maar de claim over het immuunsysteem slaat nergens op. U kunt vast nog wel meer voorbeelden in deze lijst vinden. De Consumentenbond kan dus nog wel even vooruit met bezwaren maken tegen onterechte reclame.

Abrikozen, acaibes, Acemannan, Acerola vitamine C, acetyl-L-carnitine, acupunctuur, AHCC Active Hexose Correlated Compound, Airnergy, Albat High Energy Piramide, Algen Supplement, alkaliseren, Allerfleur, aloë vera, amandelen, andijvie, *Andrographis paniculata*, antioxidanten, antroposofische geneesmiddelen, APS-apparaat, aqua aura (kwarts met goud), Aquacare, Aquavital stress-protect, Argan-olie, arginine,

Arkopharma Koninginnebrij, Aromaforce lotion, aromatherapie, Ashwaganda massageolie, *Astragalus membranaceus*, Aurelis, aventurijn, A. Vogel-producten, ayurveda-producten, bataat, Benseng Foodsupplements, *Bergenia crassifolia*, bergkristal, bèta-endorfines, bètaglucaan, *Bifidobacterium lactis*, BioEnergiser D-tox voetenbad, bioresonantie, Bioextra producten, bittermeloen, Black Seed-olie = Nardus-olie = *Nigella sativa*, bloedgroepdieet, boeken (diverse titels), Boesenberg rotunda capsules, Borageolie, Bowen behandeling, Brassica Italica, broccoli, Camu camu, Capsules met groente- en fruitextracten, Carnitine, carotenoïden, Carpe Diem Kombucha, chalcedon, champignons, charoiet, chi kung = qigong, Chi Neng Qigong, Chinflex massage, chlorella, cimetidine (Tagamet), citrien, co-enzym Q10, colloïdaal goud, Colon Cleanse, *Cordyceps sinensis*, cranberry, damascusroosolie, detox voetenbad, druivenpitten, echinacea- en kamillepreparaat, Élan Vitàl [sic] Multiple, Elecampane – *Inula helenium*, Engelen van de Goddelijke Liefde, Equilac Paardenmelk, Essential StePHan Nutritionals, Fauna Mana, *flavonoïden*, flovoanoiden [sic, van De Rode Pilaren], FluCold-Stop, Forskoline, frequenties die het immuunsysteem versterken, Fucoïdan, fytotherapie, Ganoderma, geactiveerde zuurstoftherapie, geloven, gember, Geranium-mengpoeder, gerst, glutamine, glutathion, goji bessen, goldenseal = Canadese geelwortel = *Hydrastis canadensis*, graancirkel te Hoeven, guashatherapie, hartgespan (*Leonora cardiaca*), *Hedysarum neglectum*, Herbalife-producten, homeopathie, honing en kaneelpoeder, , Immucell, Immuno Forte, Immunokracht, Immuno Norm, immuunafweer, IMMUNCEL CD, Imuno-Strength, InfraSense, Inositol Hexaphosphate (IP6), Iodium, Jade GreenZymes, Jarrow Formulas *Saccharomyces boulardii*, Kalmegh, kaneel inlegzooltjes, kattenklauw = Cat's claw = *Uncaria tomentosa* of *Uncaria guanensis*, kindermassage, kokosnootolie, kool, koper, kracht van bomen, kussen, labradoriet, lachen, lactobacilli, *Laminaria japonica*, langherine, lapis lazuli, larikshout, lauric acid, lavendel, linzen, L-lysine, L-theanine, Maitake, magneettherapie, mandarijn, manuele lymfedrainage, maretak injecties, Mass-Tadon, mediteren, melatonine, meloen, Mirt etherische olie, moldaviet, mookaiet, *Moringa oleifera*s, Multi Wave Oscillator, muskaatroosolie, Mycopryl 680, NAET, Nan Ha-producten, Nan Pro, NatuFlue H1, natuurgeneeskunde, NES-therapie, neusspoeling mert netipot, Noni-sap, Nutrilon 3, *Olea europea* (olijfblad), olivijn, omega-3 vetzuren, omega 6-vetzuren, omega-7 vetzuren, oolong thee, oorkaarsen, oost-indische kers (*Tropaeolum majus*), Orgone Zapper, ornithine, orthomoleculaire therapie, osteopathie, ozontherapie, paardenmelk, panthenol, paranoten, pau d'arco, pectine, *Pelargonium sidoides*, pentacyclische oxyindol alkaloiden, *Perilla frutescens*, Pharma Nord Bio-Primmuno, *Phytolacca americana*, pollen, pompoen, probiotica, Propolis, Rasul kleiritueel, Ravintsara, reiki, resveratrol, ResvisXR Forte, *Rhodiola quadrifida* / *Coccinea*, *Ribes nigrum*, rode biet, rode jaspis, RoseOx, rozenbottel (*Rosa laevigata*), salie, sapdiëten, sardonyx, sauna, Schüssler celzouten, seks, selenium, shii-take, silicium, Simontontherapie, SiVAS-therapie, smalle weegbree (*Plantago lanceolata*), soja, spirulina, sterrengliefen, sugeliet, Tachyon Chakra set en overige tachyonproducten,

