

Multivitamine-gummies

Van A tot onvolledig



Verwacht je een potje vol vitamines en mineralen, dan kom je met een multivitamine-gummie bedrogen uit. Daarin ontbreken belangrijke vitamines en bijna alle mineralen. Claims als ‘alles in één’ scheppen een totaal andere verwachting.

● Een multivitamine is een van de meest gebruikte supplementen in Nederland. In de winter slikt ongeveer een kwart van de Nederlanders een multivitamine. Veruit de belangrijkste reden is ‘voor de zekerheid’. Maar alleen voor vitamine D en foliumzuur geldt voor een aantal groepen het advies om vitamines te slikken. De rest heb je dus niet per se nodig. Een multivitamine slikken is slechts in hele specifieke gevallen noodzakelijk (zie het kader op pagina 27). Multivitamines zijn er in verschillende toedieningsvormen. De tablet (die je met water doorslikt) en de kauwtablet (die je eet en een smaakje heeft) zijn de bekendste. De samenstelling van die twee is vergelijkbaar. Ze bevatten (zo goed als) alle 13 vitamines en veel van de 11 belangrijkste mineralen. Sinds enige tijd is er een toedieningsvorm bijgekomen: een multivitamine in de vorm van een winegum-achtig snoepje. Aanbieders hiervan richten zich niet alleen op kinderen, maar ook op volwassenen.

Maar twee mineralen

Je kunt kiezen uit merken die ook tabletten of kauwtabletten hebben, zoals Davitamon, Dagravit, Kruidvat, Etos en Holland & Barrett. Of voor aanbieders die alleen gummies verkopen, zoals Bears with Benefits, Yummygums en Gimmy. Wij bestudeerden de samenstelling van 22 multivitamine-gummies voor volwassenen en 27 voor kinderen. De uitkomst valt ons behoorlijk tegen. Ze bevatten (op één potje na) nooit alle vitamines en in de meeste gevallen niet meer dan twee mineralen. Fabrikanten doen weinig moeite je te wijzen op de onvolledige samenstelling van gummies. Integendeel, ze maskeren dit met claims als ‘alles in 1’ en ‘compleet’ (zie het kader

‘Compleet schamteloos’ op de volgende pagina). Op zo’n claim moet je als koper kunnen vertrouwen. Tweederde van onze ruim 4600 panelleden vindt dat de toedieningsvorm geen invloed mag hebben op de samenstelling.

Smaak boven functie

We onderzochten dus 49 gummies. Van geen enkele komt de samenstelling in de buurt van een ‘normale’ multivitamine in de vorm van een (kauw)tablet. Dit terwijl

Ook mineralen blijken om puur praktische redenen te ontbreken

gummies gemiddeld 2,5 keer zo duur zijn. De meeste missen 3 of 4 vitamines en rond de 10 van de belangrijkste mineralen. Een van de vitamines die bijna altijd ontbreekt, is B2. Op de potjes staan vaak claims als ‘al jouw essentiële vitamines in een potje’ en ‘een uitgebalanceerde mix van essentiële vitamines en mineralen’. Daardoor concludeer je als koper mogelijk dat B2 niet belangrijk is en om die reden is weggelaten. Maar het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geeft aan dat B2 nou net een van de weinige vitamines is waar volwassenen onvoldoende van binnen kunnen krijgen (al is dit niet meteen een tekort). Als we de fabrikanten vragen hoe dit zit, spelen sommige de vermoorde onschuld.

Zoals Yummygums: ‘Er is in dit geval geen specifieke reden voor. Onze formules worden voortdurend aangepast en verbeterd op basis van de nieuwste inzichten.’ Of Orthica: ‘De Multi gummie van Orthica is gelanceerd voor de datum van de publicatie van het RIVM-rapport.’ In de reactie van Fliindal komt de aap uit de mouw: ‘Vitamine B2 wordt weggelaten omdat die een sterke gele kleur heeft en een bittere smaak kan veroorzaken.’ Ook Etos windt er geen doekjes om: ‘Vitamine B2 maakt de smaak zeer bitter, dus onwenselijk voor dit concept.’

