



Wat er *écht* in je supplementen zit

*5 etiketanalyses die je laten zien
welk supplement je NIET wilt gebruiken*

Samengesteld door Ronald
STERLING GROVE SUPPLEMENTS
Pure by nature. Precise by design.

Voordat je begint



Ik ben Ronald.

Ondernemer sinds 2013. Oprichter van MakeCover, sinds 2025 ook eigenaar van Dock Four. Fanatiek sporter, kritisch op wat er in mijn eten en supplementen zit.

Ik heb dit document voor je gemaakt om één reden: te veel mensen betalen premium-prijzen voor supplementen die ûfelijk niets doen — of erger. Ik ontdekte dat toen ik zelf op zoek ging naar hoogwaardige supplementen voor mijn sport. Wat ik vond, verbaasde me.

In dit document ontleed ik 5 populaire supplementen van bekende merken. Je krijgt zwart-op-wit te zien wat er in zit, welke ingrediënten problematisch zijn en wat de wetenschappelijke onderbouwing zegt.

Ik ben niet uit op het afkraken van andere merken. Bij twee van de vijf producten die ik hierin analyseer, ben ik zelfs positief. Waar het mij om gaat: **je hebt het recht om te weten wat je binnenkrijgt.**

Hoe gebruik je dit document?

Elke analyse is opgebouwd volgens dezelfde structuur:

- De ingrediënten in een overzichtelijke tabel
- De aandachtspunten met uitleg
- De positieve punten (waar aanwezig)
- Een eerlijk eindoordeel

Op de laatste pagina vind je een aanbod voor een **gratis persoonlijk supplementadvies**. Als je hier vragen over hebt — en die krijg ik nu waarschijnlijk — kun je zo een moment met me plannen.

De 5 producten in dit document

#	Merk & product	Categorie	Verdict
1	Young Living Eiwitshake / Maaltijdvervanger	Maaltijdvervanger	Veel synthetische toevoegingen
2	Jacob Hooy Vitamine C Poeder	Vitamine C	Synthetisch, mist co-factoren
3	Solgar Super Starflower Oil 1300 mg	Omega-6 / GLA	Kwalitatief, maar aandachtspunten
4	SymbioFlor 1	Probioticum	Omstreden bacteriestam
5	Vitals Liquid EPA/DHA 1200 mg	Omega 3	Kwalitatief hoogwaardig

Volgorde is willekeurig — lees ze in de volgorde die je aanspreekt, of sla er direct één over waar je supplement niet tussen zit. Elke analyse is zelfstandig te lezen.

01

Dit is een populair Young Living product, gemarket als hoogwaardige maaltijdvervanger. Bij een eerste blik lijkt het indrukwekkend — lange ingrediëntenlijst, veel vitamines, 'natuurlijke' ingrediënten. Maar wie goed leest, ziet iets anders.

Ingrediënten

Ingrediënt	Type	Beoordeling
Whey protein concentrate (80%)	Eiwit	■ OK
Maltodextrin	Vulstof / snel suiker	■ Problematisch
Fructose	Toegevoegde suiker	■ Problematisch
Sodium caseinate	Emulgator	■ Ultra-processed
Magnesium oxide	Mineraalvorm (4% opname)	■ Slecht opneembaar
Vitamine C als ascorbinezuur	Synthetische vorm	■ Synthetisch
Zinc oxide	Mineraalvorm	■ Slecht opneembaar
Pyridoxine hydrochloride (B6)	Synthetische B6	■ Inactieve vorm
Microcrystalline cellulose	Vulmiddel (houtpulp)	■ Synthetisch
Soy lecithin	Emulgator (mogelijk GMO)	■ Aandachtspunt
3x vanille aroma's	Kunstmatige smaakstoffen	■ Ultra-processed

Aandachtspunten

■ Maltodextrin — hoge glycemische index

Een goedkoop vulstof met een zeer hoge glycemische index (GI 85-105, hoger dan tafelsuiker). Veroorzaakt snelle bloedsuikerpieken, kan insulineresistentie bevorderen, en verstoort volgens PubMed-studies de darmflora door de groei van schadelijke bacteriën te stimuleren.

■ Toegevoegde fructose

Toegevoegde fructose wordt direct door de lever verwerkt en kan bij regelmatig gebruik bijdragen aan leververvetting, insulineresistentie en verhoogde triglyceriden.

■ Magnesium oxide en zinc oxide

De slechtst opneembare vormen van magnesium en zink — slechts 4% biologische beschikbaarheid. Ze worden vooral als goedkope vulmiddelen gebruikt en passeren het lichaam grotendeels ongebruikt.

■ Vitamine C als ascorbinezuur

De synthetische vorm van vitamine C mist de bioflavonoïden, polyfenolen en co-factoren die in natuurlijke vitamine C (zoals Amla of Acerola) wél aanwezig zijn.