Tancosan, Taurox-SB, tea tree, Tebofit, tetracyclische oxyindol alkaloiden, Thaise Voetmassage, thee, thermaal water van Gastein, thurisaz-rune, tijm, toegepaste kinesiologie, toermalijn, tomaten, transfer factor, turkoois, ui, Uncariapol, venkel, verzadigde vetten, visualisaties, Vitaliteitskuur, Vitamine (allemaal), vlierbes (*Sambucus nigra*), wakame, waterhennep (*Eupatorium perfoliatum*), wei-eiwit, west-indische kers, wierook, Yarshagumba, yoga, zink suppletie, zoethout, zuurkool extract, zwarte netel.

📁 Gezondheid, Kruiden

< Het beste onderzoek van de homeopathie?

> Homeopathische neusdruppels

## 45 gedachten over “Versterking van het immuunsysteem is flauwekul”



**Joachim Kruyswijk**

01/03/2011 om 21:38 | Bewerken

Dit artikel versterkt toch wel degelijk mijn immuniteit tegen allerlei wilde claims.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

**Hans**

02/03/2011 om 09:48 | Bewerken

In de reclame vind je dan ook bij degelijke middelen zelden een regelrechte claim, het “helpt” altijd het lichaam bij een of andere functie. Zodra ik dat woord “helpt” zie, weet ik dat het onbewezen flauwekul is. Het helpt overigens wel ergens, nl. in de kas van de fabrikant.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

**Frank**

02/03/2011 om 12:04 | Bewerken

Goed artikel, maar de auteur gebruikt zelf ook reclametrucs: "Kwart mille als toegift", ofwel hoe laat ik iets 4x groter lijken dan het is.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Jan Willem Nienhuys**

02/03/2011 om 12:18 | Bewerken

@Hans

maar deze producten heb ik allemaal (dacht ik) aangetroffen in combinatie met "immuunsysteem versterken" of "afweer versterken -immuunsysteem".

Ik hou me trouwens aanbevolen voor nog andere producten, maar na het onderzoek van de circa 1000 pagina's die Google met bovenstaande zoekopdrachten levert, vond ik het wel welletjes.

Het zijn er eigenlijk meer dan 250, want ik heb de fut niet gehad om alle ayurveda-producten waarvan afzonderlijk gesteld werd dat ze het immuunsysteem versterken ook afzonderlijk op te voeren, en idem alle vitamines en dergelijke.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Hans**

02/03/2011 om 18:51 | Bewerken

In iets ander kader: let er in de reclame maar eens op. XXX helpt voor het verkrijgen van een betere nachtrust... Etc. Nooit een echte regelrechte

medische claim. Dat mag dan ook officieel niet, hoewel er veel overtredingen voorkomen. En als je het dan vluchtig leest, lijkt het voor de leek al gauw veelbelovend. Het grenst aan bedrog.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Riny

06/03/2011 om 18:47 | [Bewerken](#)

Volksofstand in Nieuw Zeeland:

Man in coma door leukemie en mex.griep.