Bijna geen mineralen

Ook mineralen blijken puur om praktische redenen te ontbreken. Zelfs Yummygums ontkent dat niet: ‘Mineralen kunnen grote negatieve invloed hebben op verschillende aspecten van het eindproduct (smaak, structuur, stabiliteit). Bijvoorbeeld de mineralen ijzer en magnesium hebben een erg onaangename smaak en nemen veel ruimte in’.

Dat juist ijzer in alle gummies ontbreekt, is voor veel gebruikers een gemis. Zo schrijft het Voedingscentrum: ‘Mensen die meer risico lopen op een ijzertekort zijn vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ook voor jonge kinderen en vegetariërs is het van belang extra te letten op ijzer.’ Orthica geeft indirect toe dat je beter niet voor de gummie kunt kiezen: ‘We herkennen de relevantie van ijzer voor de kinderdoelgroep. Deze ingrediënten bieden wij daarom wel aan in andere Multivitamine-formats, zoals kauwtabletten.’ Ook calcium ontbreekt in alle gummies. Vooral bij ouderen ligt een calciumtekort op de loer, omdat ze een verhoogde behoefte hebben van meer dan 1 gram ►

per dag. Deze hoeveelheid of een deel ervan past simpelweg niet in een gummie. Maar dat pakt juist bij calcium wel extra vervelend uit. ‘Gummies zijn vaak gericht op specifieke doelgroepen die moeite hebben met het slikken van tabletten, zoals kinderen of ouderen’, zo geeft het merk Gimmy aan ons door. Dat gummies dan juist voor die doelgroepen relevante vitamines en mineralen missen, maakt zo’n uitspraak dubieus. Net als de claim van Vegums: ‘het perfecte alles-in-één vegetarische en veganistische supplement’.

Weinig, minder, minst

De Multi kind lijnzaadolie van Holland & Barrett is volgens de website ‘met zorg samengesteld voor kinderen.’ Een vergaande claim voor een supplement met nul mineralen en maar vijf vitamines. Het is de meest schamele gummie uit ons on-

derzoek (zie de tabel). De lijnzaadolie, en daarmee de claim ‘met omega 3’, maakt het niet veel beter. In één gummie zit net zo veel omega-3 als in een tiende walnoot.

De reacties van fabrikanten kunnen we moeilijk serieus nemen

Een lichtpuntje: het is de enige aanbieder die openstaat voor zelfreflectie: ‘We vinden de huidige samenstelling voor verbetering vatbaar, dus er wordt nu een nieu-

we lijn gummies ontwikkeld. Daaraan zijn wel mineralen toegevoegd, waaronder magnesium, calcium en zink, en waarbij de smaak toch goed behouden is’. Dit klinkt niet als een oplossing, omdat er nog een flink aantal mineralen ontbreekt. Het potje van Hema is met zeven vitamines nauwelijks beter. Het eerste ingrediënt is ook nog eens glucosesiroop. Suiker dus. Zo is de multivitamine ook een aanslag op je tanden. Een probleem dat meer gummies hebben en dat is voor ons panel nog een reden om niet te kiezen voor een gummie. De meest onvolledige ‘gummies voor volwassenen zijn die van New Nordic en Kruidvat. Ze bevatten maar negen vitamines en geen mineralen. De gummies van Kruidvat kosten wel maar een derde van de prijs van die van New Nordic.

Verwachtingen

Het staat je als fabrikant vrij een supplement naar eigen inzicht samen te stellen. Maar met de naam multi of multivitamine schep je toch een bepaalde verwachting, vooral door de vollediger samenstelling van (kauw)tabletten. Nog los van de eerdergenoemde claims die je al snel op het verkeerde been zetten. Van ons panel verwacht bijna de helft dat een multivitamine alle of zo veel mogelijk soorten vitamines en mineralen bevat. ‘Als iets een multivitamine mag heten, verwacht ik dat er dezelfde hoeveelheid vitamines in zit, ongeacht de vorm’, zegt een panellid. De definitie van de NPN, de brancheorganisatie van producenten van voedingssupplementen, sluit hierop aan. ‘Een multivitamine bevat hoofdzakelijk alle 13 vitamines en een groot deel van de mineralen die we ook kennen uit groente en fruit’, zo lezen we op de consumentenwebsite van deze organisatie. Als we dit voorleggen aan de producenten zelf is het weerwoord vaak dat dit geen wettelijke definitie is. Etos (valt onder Ahold) vult aan: ‘Dit moet worden gelezen als een uitleg en niet als definitie of vast kader waaraan voldaan moet worden’. Van ons panel gaat slechts 6% hierin mee en is het eens met de stelling ‘een multivitamine moet lekker smaken, dat is belangrijker dan de samenstelling’.

