
Forever Aloë Vera Gel

"Helpt de immuniteit te verhogen, stimuleert de spijsvertering en zorgt voor een fitter gevoel."

Onduidelijk is op welke voedingsstof(fen) deze gezondheidsclaims betrekking hebben. Een gezondheidsclaim dient namelijk gekoppeld te zijn aan een voedingsstof waarvoor de claim is goedgekeurd, dan wel 'on hold' staat. Ze zijn in ieder geval niet goedgekeurd voor aloë vera. Er staan wel gezondheidsclaims voor aloë vera en de spijsvertering (ID3721), het immuunsysteem (ID2635, 1996) en vermoeidheid (ID2634) 'on hold'.

Stimuleren van de spijsvertering

Studies laten overtuigend zien dat aloë vera een laxerend effect heeft, waardoor het gebruik ervan zinvol zou kunnen zijn bij obstipatie [1]. Dit is echter een medische claim die niet is toegestaan. Bij afwezigheid van obstipatie heeft een laxerende werking geen gunstig effect op de spijsvertering of de gezondheid. Het zou de spijsvertering eerder kunnen verstoren omdat voedingsstoffen door de versnelde passage minder goed kunnen worden opgenomen. Er worden zelfs buikkrampen en diarree als ongewenste bijwerking gerapporteerd. Een laxerend effect kan dan ook niet gezien worden als het stimuleren van de spijsvertering. Het is ook geen fysiologisch effect dat voordelig is voor de gezondheid, wat één van de criteria is voor goedkeuring van een gezondheidsclaim. De vraag is overigens in hoeverre Forever Aloe Vera Gel een laxerend effect heeft. De stoffen die verantwoordelijk zijn voor het laxerende effect (aloin, aloemodin en barbaloin) bevinden zich namelijk in het latex van het blad [1]. De Forever Aloë Vera Gel wordt, zoals de naam al zegt, gemaakt van de gel die arm is aan stoffen met een laxerende werking.

"Forever Living only use the raw Gel (taken from the inner leaf of the Aloe Vera plant) No other Part of the Aloe Vera Plant is used, because the Aloe Latex (the yellowish lining called Aloin) and the Aloe Rind (the outer leaf/skin) is not recommended for consumption and has no nutritional value and therefore is discarded." [2]

Naast het laxerende effect van aloë vera is er nauwelijks iets bekend over het effect van aloë vera op de spijsvertering.

Verhogen van de immuniteit

Er zijn aanwijzingen dat aloë vera een gunstig effect heeft op cellen die betrokken zijn bij het immuunsysteem [3]. Het gaat dan echter voornamelijk om uitwendig gebruik, bijvoorbeeld bij psoriasis en (brand)wonden. Het effect van aloë vera op het immuunsysteem wanneer het gedronken wordt is grotendeels onduidelijk.

Aan de Forever Aloë Vera Gel is wel vitamine C toegevoegd. Voor vitamine C is de gezondheidsclaim goedgekeurd dat het bijdraagt aan de normale werking van het immuunsysteem [4]. Voorwaarde is wel dat het product "een bron" is van vitamine C, wat inhoudt dat er per dagdosering van 60 ml minimaal 9 mg vitamine C in moet zitten. Dat zal waarschijnlijk wel gehaald worden, maar dan moet de gezondheidsclaim wel gekoppeld worden aan vitamine C en moet het duidelijk zijn hoeveel vitamine C erin zit. Dat is nu onduidelijk waardoor de gezondheidsclaim op deze manier niet gebruikt mag worden. Bovendien heeft de gezondheidsclaim "helpt de immuniteit te verhogen" een bredere reikwijdte dan is goedgekeurd door de EFSA [4]:

"The following wording reflects the scientific evidence: 'Vitamin C contributes to the normal function of the immune system'"

Zorgen voor een fitter gevoel

De claim "zorgt voor een fitter gevoel" is een onduidelijk omschreven gezondheidsclaim en zal nader gespecificeerd moeten worden, met specifieke gezondheidsclaim die is gekoppeld aan een voedingsstof. Voor de consument is het namelijk niet duidelijk wat er precies bedoeld wordt met "een fitter gevoel" en hoe dat gekwantificeerd moet worden. De Van Dale geeft voor 'fit' de betekenis "in goede conditie" en voor 'conditie' de betekenis "toestand, lichamelijke gesteldheid" en "uithoudingsvermogen". De claim geeft ook aan dat het 'slechts' om een gevoel gaat, wat verdere onduidelijkheid schept.

Samengevat kan geconcludeerd worden dat er geen algemeen aanvaard wetenschappelijk bewijs is dat Forever Aloë Vera Gel de immuniteit verhoogt, de spijsvertering stimuleert en zorgt voor een fitter gevoel.

