

COLONEWS



Speciale editie: vitaminen, mineralen & supplementen

ONDERZOEKSTEAM

Prof. dr. Ellen Kampman is professor Voeding en Ziekte aan de Wageningen Universiteit en hoofdonderzoeker van de COLON studie.



Dr. Fränzel van Duijnhoven (epidemioloog) is senior onderzoeker van de COLON studie. Daarnaast begeleidt ze Anne-Sophie en Abisola.

Dr. Dieuwertje Kok (medisch bioloog) is senior onderzoeker van de COLON studie. Daarnaast begeleidt ze Anne-Sophie, Nienke, Abisola en Niels.



Dr. Renate Winkels (voedingskundige) is senior onderzoeker van de COLON studie.

Dr. Vera Wesselink richt zich op voeding en inflammatie in relatie tot ziekteverloop binnen de COLON studie.



Anne-Sophie van Lanen MSc. promoveert aan de Wageningen Universiteit. Ze richt zich op de relatie tussen verschillende voedingsgroepen en ziekteverloop.

Abisola Margaret Oyelere MSc. promoveert aan de Wageningen Universiteit. Ze richt zich op koffieconsumptie en ziekteverloop.



Nienke Zwart MSc. promoveert aan de Wageningen Universiteit. Ze richt zich op B-vitamines en ziekteverloop.

Niels Klaassen MSc. promoveert aan de Wageningen Universiteit. Hij richt zich op vezels en ziekteverloop.



Femke Fleur Verstraete MSc. is onderzoeksmedewerker en zorgt samen met de promovendi voor alle praktische zaken binnen de COLON studie.



Deze editie van de ColoNews staat in het teken van vitaminen en mineralen. Tijdens de deelnemersdag in maart merkten we dat er veel vragen waren over de rol van vitaminen en mineralen tijdens en na de behandeling van dikkedarmkanker en deze willen we graag beantwoorden. Daarnaast kent u natuurlijk allemaal de behoorlijk dikke supplementen vragenlijsten en willen we graag vertellen wat we hiermee doen.

COLON studie

De COLON studie is een onderzoek naar de invloed van voedingssupplementgebruik, voeding en leefstijl op het ziekteverloop bij mensen met dikke darmkanker.

Met het ColoNews willen we u op de hoogte houden van de stand van zaken en ontwikkelingen binnen de COLON studie.

Vitaminen en mineralen

Wat zijn vitamines en mineralen en wat voor functie hebben ze in ons lichaam? Dat vertellen we u in de volgende paragrafen.

Vitaminen

Vitamines komen in kleine hoeveelheden voor in uw eten en drinken. Het zijn onmisbare voedingsstoffen die geen energie leveren maar die nodig zijn om gezond te blijven.

Vitamines kunnen in twee categorieën worden ingedeeld:

1. Water oplosbare vitamines
2. Vet oplosbare vitamines

Water oplosbare vitamines

Er zijn 9 soorten water oplosbare vitamines:

1. Vitamine C
2. Thiamine (B1)
3. Riboflavine (B2)
4. Niacine (B3)
5. Pantotheenzuur (B5)
6. Vitamine B6
7. Biotine (B8)
8. Folaat/ Foliumzuur (B11)
9. Vitamine B12

Deze vitamines komen onder andere voor in groente, fruit, brood en volkorenproducten, noten, peulvruchten, melk en melkproducten

Vet oplosbare vitamines

Er zijn vier vet oplosbare vitamines:

1. Vitamine A
2. Vitamine D
3. Vitamine E
4. Vitamine K

Deze vitamines komen voornamelijk voor in producten die vet bevatten, zoals smeer- en bereidingsvetten, vis, vlees, noten en melk en melkproducten.

Mineralen

Ook mineralen zijn onmisbare voedingsstoffen. Ze komen in kleine hoeveelheden voor in uw dagelijks eten en drinken en zorgen voor normale ontwikkeling en groei en voor een goede gezondheid.

Onmisbare mineralen

Onmisbare mineralen kunt uw lichaam niet zelf maken en moet u daarom uit eten en drinken halen. Dit zijn:

- Calcium
- Magnesium
- Fosfor
- Kalium
- Natrium
- Chloor

Spoorelementen

Sommige mineralen heeft uw lichaam maar heel weinig nodig, dit zijn spoorelementen:

- IJzer
- Jodium
- Koper
- Zink
- Selenium
- Mangaan
- Molybdeen
- Chroom
- Fluoride



“Raden jullie ons aan om voedingssupplementen te gebruiken?”



In het algemeen genomen is het **niet** nodig om supplementen te slikken en kunt u alle vitaminen en mineralen binnen krijgen door gevarieerd te eten.