■ Pyridoxine hydrochloride (vitamine B6)

De synthetische, inactieve vorm van B6. Het lichaam moet dit eerst omzetten naar de actieve vorm (pyridoxaal-5-fosfaat / P5P).

■ Microcrystalline cellulose

Een synthetisch vulmiddel gemaakt van houtpulp. Het heeft geen voedingswaarde en wordt puur gebruikt om het product op volume te brengen.

Positieve punten

■ **Whey protein concentrate 80%** — Een reguliere, kwalitatieve eiwitbron. Dit is het enige ingrediënt dat echt bijdraagt aan het beoogde doel van het product.

Eerlijk oordeel

Dit product bevat minstens 5-6 synthetische vulstoffen, goedkope mineraalvormen en toegevoegde suikers. Je betaalt premium-prijs voor een product waarvan een groot deel bestaat uit ingrediënten die niets bijdragen aan je gezondheid — en sommige zelfs schadelijk zijn.

De "vanille smaak" wordt bereikt met drie verschillende kunstmatige aroma's, wat wijst op zwaar bewerkte smaakverfijning om de smaak van alle vulstoffen te maskeren.

Gesprekstip: vraag mensen die dit product gebruiken hoe ze zich voelen na inname. Vaak krijg je: 'ik voel me eigenlijk niet fitter' of 'ik krijg er honger van'. De maltodextrine + fructose combinatie verklaart precies waarom.

02

Een schoolvoorbeeld van hoe misleidend 'puur' kan zijn. Jacob Hooy is een gerenommeerd Nederlands merk, en dit product staat in vrijwel elke drogisterij. Maar kwaliteit zit hier niet in wat er in zit — het zit in wat er ontbreekt.

Ingrediënten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Beoordeling
Vitamine C (L-ascorbinezuur)	80 mg per mespuntje (100% RI)	■ Synthetisch

Aandachtspunten

■ Synthetisch ascorbinezuur — geïsoleerde stof

Synthetisch ascorbinezuur heeft dezelfde chemische structuur als natuurlijke vitamine C, maar mist alle bioactieve stoffen die van nature in vitamine C-rijke bronnen voorkomen: bioflavonoïden, polyfenolen, fytonutriënten en mineralen. Deze stoffen hebben synergetische effecten en verbeteren de absorptie en effectiviteit van vitamine C in het lichaam. Zonder deze co-factoren wordt ascorbinezuur minder goed opgenomen en sneller uitgescheiden via de urine.

■ Minimale dosering — slechts 80 mg

80 mg is precies 100% van de Referentie-Inname (RI) — het absolute minimum om een gebrek te voorkomen. Het is niet de hoeveelheid die een therapeutisch effect heeft.

■ Advies om toe te voegen aan vruchtensap

Het etiket adviseert het poeder toe te voegen aan 100 ml vruchtensap. Dit betekent dat je naast 80 mg synthetische vitamine C ook een flinke dosis fructose (fruitsuiker) binnenkrijgt. Je probeert je gezondheid te ondersteunen maar voegt tegelijk suiker toe.

Positieve punten

■ **Geen vulstoffen** — Het product bevat geen synthetische vulstoffen, kleurstoffen of smaakstoffen. Het is puur wat het zegt te zijn: ascorbinezuur. Dit is tegelijkertijd het enige positieve punt én het kernprobleem: het is *alleen maar* ascorbinezuur.

Eerlijk oordeel

Jacob Hooy Vitamine C Poeder is **de meest basale vorm van vitamine C-suppletie** die je kunt kopen. Het bevat geen schadelijke toevoegingen — maar het bevat ook niets wat de vitamine C effectiever maakt.

Het kernprobleem is niet wat erin zit, maar **wat er ontbreekt**. Natuurlijke vitamine C uit Amla of Acerola bevat een heel complex aan bioflavonoïden, polyfenolen en fytonutriënten die samenwerken om de vitamine C optimaal te laten functioneren. Synthetisch ascorbinezuur mist dit complete plaatje.

Vergelijking: alsof je alleen het stuur van een auto koopt en verwacht dat je ermee kunt rijden. Vitamine C werkt in het lichaam als onderdeel van een complex, niet als losse stof.

03

Solgar is een gerenommeerd merk. Dit product is relatief schoon en van goede kwaliteit. Hier valt weinig op aan te merken qua ingrediënten — maar er is wél een fundamentele vraag over of het product bij de gebruiker past.