Forever Garcinia Plus

"Forever Garcinia Plus bevat Garcinia Cambogia dat het hongergevoel of de eetlust vermindert. Het zorgt voor een verminderde opslag van vet in vetweefsel."

Deze gezondheidsclaims zijn niet goedgekeurd door de EFSA. Er staan wel gezondheidsclaims voor garcinia cambogia en gewichtsregulatie/eetlust 'on hold' bij de EFSA (ID2057). Het actieve ingrediënt in garcinia cambogia is hydroxycitric acid (HCA). Voor Forever Garcinia Plus is het gebruikadvies om dagelijks één softgel te nemen waar 500 mg garcinia cambogia in zit met 250 mg HCA.

Verminderen van de eetlust

Uit een systematische review van 2013 blijkt niet dat garcinia cambogia (2.400-3.400 mg/dag) de eetlust vermindert [5]. Van de vijf studies vond er slechts één een gunstig effect [6]. Die studie maakte echter gebruik van een aangepaste vorm van HCA met een hogere biobeschikbaarheid wat niet te vergelijken is met de garcinia cambogia in Forever Garcinia Plus. Bovendien was de dosering 2.800 mg/dag, wat ruim vijf keer hoger is dan het gebruikadvies.

Verminderen van de vetmassa

In 2011 is er een systematische review en meta-analyse verschenen waarin gekeken is naar de effectiviteit van garcinia cambogia/HCA als afslanksupplement [7]. Eén studie daarvan laat zien dat HCA het vetpercentage en de vetmassa verminderde vergeleken met aanvang, terwijl de placebo-groep geen verschil met aanvang liet zien [8]. De effecten van HCA op het vetpercentage en de vetmassa zijn echter alleen met aanvang vergeleken en niet met de placebo-groep. Interessant hierbij is dat voor lengte, lichaamsgewicht, BMI, middel/heup-ratio, leeftijd en de huidplooiën wel wordt aangegeven dat er bij aanvang geen significante verschillen waren tussen de groepen, maar dat dit voor het vetpercentage en de vetmassa niet wordt vermeld. Wel is te zien dat het vetpercentage in de HCA-groep bij aanvang ruim 7 % hoger was dan in de placebo-groep (43,3 versus 36,1 %). Voor de vetmassa, gemeten met de Body stat 1500, was het verschil bijna 7 kg (30,2 versus 23,6 kg), terwijl het verschil in lichaamslengte maar 1 cm was. Aangezien beide groepen gedurende acht weken ook nog een

energiebeperkt dieet volgden van 1.000kcal/dag, is het niet uit te sluiten dat het verschil bij aanvang van invloed is geweest op de resultaten. Gewichtsverlies gaat over het algemeen namelijk makkelijker bij een hoger vetpercentage. De vraag is ook hoe betrouwbaar de metingen zijn geweest. De vetmassa is namelijk met twee verschillende BIA-apparaten gemeten (Body stat 1500 en Tanita TBF-511), waarbij de verschillen tussen beide variëren van 10-15 kg. Tot slot werd voor deze studie geen garcinia cambogia gebruikt, maar een poeder van garcinia atroviridis, wat ook HCA bevat, maar waarvan de hoeveelheid niet vermeld wordt.

Twee studies uit de systematic review laten zien dat garcinia cambogia/HCA de viscerale-, subcutane- en totale vetmassa verminderden [9, 10], waarvan één studie dit alleen laat zien bij deelnemers met een grote viscerale vetmassa (≥ 90 cm²) [10]. Beide studies gebruikten 1.000 mg HCA/dag, wat vier keer meer is, dan het gebruik voor Forever Garcinia Plus. Twee andere studies vonden geen effect op de vetmassa of het vetpercentage [11, 12]. Na de besproken systematic review uit 2011 is er nog een studie verschenen waarin ook geen effect werd gevonden van garcinia cambogia op het vetpercentage [13].

Opmerkingen

- De dosis HCA in de studies varieerde van 1-2,8 gram/dag. Tot een dosis van 1,5 gram/dag wordt er geen effect op het lichaamsgewicht gevonden. Een dagdosering Forever Garcinia Plus [bevat 250 mg HCA](#).
- Twee studies [6, 14] maakten gebruik van een aangepaste vorm van HCA (HCA-SX) die beter oplosbaar is in water en een hogere biobeschikbaarheid heeft [15].
- Auteurs van een review uit 2013 bevestigen dat de studies naar het effect van garcinia cambogia op eetlust en lichaamsgewicht inconsistente resultaten laten zien [16]:

"Despite the intriguing evidence of antiobesity effects of G. cambogia from in vitro and animal studies, more equivocal results were obtained from randomized double-blind placebo-controlled experiments dealing with human subjects."
- Een aantal Europese lidstaten hebben 'conditions of use' ingediend. Deze zijn niet altijd duidelijk omschreven(bijvoorbeeld "volgens traditioneel gebruik"). Wanneer de 'conditions of use' wel duidelijk omschreven zijn, is die 750-1.000 mg HCA per dag. Garcinia Plus voldoet daar dan niet aan met 250 mg/dag.