Artsen willen apparatuur loskoppelen.

Familie wil behandeling met hoog gedoseerde vit. c

Gaat gevecht aan met artsen: advocaat en proces.

Ze winnen.

Man knapt zeer snel op.

Zelfs zijn leukemie geneest!

Anderen willen ook deze behandeling.

Actiegroep opgericht tegen medisch establishment om deze behandeling af te dwingen (wettelijk recht om zo behandeld te worden).

Artsen zeggen: geen bewijs.

Deskundigen zeggen: er is wetsch onderzoek en bewijs.

Veel over te doen in de media, o.a. regelmatig op TV.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Hans

08/03/2011 om 09:06 | [Bewerken](#)

Iets dat te mooi is om waar te zijn, is dan ook vrijwel altijd niet waar.

Ik heb niet over het geval gelezen, maar hier is echt meer

achtergrondinformatie nodig om de kwestie in zijn juiste proporties te zien.

Ascorbinezuur (vitamine C) geneest echt geen leukemie en ook Mexicaanse

griep niet. Overigens: er zijn diverse types leukemie. Zonder nadere en

nauwkeurige informatie is deze 'casus' een slag in de lucht.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Jan Willem Nienhuys

08/03/2011 om 12:32 | Bewerken

Wie er meer van wil weten: Het betrof een man genaamd Alan Smith (56) die na een vakantie op de Fiji-eilanden in juni 2009 terugkwam met griep ('swine flu'), ernstig ziek naar het Tauranga Hospital werd gebracht en vandaar naar Auckland Hospital. Later ging hij naar het Waikato Hospital. Deze gegevens moeten het mogelijk maken nog wat meer te vinden. Er zijn veel alto-websites die hier veel aandacht aan geven.

Hij bleek ook te lijden aan [Hairy Cell Leukemie](#). Daar kan men lezen dat met de correcte behandeling HCL-patiënten tientallen jaren kunnen blijven leven, en dat als de ziekte daarna toch terugkomt, die weer goed te behandelen is.

HLC is een ziekte die vaak bij toeval ontdekt wordt als iemand een andere ziekte heeft. De ziekte uit zich dan ook doordat de afweer sterk verzwakt is zodat infecties zeer ernstig verlopen. Jaarlijks krijgt ongeveer 2,9 per miljoen mannen deze ziekte.

Het geval werd op 18 augustus 2010 in een tv-programma vertoond. Het is onduidelijk hoe en of geconstateerd is (a) dat de man HLC had en (b) bij het verlaten van het ziekenhuis het niet meer had.

Er wordt gesteld dat hij ook ten tijde van het tv-programma, dus een jaar later, geen HLC meer had. Is er een beenmergbipt genomen?

De desbetreffende patiënt lag in het ziekenhuis en het is onvoorstelbaar dat hij niet behandeld werd voor zijn longontsteking. Ik vind het ook ongeloofwaardig dat hij pas in het ziekenhuis HLC kreeg. Je kunt in het ziekenhuis constateren dat iemand die ziekte heeft, maar als iemand doodziek wordt binnengebracht kun je niet zomaar zien dat iemand de ziekte niet heeft. Het lijkt me eerder zo dat hij zo beroerd van die griep werd vanwege de HLC.