Een uitzondering hierop is vitamine D. Voor bepaalde groepen, waaronder vrouwen ouder dan 50 en mannen ouder dan 70 jaar, raadt de gezondheidsraad aan om een vitamine D supplement te gebruiken. U leest hierover meer in het kader aan de rechterkant van deze pagina.

Daarnaast zijn er specifieke adviezen voor speciale groepen, zoals zwangere vrouwen of mensen die een speciaal dieet of eetregel volgen, zoals een veganistisch dieet. Deze adviezen kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedingssupplementen of vraag ernaar bij uw huisarts/ behandelend arts.

Heeft u vragen over het gebruik van supplementen in uw persoonlijke situatie? Dan is het verstandig om dit te bespreken met uw huisarts/ behandelend arts. Zij kennen uw persoonlijke situatie het beste en kunnen eventueel controleren of u een tekort heeft aan bepaalde vitaminen of mineralen.

Bron: Voedingscentrum.nl



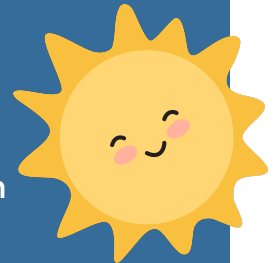
COLON online

Op onze website kunt u de resultaten van de COLON studie vinden. De komende jaren zullen er steeds meer wetenschappelijke publicaties te vinden zijn. Daarnaast vindt u er de eerdere edities van het ColoNews.

www.voedingenkankerstudies.nl

VITAMINE D

Vitamine D komt in de voeding voor in 2 vormen: ergocalciferol (vitamine D₂) en cholecalciferol (vitamine D₃). Vitamine D₂ komt voor in bepaalde paddenstoelen en schimmels en vitamine D₃ komt voor in dierlijke producten. Daarnaast kan vitamine D₃ ook in de huid van mensen worden gevormd onder invloed van UV-straling uit zonlicht.



Veel mensen krijgen genoeg vitamine D binnen via hun voeding en de zon. Jonge kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een getinte of donkere huid hebben echter meer vitamine D nodig dan dat uit voeding en de zon kan worden gehaald. Daarom wordt voor deze groepen geadviseerd om vitamine D supplementen te gebruiken.

De specifieke adviezen zijn:

- 10 microgram vitamine D supplementen voor:
 - Vrouwen tussen de 50 en 70 jaar;
 - Als u een donkere huid heeft of als u weinig buiten komt;
 - Kinderen tot en met 3 jaar;
 - Zwangere vrouwen.
- 20 microgram vitamine D supplementen voor:
 - Mannen en vrouwen ouder dan 70 jaar.

Bron: Voedingscentrum.nl

“Doen jullie ook onderzoek naar supplementen?”



Jazeker! De antwoorden die u geeft op de supplementen vragenlijsten (en ook de andere vragenlijsten) zijn erg waardevol voor ons. De afgelopen jaren zijn uw antwoorden op de supplementen vragenlijsten al door meerdere onderzoekers gebruikt. Zo heeft dr. Vera Wesselink bijvoorbeeld de rol van vitamine D, calcium en magnesium op het ziekteverloop onderzocht. Over de resultaten van deze onderzoeken kunt u meer lezen op onze website (www.voedingenkankerstudies.nl).

Daarnaast worden uw antwoorden ook nog gebruikt voor nieuw onderzoek naar supplementen. Bijvoorbeeld het onderzoek van Nienke Zwart. Zij doet namelijk onderzoek naar uw inname van de verschillende B vitamines en kijkt of dit invloed heeft op het ziekteverloop en de effectiviteit en bijwerkingen van behandelingen.

Allemaal erg belangrijk onderzoek en daarom zijn we u heel erg dankbaar voor het invullen van de vragenlijsten!

Bedankt!

IN DE VOLGENDE EDITIE:

- Een week in het leven van een onderzoeker; waar zijn ze toch mee bezig?
- Vraag maar raak!

Heeft u nog een onderwerp dat u in de ColoNews wilt zien of een vraag voor de “Vraag maar raak” rubriek? Laat het ons dan weten via colon.studie@wur.nl.

Contact:

Wageningen Universiteit
COLON studie
Femke Fleur Verstraete
Antwoordnummer 30
6700 VB Wageningen

colon.studie@wur.nl
0317-482644

Colofon:

ColoNews is een uitgave van de COLON studie

Vanaf eind november kan het voorkomen dat u door ons gebeld wordt met een 06 nummer i.p.v. het 0317 nummer. Dit komt door een verandering in onze telefoon provider, maar heeft geen gevolgen voor onze bereikbaarheid. U kunt ons nog altijd bereiken door te bellen naar 0317-482644.

