



De zin en onzin over voedingssupplementen

Wat het probleem ook is, voedingssupplementen lossen het op. Dat claimen de makers althans. Wanneer Julia van der Kraats uit Emst zich zorgen maakt over de brokkelhoeven van haar 6-jarige merrie Telise, krijgt ze een eenduidig advies: voedingssupplementen! "Maar werken die eigenlijk wel?", vraagt ze.

Hoeven

Veel ruiters herkennen het probleem van Julia; de brokkelhoeven én de twijfels over voedingssupplementen. Dat blijkt uit de vele vragen die bij Pavo VoerAdvies binnenkomen. Het antwoord is niet eenvoudig. Je kunt een paard met brokkelhoeven wel een supplement met biotine geven, maar een schone stal, voldoende beweging en correct beslag van een goede smid zijn net zo belangrijk. Ook een gebrek aan vocht kan de hoeven doen brokkelen. "Hoeven hebben water nodig", zegt Ing. Vincent Hinnen, voedingsdeskundige van Pavo. "Een vochtige hoef is elastischer. Wandelen door een natte weide of het afsponsen van de hoeven werken het beste. Invetten kan juist problemen veroorzaken. Je smeert de hoeven dicht."

Komt het paard echter biotine tekort, dan kan een goede verzorging alleen het brokkelen niet stoppen. "Biotine is een

belangrijke stof voor de aanmaak van hoorn door de hoorn-cellen", legt dierenarts Drs. Leendert Jan Hofland uit. "Het voeren van een supplement, zoals Pavo BiotinForte, is bij een tekort noodzakelijk." Wie echter een snel effect verwacht, komt bedrogen uit. Het laat enkele maanden op zich wachten. De hoef die nu brokkel is een half jaar geleden aangemaakt. Maar hoe zit het met de zin en onzin van al die andere supplementen?

Elektrolyten

Wanneer paarden de juiste hoeveelheid goed krachtvoer krijgen, komen ze normaal gesproken niets tekort. Supplementen zijn dan enkel in bijzondere gevallen zinvol, zoals elektrolyten op warme zomerdagen. Paarden die alleen gras eten hebben dagelijks een aanvullend supplement nodig. "Ze krijgen wel genoeg vezels, eiwit en energie binnen, maar niet alle nodige vitamines en mineralen", zegt Hinnen.

Spieropbouw

Paarden die hard werken, verbruiken meer en hebben niet genoeg aan krachtvoer. Jonge paarden kunnen tijdelijk ook wat extra's gebruiken voor de spieropbouw. Voor deze situaties bestaan de zogenaamde 'totaalsupplementen'. "Deze bevatten alle noodzakelijk vitamines en mineralen in de juiste samenstelling", zegt Hinnen. Maar pas op, dit supplement is geen wondermiddel, het werkt alleen als er ook getraind wordt.

Medische redenen

Drs. Hofland schrijft supplementen voor om medische redenen. Paarden die herstellen van een ernstige chronische (worm-) infectie kampen vaak met bloedarmoede. Een supplement met ijzer, koper, zink, vitamine B en K, stoffen die een rol spelen bij de productie van rode bloedcellen, kan het paard er sneller bovenop helpen. "Bij problemen met de spieren of het skelet adviseren we vitamine E en selenium", zegt hij. "En vitamine E en C en selenium verhogen de afweer van het paard." Ook dan hebben samengestelde supplementen over het algemeen de voorkeur boven preparaten die slechts één vitamine of mineraal bevatten. "De werking van vitamines en mineralen is behoorlijk complex en hangt niet alleen af van de juiste dosering, maar ook van de juiste samenstelling."

Onzinnig en gevaarlijk

Wanneer ruiters supplementen geven, hanteren zij vaak het motto: baadt het niet, dan schaadt het niet. Daarmee slaan ze de plank mis.

In water oplosbare vitamines vormen geen gevaar. Een teveel hiervan wordt door het lichaam simpelweg afgevoerd. Het paard plast het uit. Overmatig toedienen is zinloos en schaadt alleen de portemonnee.

In vet oplosbare vitamines, zoals vitamine A, D, E en K, worden niet afgedreven door het lichaam. Een teveel aan deze stoffen hoopt zich op in het lichaam en kan bijverschijnselen veroorzaken. "Een gebrek aan eetlust is zo'n verschijnsel", zegt Hofland. De kans op problemen door overdosering neemt uiteraard toe wanneer het paard meerdere supplementen krijgt. Ze kunnen dezelfde vitamines bevatten waardoor het totaal al snel te veel kan worden. Want vergeet niet dat het paard ook nog de vitamines uit het krachtvoer binnen krijgt!

Er is slechts één manier om nadelige gevolgen te voorkomen: gebruik supplementen met verstand. Tests zijn er niet. "Bloed-

onderzoek laat niet zien of het paard een gebrek heeft aan bepaalde vitamines", zegt Hofland. "Een paard kan te weinig of te veel van bepaalde voedingsstoffen krijgen en toch prima bloedwaarden hebben." Hofland adviseert bij twijfel de dierenarts te raadplegen.

Let op!

Wat vandaag een wondervitamine lijkt, blijkt volgend jaar misschien toch niet zo effectief. Onderzoeken naar vitamines en mineralen en de werking ervan gaan namelijk onverminderd door. Er komen ook nieuwe aanbieders bij. En die hebben vaak leuke acties. Ruiters laten zich verleiden door de pakkende verkoopteksten en nemen iets nieuws mee naar huis. "Maar let op waar je je supplementen vandaan haalt", waarschuwt Hofland. "Sommige supplementen kunnen dopinggevoelig zijn en dit kan zeker in de sport vervelende gevolgen opleveren." Niet alle supplementen zijn namelijk even zuiver. Wanneer de leidingen in de fabriek onvoldoende gereinigd worden, kunnen er onbedoeld ook andere middelen in het product terecht komen. Zo'n stof staat dan niet op het etiket, maar wordt later wel aangetroffen in het bloed. Met supplementen van een A-merk hoef je niet bang te zijn voor verrassingen. Je kunt deze bedrijven herkennen aan het GMP+ kwaliteitskeurmerk. Dit keurmerk garandeert dat het volledige traject wordt gecontroleerd, vanaf de productie van de grondstoffen tot en met het transport.