Ingrediënten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Beoordeling
Starflower Oil (cold-pressed)	1300 mg	■ Uitstekend
Linoleic Acid (omega-6)	403 mg	■ Let op
Gamma-Linolenic Acid (GLA)	300 mg	■ Werkzaam bestanddeel
Oleic Acid	176 mg	■ Neutraal
Palmitic Acid	110 mg	■ Bijproduct
Capsule: rundergelatine	—	■ Niet vegetarisch
Glycerine uit palmolie	—	■ Duurzaamheid

Aandachtspunten

■ Linoleic Acid (omega-6) — 403 mg

Dit is een omega-6 vetzuur. Op zich niet schadelijk, maar de meeste mensen krijgen al te veel omega-6 binnen via hun voeding (zonnebloemolie, bewerkt voedsel). De ideale omega-6/omega-3 verhouding is 1:1 tot 4:1, maar bij de gemiddelde Westerse mens is dit vaak 15:1 of hoger. Extra omega-6 zonder tegelijk omega-3 te nemen kan de ontstekingsbalans juist de verkeerde kant op duwen.

■ Rundergelatine capsule

Niet geschikt voor vegetariërs, veganisten of mensen die om religieuze redenen geen rundvlees eten. Plantaardige capsules (pullulan) zijn een schoner alternatief.

Positieve punten

■ **Cold-pressed olie** — De olie is koudgeperst, wat betekent dat de vetzuren niet door hitte zijn beschadigd. Dit behoudt de biologische activiteit van het GLA.

■ **300 mg GLA per capsule** — Een goede therapeutische dosering.

■ **Schoon etiket** — Geen synthetische vulstoffen, conserveermiddelen of kunstmatige smaakstoffen. Solgar is een gerenommeerd merk dat hier duidelijk voor kwaliteit kiest.

Eerlijk oordeel

Dit Solgar product is een **schoon en kwalitatief supplement**. Er zitten geen schadelijke vulstoffen, synthetische toevoegingen of goedkope ingrediënten in.

De discussiepunten zitten niet in de kwaliteit van het product, maar in de **vraag of het de juiste keuze is** voor wat de gebruiker wil bereiken. GLA is een omega-6 vetzuur — en het probleem bij de meeste mensen is niet een tekort aan omega-6, maar aan omega-3.

Advies: Als iemand dit product neemt voor ontstekingsremming, huid of hormonale balans, stel dan de vraag: *"Neem je hier ook omega-3 bij?"* Zonder omega-3 (EPA + DHA) als tegenwicht mist het GLA zijn synergistische partner.

SymbioFlor 1

Enterococcus faecalis probioticum

50 ml druppels — 15-45 miljoen bacteriën per ml

04

SymbioFlor is een Duits product met een lange klinische geschiedenis. Het wordt vaak voorgeschreven door artsen in de complementaire geneeskunde voor immuunmodulatie. Maar de keuze voor de enige bacteriestam in dit product is wetenschappelijk gezien omstreden.

Ingrediënten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Beoordeling
Enterococcus faecalis (cellen en autolysaat)	1,5 – 4,5 x 10 [■] per ml	■ Omstreden stam

Aandachtspunten

■ Enterococcus faecalis — controversiële bacteriestam

Enterococcus faecalis komt van nature in de darm voor, maar staat tegelijkertijd bekend als een **opportunistische pathogeen**. Bij mensen met een verzwakt immuunsysteem kan deze bacterie juist infecties veroorzaken. Het is een van de meest voorkomende bacteriën bij ziekenhuisinfecties.

Daarnaast staat het geslacht Enterococcus bekend om zijn vermogen tot **overdracht van antibioticaresistentie**. De EFSA (European Food Safety Authority) beveelt Enterococcus-stammen daarom niet aan als probioticum — in tegenstelling tot Lactobacillus- en Bifidobacterium-stammen die wél als veilig worden beschouwd.

■ Zeer lage bacteriëaantallen

Het product bevat 15-45 miljoen bacteriën per ml. Ter vergelijking: moderne multi-species probiotica bevatten doorgaans meer dan 10 miljard per dosering. Dat is een factor 200 tot 600 keer meer.

■ Slechts één bacteriestam

Moderne inzichten benadrukken het belang van multi-species probiotica — meerdere stammen die samenwerken en verschillende functies vervullen in de darmen. Één enkele stam — en dan nog een omstreden — is een zeer beperkte aanpak.

■ Gorgelen als inname methode

Het etiket schrijft voor om de druppels 1 minuut te gorgelen. Dit is ongebruikelijk bij probiotica en wijst op een focus op de mond-keelholte in plaats van op de darmen.

Positieve punten

■ **Minimalistisch etiket** — Geen vulstoffen, geen suikers, geen synthetische toevoegingen. Het product is wat het zegt te zijn.

■ **Klinische achtergrond** — SymbioFlor is een Duits merk met decennia aan klinische ervaring in de complementaire geneeskunde. Het is geen willekeurig internetproduct.

Eerlijk oordeel

SymbioFlor 1 is een nicheproduct uit de Duitse complementaire geneeskunde. Het is schoon qua ingrediënten — er zitten geen vulstoffen of synthetische toevoegingen in.

