

Innamemomenten supplementen

Overzicht per ingrediënt: wanneer innemen en waarom

Vitamines

Ingrediënt	Correct innamemoment	Waarom?
Vitamine A	Bij een maaltijd met wat vet	Vetoplosbaar; vet ondersteunt de opname.
Vitamine D	Bij een maaltijd met wat vet	Ochtend of avond maakt weinig verschil.
Vitamine E	Bij een maaltijd met wat vet	Vetoplosbaar.
Vitamine K	Bij een maaltijd met wat vet	Vetoplosbaar. Let op bij vitamine-K-antagonisten zoals acenocoumarol.
B-complex	Bij ontbijt of lunch, tijdens de maaltijd	Met eten meestal beter verdraagbaar. Ochtend is praktisch, maar geen harde opname-eis.
Vitamine B12	Vrij moment; productvorm volgen	Gewone capsules mogen met eten. Zuig- of smelttabletten volgens het etiket laten oplossen. Ochtend is niet noodzakelijk.
Vitamine C	Met of zonder eten	Bij een gevoelige maag tijdens de maaltijd. Hoge doseringen liever verdeeld.
Multivitamine	Bij ontbijt of lunch, tijdens een volledige maaltijd	Vanwege de vetoplosbare vitamines en een betere maagverdraagbaarheid.

Mineralen

Ingrediënt	Correct innamemoment	Waarom?
Magnesium	Bij een maaltijd; tijdstip vrij	's Avonds is alleen praktisch bij gebruik voor ontspanning. Het is geen opname-eis. Een hoge dosering eventueel verdelen.
IJzer	Voor maximale opname nuchter: ongeveer 1 uur vóór of 2 uur na eten	Bij maagklachten mag het tijdens of na een maaltijd. Niet tegelijk met calcium, koffie of thee. Vitamine C kan de opname ondersteunen, maar is niet bij iedere ijzervorm noodzakelijk.
Zink	Bij een maaltijd	Nuchter veroorzaakt het regelmatig misselijkheid. Niet tegelijk met een hooggedoseerd ijzersupplement van 25 mg of meer.
Calciumcarbonaat	Tijdens een maaltijd	Heeft maagzuur nodig voor een optimale opname.
Calciumcitraat	Met of zonder maaltijd	Is minder afhankelijk van maagzuur.
Calcium algemeen	Maximaal circa 500 mg per innamemoment	Een grotere dagdosering liever verdelen. Apart van ijzer innemen.
Selenium	Bij een maaltijd; tijdstip vrij	Geen aantoonbaar voordeel van ochtend of avond.
Jodium	Bij een maaltijd; tijdstip vrij	Geen specifiek tijdstip nodig. Voorzichtig bij schildklierandoeningen en schildkliermedicatie.

Ingrediënt	Correct innamemoment	Waarom?
Elektrolyten	Opgelost in water, passend bij de behoefte	Voor, tijdens of na sporten/warmte wanneer extra vocht en zouten nodig zijn. Niet standaard noodzakelijk rond iedere training.

Adaptogenen

Ingrediënt	Correct innamemoment	Waarom?
Rhodiola	Bij ontbijt of lunch, tijdens de maaltijd	Vitals adviseert expliciet ochtend of middag bij een maaltijd; Solgar eveneens bij voorkeur bij een maaltijd. Niet laat nemen wanneer het activerend werkt.
Panax/Koreaanse ginseng	Bij ontbijt of lunch, tijdens de maaltijd	Solgar adviseert bij voorkeur bij een maaltijd. Overdag is praktisch vanwege mogelijke onrust of slapeloosheid.
Eleutherococcus/Siberische ginseng	Bij ontbijt of lunch, tijdens de maaltijd	Eveneens bij voorkeur bij een maaltijd. Ochtend is praktisch, geen noodzakelijke opnamevoorwaarde.
Cordyceps	Bij een maaltijd; bij meerdere doseringen verdelen	Vitals adviseert tweemaal daags tijdens of na een maaltijd. Ochtend en lunch zijn praktisch, maar niet verplicht.
Ashwagandha	Bij een maaltijd; tijdstip afhankelijk van reactie	Vitals adviseert tweemaal daags bij een maaltijd; Solgar eenmaal daags bij voorkeur bij een maaltijd. Niet automatisch alleen 's avonds.
Tulsi/heilige basilicum	Productspecifiek; doorgaans bij een maaltijd	Er bestaat geen algemeen bewezen beste tijdstip. Het etiket is leidend.

Kruiden

Ingrediënt	Correct innamemoment	Waarom?
Curcumine	Bij een maaltijd	Beter verdraagbaar. Een vetbevattende maaltijd kan bij gewone curcumine helpen, maar is niet noodzakelijk bij iedere gepatenteerde opnamevorm. Volg daarom het productetiket.
Berberine	Kort vóór, tijdens of direct na de maaltijd, afhankelijk van het product	Vaak verdeeld over twee of drie maaltijden. "Altijd 30 minuten ervoor" is te stellig; product en toepassing bepalen het advies.
Mariadistel	Bij een maaltijd; tijdstip vrij	Vooral praktisch voor de verdraagbaarheid.
Knoflookextract/-olie	Bij een maaltijd	Vermindert de kans op maagklachten en oprispingen.
Echinacea-capsules	Bij een maaltijd, eventueel verdeeld	Solgar adviseert bij voorkeur tijdens maaltijden. Druppels volgen hun eigen etiket.
Ginkgo biloba	Bij een maaltijd; bij twee doseringen verdelen	Er is geen noodzakelijke reden om ginkgo uitsluitend 's ochtends te nemen. Let op met bloedverdunners.
Groene-thee-extract met EGCG	Altijd tijdens of direct na een maaltijd	Niet nuchter innemen. Dat is ook een verplichte Europese waarschuwing voor relevante groene-thee-extracten. Bij cafeïne liever niet laat nemen.

Ingrediënt	Correct innamemoment	Waarom?
Valeriaan	Bij gebruik voor slaap volgens etiket, meestal circa 30–60 minuten voor slapen	Bij gebruik overdag tegen spanning kan het schema anders zijn. Kan de rijvaardigheid beïnvloeden.
Passiebloem	Voor slaap meestal 30–60 minuten voor slapen; anders verdeeld over de dag	Niet uitsluitend een avondsupplement; toepassing en formule bepalen het moment.
Citroenmelisse	Voor slaap meestal in de avond; bij spanning eventueel overdag	Het effect en productetiket zijn leidend.

Kortste juiste samenvatting

- **Bij een maaltijd:** vrijwel alle adaptogenen, kruiden, multivitamines, magnesium, zink, selenium en jodium.
- **Bij een maaltijd met wat vet:** vitamine A, D, E en K.
- **Bij voorkeur nuchter:** alleen ijzer, mits de maag het verdraagt.
- **Niet nuchter:** groene-thee-extract met EGCG.
- **Overdag:** rhodiola, ginseng en eventueel cordyceps als ze activerend werken.
- **Voor het slapen:** valeriaan en eventueel passiebloem/citroenmelisse wanneer ze specifiek voor slaap worden gebruikt.
- **Magnesium en ashwagandha** hoeven niet per definitie 's avonds.
- **Bij een concreet product** heeft het etiket altijd voorrang, omdat extractvorm en formulering kunnen verschillen.