Zie ook hier:

<http://sciblogs.co.nz/griffins-gadgets/2010/08/20/sins-of-omission-in-60->

[minutes-miracle-story/#comment-575](#)

Het ziekenhuis denkt dat de man verbeterde omdat hij op zijn buik gelegd werd.

en hier een wat minder optimistische anekdote:

<http://sciblogs.co.nz/griffins-gadgets/2010/08/22/clash-of-the-anecdotes-on-vitamin-c/>

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Renate

09/03/2011 om 23:41 | [Bewerken](#)

Het laatste vitamine C-verhaal doet me denken aan Helen Garners boek *De logeerkamer*.

Daarin laat een kankerpatiënte zich door een vitamine C-kwakzalver behandelen. De vriendin, bij wie de patiënte logeert, vindt het allemaal onzin, maar de kankerpatiënte slikt alles voor zoete koek en praat alles wat de alterneut doet, zonder problemen goed. Ook als ze vergaat van de pijn, weet ze daar nog iets positiefs in te zien.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Jan Willem Nienhuys

10/03/2011 om 10:11 | [Bewerken](#)

Een recensie, met achtergrondinformatie, van *De Logeerkamer* staat op [http://www.kwakzalverij.nl/744/\\_Enge\\_griezels\\_die\\_kwakzalvers\\_](http://www.kwakzalverij.nl/744/_Enge_griezels_die_kwakzalvers_)

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

**Renate**

10/03/2011 om 11:00 | Bewerken

Door die recensie ben ik het boek ook gaan lezen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Roeland Heeck**

12/03/2011 om 12:15 | Bewerken

Wageningen UR ziet die stimulatie wel.

Wageningen University & Research adverteert vandaag in het NRC:

=====

PERSOONLIJK VOEDINGSADVIES

Wat onder gezonde voeding wordt verstaan, geldt doorgaans voor grote groepen mensen. Maar tussen individuen bestaan aanzienlijke verschillen. Onderzoekers van Wageningen UR hebben ontdekt dat ieder mens een eigen, specifieke samenstelling van de darmflora heeft. Deze bacteriën regelen de omzetting van ons voedsel, **STIMULEREN HET IMMUUNSYSTEEM**, leveren energie en produceren belangrijke vitamines. Op termijn zou op basis hiervan een persoonlijk voedingsadvies kunnen worden gegeven. Zo werkt Wageningen UR aan de kwaliteit van leven.

=====

zie ook:

<http://www.pri.wur.nl/NL/onderzoek/onderzoeksthemas/Voedsel+en+gezondheid/Gezonde+voeding/>

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Renate**

13/03/2011 om 09:47 | Bewerken

Heeft de Universiteit van Wageningen niet meer dubieuze onderzoekjes op haar naam staan?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Esther

13/03/2011 om 19:09 | [Bewerken](#)

Renate, kun je jouw opmerking onderbouwen? Graag wat links aub. Bij voobaat dank.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Renate

14/03/2011 om 14:18 | [Bewerken](#)

<http://www.skepsis.nl/pararit17.html#173b> (Weeda revisited)  
<http://www.skepsis.nl/pararit19.html#192a> (Homeopathische kabouters)  
<http://www.skepsis.nl/andeweg.html> (zie onder het kopje geprojecteerde waarneming)

Er zal nog wel meer zijn.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Marlene

15/03/2011 om 13:40 | [Bewerken](#)

Bedankt voor dit artikel. Ik heb op dit moment een slechte weerstand en bloedarmoede. Ben iedere keer ziek en krijg dan ook een koortslip. Dus dacht

ik, ik moet extra vitamine slikken. Mijn dochter vertelde me gisteren dat er pas op de televisie was geweest dat extra vitamine C helemaal niet zou helpen. (Ik ben geen goede eter en slik een keer per dag een multi vitamine pil). Anyways, Ik lees nu dat zij gewoon gelijk heeft en dat ik ook niet iets homeopatisch zoals Echinaforce van dr vogel moet kopen. Zonde van mijn geld. Moet toch proberen meer fruit te eten enzo denk ik. en rust. Thanks!