Compleet schamteloos

Grote merken als Etos, Lucovitaal en Flindal kiezen voor vergaande claims als ‘alles in 1’, ‘A-Z’ en ‘een complete multivitamine’. Terwijl er lang niet alle 13 vitamines in zitten en maar 1 of 2 mineralen. Hun reacties over de claims kunnen we moeilijk serieus nemen. Etos (Ahold) komt bij alles in 1 niet verder dan ‘Een product dat diverse vitamines en/of mineralen bevat’. Flindal praat de claim aanvankelijk ook goed: ‘Een multivitamine kan als “compleet” worden beschouwd wanneer deze een

uitgebalanceerde mix van verschillende vitamines en mineralen biedt die veelvoorkomende voedingsbehoeften dekt.’ Flindal verwijderd deze onlineclaim na aandringen. Lucovitaal zwijgt over zijn A-Z. Als de claims na deze publicatie blijven, overwegen wij naar de Reclame Code Commissie te stappen.





Kort nadat wij de fabrikanten aan de tand voelden, zwakte de NPN de 'uitleg' op de website af: 'Een multivitamine bevat vaak alle 13 vitamines en kan aangevuld zijn met meerdere mineralen die we ook kennen uit groente en fruit'. Een gesprek met fabrikanten over hoe ze kunnen voorkomen dat ze consumenten op het verkeerde been zetten, lijkt ons zinvoller dan je website aanpassen. De NPN kan aansturen op het verwijderen van claims die de suggestie wekken dat het om een complete multivitamine gaat. De NPN is het op dit punt met ons eens: 'Als fabrikanten met claims suggereren dat een product alle vitamines of alle vitamines en mineralen bevat, moeten ze dat waarmaken met de samenstelling van het product.' Hema lijkt door ons onderzoek aan het denken gezet: 'Er is een mogelijkheid dat de gummies uit het assortiment gaan. De beslissing daarover moet nog vallen'. ■

Heb je ze nodig?

Als je voldoende, gezond en gevarieerd eet, hoef je niet bang te zijn voor een tekort aan vitamines en mineralen. Alleen ouderen die heel weinig eten of mensen die een strikt dieet voor gewichtsverlies volgen, hebben baat bij een multivitamine. Ook geldt voor onder meer jonge kinderen en ouderen het advies om specifieke vitamines, voornamelijk vitamine D, te slikken. Kies je voor een multivitamine, let er dan op dat deze specifieke vitamine(s) er voldoende in zitten. En slik van de andere vitamines en mineralen niet meer dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

Gummies bevatten lang niet alle vitamines en mineralen

Soort multivitamine	Aantal onderzochte producten	Gemiddelde prijs per dagdosering	Gemiddeld aantal vitamines en mineralen	Gemiddeld aantal vitamines	Gemiddeld aantal mineralen
Volwassenen					
Multivitamine gummies	22	€0,50	11,0	9,5	1,5
Multivitamine tabletten	10	€0,20	23,0	12,5	10,5
Multivitamine kauwtabletten	7	€0,15	20,0	12,5	7,5
Kinderen					
Multivitamine gummies kids	27	€0,50	10,0	8,5	1,5
Multivitamine kids kauwtabletten	10	€0,20	20,0	12,0	8,0

De drie meest onvolledige multivitamine-gummies

Merk & Type	Prijs per dagdosering	Totaal aantal vitamines en mineralen	Aantal vitamines	Aantal mineralen
Volwassenen				
New Nordic Multi Vegan gummies	€0,63	9	9	0
Kruidvat Multi gummies weerstand	€0,23	9	9	0
My Vitamins Multivitamin Gummies Lemon flavour	€0,26	9	7	2
Kinderen				
Holland & Barrett Multi Kind Lijnzaadolie	€0,33	5	5	0
Vitaviva Vitakids Multivitamin	€1,17	6	6	0
Hema Multi ABCDE kind	€0,15	7	7	0

Check online

Wie kan er niet zonder extra vitamines of mineralen? Lees het op consumentenbond.nl/extra-vitamines