De discussiepunten zijn echter serieus: de keuze voor **Enterococcus faecalis** als enige stam is wetenschappelijk omstreden vanwege de opportunistisch pathogene aard van deze bacterie en het ontbreken van EFSA QPS-veiligheidsstatus.

Voor iemand die serieus aan **darmgezondheid** wil werken, is een multi-species probioticum met hogere aantallen en bewezen veilige stammen (Lactobacillus, Bifidobacterium) een beter onderbouwde keuze.

Belangrijk: Dit product zou alleen onder begeleiding van een arts of therapeut gebruikt moeten worden.

05

Vitals is een gerenommeerd Nederlands premium supplementenmerk. Dit product is opvallend schoon en van hoge kwaliteit. Hier valt vrijwel niets op aan te merken — dit is een voorbeeld van hoe een goed supplement eruit hoort te zien.

Ingrediënten

Ingrediënt	Functie	Beoordeling
Visolie (natuurlijke triglyceridenvorm)	EPA en DHA omega-3	■ Uitstekend
Citroenaroma	Smaakverbetering	■ Goed
Rozemarijnextract	Natuurlijke antioxidant	■ Uitstekend
Ascorbylpalmitaat	Vetoplosbare vitamine C als conservering	■ Goed
Tocoferolrijk extract	Natuurlijke vitamine E	■ Uitstekend

Aandachtspunten

■ Geen TOTOX-waarde vermeld op het etiket

De TOTOX-waarde is een maat voor de versheid en oxidatiegraad van visolie — hoe lager, hoe verser en effectiever de olie. Vitals publiceert deze waarde waarschijnlijk op hun website of op verzoek, maar het zou transparanter zijn als het op het etiket stond.

■ Bewaring in de koelkast na openen

Na openen moet het product in de koelkast en binnen 3 maanden worden gebruikt. Dit is inherent aan vloeibare visolie en niet per se een kwaliteitsprobleem, maar capsules zijn praktischer voor onderweg.

Positieve punten

■ **Natuurlijke triglyceridenvorm** — De gouden standaard voor visolie. Veel goedkopere visoliesupplementen gebruiken de ethylestervorm, die tot 70% minder goed wordt opgenomen door het lichaam.

■ **Uitsluitend natuurlijke antioxidanten** — Rozemarijnextract + natuurlijke vitamine E + ascorbylpalmitaat beschermen de olie tegen oxidatie zonder gebruik van synthetische conserveermiddelen.

■ **Hoge dosering EPA/DHA** — 1200 mg per volwassen dagdosering is therapeutisch relevant. Veel goedkopere visoliecapsules bevatten slechts 300-500 mg per capsule.

■ **Slechts 5 ingrediënten** — Extreem kort ingrediëntenlijstje. Hoe korter, hoe schoner het product.

Eerlijk oordeel

Dit is een **kwalitatief hoogwaardig product**. Vitals kiest duidelijk voor kwaliteit: natuurlijke triglyceridenvorm, uitsluitend natuurlijke antioxidanten, geen vulstoffen en een hoge therapeutische dosering. Er is hier weinig op aan te merken.

Het enige echte gesprekspunt is **praktisch**: vloeibare visolie versus capsules. Capsules zijn handiger voor onderweg, individueel beschermd tegen oxidatie en hebben geen koeling nodig. Maar qua ingrediëntkwaliteit scoort dit Vitals product hoog.

Gesprekstip: Als iemand dit product al gebruikt, is het geen product dat je moet "vervangen" — het is eerder een ingang om te praten over **aanvullende supplementen** die deze persoon waarschijnlijk nog mist (D3, K2, Multi, Probiotica).

Wat nu?

Als je dit document helemaal hebt gelezen, dan is de kans groot dat je nu één van twee dingen denkt:

“Hoe kan ik weten of mijn eigen supplementen deugen?”

“Wat zou dan voor mij een goed protocol zijn?”

Daar wil ik je persoonlijk mee helpen. Ik doe momenteel maximaal 2 gratis adviesgesprekken per week, zodat ik iedereen echt aandacht kan geven.

Gratis persoonlijk supplementadvies

30 minuten één-op-één — volledig kosteloos — geen verkooppraatjes

Je krijgt:

- Een persoonlijk supplementprotocol voor jouw situatie
- 2 gratis etiketanalyses van supplementen die jij zelf gebruikt
- Direct antwoord op je vragen — zonder verkoopdruk

→ sterlinggrove.nl/#advies



Ronald

Oprichter Sterling Grove Supplements

Officiële Beyuna Distributeur

ronald@sterlinggrove.nl

sterlinggrove.nl

*Dit document is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden. Voedingssupplementen zijn geen geneesmiddelen.
Raadpleeg altijd een arts bij gezondheidsproblemen.*