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Jan Willem Nienhuys

15/03/2011 om 13:54 | [Bewerken](#)

Beste Marlene, ik ben maar een leek, maar bloedarmoede is iets dat je met de huisarts moet overleggen en niet zelf mee gaan modderen. Misschien doe je dat al, dan heb ik niks gezegd.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Mattias

01/04/2011 om 13:01 | [Bewerken](#)

Nou, transfer factors staan er op alsof ze niet zouden werken, maar ik kan dat tegenspreken. En heb ook medische metingen van mijn resultaten. Dus... ja, ik vermoed dat zowat alle producenten de werking van hun produkten hoger prijzen dan wat ze waard zijn, maar nee, ik denk niet dat je daarom alles zomaar op een hoop mag smijten. Dat is dan weer een simplisme in de andere richting.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Jan Willem Nienhuys

01/04/2011 om 14:24 | [Bewerken](#)

Wie wil weten wat transfer factors zijn verwijst ik naar

[http://en.wikipedia.org/wiki/Transfer\\_factor](http://en.wikipedia.org/wiki/Transfer_factor) .

Daar staat dat het niet effectief is.

Een enkele persoon die X inneemt en daarna beter wordt, kan eenvoudigweg niet nagaan of X gewerkt heeft. Hij of zij kan ook wel vanzelf beter zijn geworden of door een andere behandeling die tegelijk liep.

Dat is de reden waarom men bij proeven altijd vergelijkt, en nooit 1 persoon met 1 andere persoon, maar meerdere personen, en dan ook nog loten en blinderen want anders kunnen beoordelingsfouten heel makkelijk een heel verkeerde indruk geven.

Wat hier op één hoop gesmeten is, is alles waarvoor geen adequaat bewijs is.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

### **katinka**

29/04/2011 om 22:33 | [Bewerken](#)

Zou de term niet moeten zijn "ondersteund" het immuumsysteem?? Ik weet van mezelf dat ik te weinig fruit eet daarom neem ik regelmatig wat vitamine C pillen. Ik hoop dat ik dat niet voor joker in neem!

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

### **Hans**

02/05/2011 om 22:22 | [Bewerken](#)

"Ondersteunt..." (met een t) is een echte kwakzalversmanier om (verboden!) vermelding van medische claims te omzeilen. Rechtstreekse medische claims mogen nl. alleen op geregistreerde geneesmiddelen worden vermeld. Wanneer ik in een advertentie bespeur dat men gebruik maakt van "ondersteunt" of

"helpt", weet ik vrijwel zeker dat het nutteloze rommel is waarvan de geclaimde werking niet of onvoldoende is onderzocht.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### katinka

12/05/2011 om 09:45 | [Bewerken](#)

@Hans Het verhaal is mij duidelijk, maar als ik ongezond eet, te weinig vitamines binnen krijg, dan is het toch goed dat ik dat aanvul(compenseer) met vitamines uit een potje?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### katinka

13/05/2011 om 20:37 | [Bewerken](#)

@Hans voor de duidelijkheid ik bedoel dus alleen vitaminen en dus niet allerlei dubieuze kruidenpreparaten ed.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### Hans

16/05/2011 om 21:34 | [Bewerken](#)

Nog beter is het gewoon normaal te eten...

Fruit is vaak erg lekker.

Vitamine C- tabletten hebben weinig nut, tenzij je echt op geen enkele andere manier vitamine C binnenkrijgt. Als je aardappelen dun schilt krijg je al voldoende binnen.

Een overdosis vitamine C (zoals Linus Pauling ooit propageerde) heeft volstrekt geen nut, want je plast toch alles meteen uit.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**katinka**17/05/2011 om 10:34 | [Bewerken](#)

@Hans Ja uiteraard is gewoon gezond eten het beste, maar de praktijk hè! 😊  
Bedankt voor je reacties!

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Hans**18/05/2011 om 16:42 | [Bewerken](#)

Je moet echt "je best doen" om in deze welvarende maatschappij een vitaminetekort op te lopen, tenzij je door een ziekte wordt getroffen die vitaminetekort veroorzaakt. Ook continu totaal gesluiert zijn geeft een tekort aan vitamine D nl. door onvoldoende zonlicht. Maar afgezien van dat soort gekkigheden is een normaal voedingspatroon echt voldoende. De befaamde aardappeleters van van Gogh kregen nog net voldoende vit. C binnen uit aardappelen (het zit vooral dicht onder de schil).

Maak je dus niet teveel zorgen en eet een beetje normaal en gevarieerd. Je hoeft dan echt geen tabletten te slikken, daar worden vooral de fabrikanten beter van.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**wilma**21/05/2011 om 01:19 | [Bewerken](#)

Echinacea helpt wel degelijk om verkoudheid en griep tegen te gaan. Vroeger had ik minstens 1 keer per jaar de griep en wel 2 of 3 keer last van

verkoudheid. Sinds ik echinacea gebruik geen last meer van verkoudheid en maar 1 keer in de 10 jaar de griep gehad dus.....

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## wilma

21/05/2011 om 01:31 | [Bewerken](#)

Dan ben ik jaren lang allergisch geweest voor bananen paprika en sommige dieren. Ik kreeg dan dikke opgezwollen ogen en een dikke lip zelfs een keer een opgezwollen keel waardoor ik bijna stikte dit kwam na een anti griep middel ik kon ook niet tegen ibuprofen. Ben toen na jaren een medicijn voor allergie gebruikt te hebben bij een iriscopist geweest die schreef mij van Bloem een middel voor. Wat een opluchting ik hoefde geen medicijnen voor de allergie meer te nemen en heb nooit geen last meer gehad moet wel altijd dat natuurmiddel blijven gebruiken. Ben tussendoor een keer gestopt om te proberen wat het effect zou zijn direct de dag erna begon mijn lip te prikken daar begon het altijd mee ben toen weer dat product gaan gebruiken dus niet alles is onzin echt niet.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Jan Willem Nienhuys

21/05/2011 om 14:17 | [Bewerken](#)

De gelovigen in dit soort middelen komen altijd met één enkel geval, namelijk zichzelf. Er is geen vergelijkingsmateriaal. In hoeverre het verhaal klopt, is ook niet na te gaan. Dit soort persoonlijke getuigenissen heeft 2000 jaar of langer de meest schadelijke geneesmethoden in stand gehouden, zoals aderlaten tegen alle ziekten. Als een middel werkelijk zou goed werkt, hoe kan het dan dat na zoveel proeven de verkopers en gelovigen maar blijven zeggen dat de proeven fout zijn omdat men de verkeerde delen van de plant of de verkeerde plant of de verkeerde hoeveelheid enzovoorts enzovoorts gebruikt? Waarom komt men niet met een stel overtuigende proeven?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## katinka

23/05/2011 om 23:06 | Bewerken

Inderdaad moet het eens bewezen worden! Zelf heb ik sinds een paar jaar ook zelden nog een verkoudheid maar hoe dat komt? Geen idee! Ik heb in ieder geval nooit iets "alternatiefs" geslikt, wel ben ik meer gaan sporten..... maar om nu te gaan stellen dat griep en verkoudheid te voorkomen is door sport, dat gaat me toch net iets te ver.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Hans

24/05/2011 om 22:09 | Bewerken

Ach, gewoon op een normale manier leven, gevarieerd eten, gematigd alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen, dan ben je al een heel eind.

Allergie kan echt behoorlijk last bezorgen. Maar dat een enkel homeopatisch middeltje meteen voor verdwijnen van de klachten zorgt, wil er bij mij niet in. Hoe zou een "oneindig" verdund watertje of lactosetabletje dat natuurlijk mechanisme moeten aanpakken? Een bovennatuurlijke werking is niet aannemelijk en kan gevoeglijk worden uitgesloten. Een werking op moleculair vlak is ook uitgesloten, want er zit niets in het middeltje van Bloem. Een nog onbekende energie, waarmee altijd wordt geschermd door de gelovigen? Zoiets hebben ze nog nooit kunnen aantonen. Het blijft dus placebo. Overigens is het natuurlijk fijn dat de klachten van Wilma zijn verdwenen. Vaak verdwijnen klachten nu eenmaal na en niet tengevolge van het innemen van middelen en middeltjes.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Yourt

25/05/2011 om 10:56 | Bewerken

Ik vind het niet direct terug maar heb ergens een – wetenschappelijk onderbouwd – artikel gelezen over de opname van vitamines. Die zijn in fruit bvb. chemisch gekoppeld of zo in tegenstelling tot de ‘zuivere vorm’ of chemische gemaakte preparaten. Een vitaminepil zou in opname niet hetzelfde effect hebben als de natuurlijke inname via de voeding. Da’s dan weer goed nieuws ivm overmatig gebruik (overdosis). ;-P

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Jan Willem Nienhuys

25/05/2011 om 12:28 | Bewerken

Het lijkt me sterk, want zoiets zou algemeen bekend zijn. Misschien ben je in de war met ijzer. IJzer wordt beter opgenomen als het in heem-vorm is (zoals in vlees, lever en bloedworst) en minder makkelijk in de vorm waarin ijzer in planten voorkomt. Bovendien gaat de opname van ijzer makkelijker in combinatie met vitamine c. Heel veel vitamine c vergroot de kans dat je per ongeluk teveel ijzer binnenkrijgt.

Maar ik zou het maar eerst eens goed uitzoeken in plaats van dat je de lezers van dit blog met jouw huiswerk opzadelt.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Jan Willem Nienhuys

25/05/2011 om 12:37 | Bewerken

Niets in middeltjes van Bloem? Ben je niet in de war met Vogel? Of bedoel je niets dat enige werking heeft?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Hans**25/05/2011 om 14:20 | [Bewerken](#)

Voorzover ik weet is Bloem ook homeopathie.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**katinka**25/05/2011 om 22:34 | [Bewerken](#)

Ik keek even op de site van Bloem. Ze hebben ook kruidenpreparaten en supplementen ed. met de gebruikelijke mededelingen 😞

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Jan Willem Nienhuys**26/05/2011 om 07:12 | [Bewerken](#)

Ik heb alle 148 artikelen op de site van Bloem bekeken en niets zijn staan dat homeopathisch leek. Voornamelijk kruidentincturen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Hans**26/05/2011 om 08:28 | [Bewerken](#)

Mijn idee over het assortiment Bloem is kennelijk onjuist. Ik had even moeten natrekken wat de huidige situatie is. Ik beheerde vroeger een documentatiesysteem. In mijn herinnering hadden ze toen homeopathie in het assortiment. Kennelijk niet of niet meer. Excuses.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Hans

26/05/2011 om 08:34 | [Bewerken](#)

Mijn bovenstaande reactie houdt niet in dat ik terugkom op mijn mening over middeltjes van Bloem t.a.v. werking op allergie. Daar kan ik me bij deze indicatie even weinig van voorstellen als bij een werking van homeopathie. Kruidenmiddelen doen soms wel iets bij diverse kwalen maar erg effectief (laat staan reproduceerbaar) is het allemaal niet.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## wilma

08/06/2011 om 13:44 | [Bewerken](#)

Nog even terug te komen op het middel van bloem het is een voedingssupplement Cholenium extra forte. Het ondersteunt de spijsvertering en reinigt de lever daardoor ben ik nu niet allergisch. Het werkt prima als ik stop komt het al vrij snel weer terug of u het nou gelooft of niet ik ben er ontzettend door geholpen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Hans

14/06/2011 om 21:49 | [Bewerken](#)

De samenstelling van dit preparaat is complex en de gebruikte hoeveelheden doen magisch aan, zoals 51 mg bij een aantal ingrediënten. Een ander 3,9 mg. Waarom dat zoals bij de meeste geneesmiddelen dan niet wordt afgerond tot 50 en 4? Die zogenaamde precisie is volgens mij alleen maar hocus pocus. Ik kan me niet voorstellen dat het product invloed zou kunnen hebben op allergie, maar als het u helpt, is dat uw zaak. Reiniging van de lever is mooi gezegd, maar ik kan me er niets bij voorstellen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Kees

18/06/2011 om 22:37 | Bewerken

Voedingssupplementen zijn totaal onnodig bij mensen die een NORMAAL GEZOND LEVEN leiden. Ook Jan Willem Nienhuys gebruikt deze mantra in bovenstaande column.

Prima, maar er zijn ook heel veel mensen die GEEN normaal gezond leven leiden.

Er zijn mensen die heel veel extreme inspanningen verrichten, extreem veel sporten, extreem veel stress hebben, er zijn mensen die stevig alcohol drinken, stevig tabak en cannabis roken en daarnaast een diversiteit aan recreatieve drugs gebruiken.

Natuurlijk is het eerste advies aan die mensen: zet alles op alles om een normaal gezond leven te leiden.

Echter, ten eerste lukt dat niet van de een op de andere dag. En ten tweede komt het vaak voor dat men de levensstijl niet WIL veranderen.

Het voortdurende gebruik van sceptici van de mantra 'bij een normale voeding / normaal leven et cetera' wekt de indruk dat voedingssupplementen wel degelijk van nut zijn bij bijvoorbeeld marathonlopers, alcoholisten of drugsverslaafden.

Is mijn idee juist, dat bijvoorbeeld marathonlopers, alcoholisten of drugsgebruikers die van hun ongezonde activiteiten niet af zien, baat hebben bij voedingssupplementen als bijvoorbeeld multivitaminen?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **Rob Nanninga**

18/06/2011 om 23:48 | [Bewerken](#)

In aanvulling op het bovenstaande: zou het misschien zin kunnen hebben om vitamine D te slikken? Zie:

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110617185105.htm>

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **Jan Willem Nienhuys**

20/06/2011 om 19:22 | [Bewerken](#)

Een zin die begint met 'zou het misschien kunnen' is moeilijk te bediscussiëren. Het onderzoek ziet er inspirerend uit, maar het gaat om cellen in een bakje. Het is al vaker vertoond dat wat 'in vitro' (dus letterlijk: in een glaasje) goed lijkt te werken, in de praktijk (dus bij mensen die iets mankeren) niet werkt of zelfs contraproductief is.

Te veel vitamine D is ook niet goed, en of je door het innemen van een niet-schadelijke hoeveelheid vitamine D voldoende (bijvoorbeeld zoveel als in die proef) van dat spul bij je tandvlees krijgt is onbekend.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **Hans**

20/06/2011 om 20:36 | [Bewerken](#)

Bij een (al dan niet extreem) ongezond leven zoals Kees hierboven schetst in allerlei variaties, helpen voedingssupplementen niet of niet voldoende als tegenwicht. In dat soort gevallen zal de arts vanzelfsprekend aandringen op gezonder leven. Dat een mantra noemen, is een beetje flauw. Bij (bijvoorbeeld) roken gaan de effecten van teer echt niet weg door antioxidanten (als die al enige werking zouden hebben bij inname als voedingssupplement). Afgezien van enkele supplementen zoals sporenelementen en vitamines die bij bepaalde indicaties hun nut hebben, zijn er erg veel onzinnige preparaten, die ik als kwakzalverij zou willen betitelen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Reacties zijn gesloten.

[Artikelen uit Skepter](#)

[Proefnummer van Skepter](#)



Blogroll

[Kloptdatwel.nl](#)

[SKEPP](#)