Samengevat kan geconcludeerd worden dat er geen algemeen aanvaard wetenschappelijk bewijs is dat garcinia cambogia de eetlust en de hoeveelheid lichaamsvet vermindert.

Forever Ginkgo Plus

"Forever Ginkgo Plus ondersteunt het geheugen"

Deze gezondheidsclaim is niet goedgekeurd door de EFSA. Een dergelijke gezondheidsclaim voor ginkgo biloba staat wel 'on hold' bij de EFSA (ID2261). Onduidelijk is waar dit ondersteunende effect op gebaseerd is. Drie systematische reviews laten geen overtuigend bewijs zien dat ginkgo biloba een positief effect heeft op het geheugen bij gezonde mensen [17-19]:

"The key findings from this meta-analysis are that G. biloba has no significant impact on memory, executive function or attention with all effect sizes non-significant and effectively at zero." [17]

"Indeed, none of the 13 studies assessing memory revealed an overall significant effect size. Given that G.biloba is marketed worldwide as a memory enhancer or touted to at least 'maintain memory', it is crucial to establish the validity for such claims." [17]

Twee studies laten zien dat ginkgo biloba de achteruitgang van het geheugen van oudere volwassenen niet vertraagt [20, 21]. Studies waarbij gekeken is naar het effect van ginkgo biloba op het cognitief functioneren bij mensen met dementie laat ik hier buiten beschouwing omdat dit niet de doelgroep is en het bovendien een medische claim is.

Samengevat kan geconcludeerd worden dat er geen algemeen aanvaard wetenschappelijk bewijs is dat ginkgo biloba het geheugen ondersteunt.

Forever Gin Chia

"Ginseng draagt bij aan een natuurlijke afweer en de goede werking van het immuunsysteem. Daarnaast ondersteunt het de geheugenprestaties en het behoud van een optimale conditie."

Dit is een voedingssupplement met de ingrediënten chia en ginseng (120 mg panax ginseng en 60 mg siberian ginseng). Het gaat nu om ginseng. Deze gezondheidsclaims zijn niet goedgekeurd, maar ook hier staan voor panax ginseng enkele gezondheidsclaims 'on hold', waaronder voor het ondersteunen van het geheugen (ID3870) en het immuunsysteem (ID2316, 3672, 3930). De literatuur laat daar echter geen overtuigende bewijzen voor zien. Een Cochrane-review vindt op basis van een klein aantal studies inconsistente resultaten wat betreft het geheugen, waarbij het merendeel geen effect laat zien [22]:

"The small number of studies that have been done provided very limited evidence of beneficial effects of ginseng on cognitive function, behavior and quality of life in healthy participants."

Wanneer er wel een gunstig effect op het (werk)geheugen wordt gevonden is dat bij een dosis van minimaal 200 mg/dag. Voor Forever Gin Chia is het gebruiksadvies om dagelijks drie tabletten te nemen, wat goed is voor in totaal 120 mg panax ginseng. Bij de "conditions of use" staat voor panax ginseng en het effect op het geheugen echter een dosis van 600-2.000 mg/dag. Daarmee voldoet de gezondheidsclaim niet aan de Claimsverordening.

047 Forever Gin-Chia		
Voedingswaarde / Valeur Nutritionnelle		
Peraanbevelen dagelijkse portie (3 tabletten) / Dose pour 3 comprimés		
	Hoeveelheid Quantité	ADH%* AJR%*
Vitamin C	150 mg	187,5 %
Calcium	190 mg	23,8 %
Chia poeder / Poudre de chia (Salvia hispanica)	480 mg	-
Ginseng poeder / Poudre de Ginseng (wortel / racine)		
- Oriental Ginseng / Ginseng Oriental (Panax Ginseng)	120 mg	-
- Siberian Ginseng / Ginseng de Sibérie (Eleutherococcus senticosus)	60 mg	-

*%ADH = percentage aanbevelen dagelijkse hoeveelheid / **%AJR = Pourcentage de l'appart journalier recommandé
- ADH niet vastgesteld / - pas de AJR déterminé

Ingrediënten

Zoetstof (sorbitol), honing, chia zaad, tricalcium fosfaat, verdikkingsmiddel (arabisch gom), ascorbinezuur, oriental ginseng, siberian ginseng, soja proteïne isolaat, emulgator (microcristallijne cellulose), antiklontermiddel (siliciumdioxide, stearinezuur), natuurlijk citroen aroma, antioxidant (ascorbyl palmitaat), maltodextrine, cayeën. **Bevat soja.**

Voor het effect van ginseng op markers van het immuunsysteem worden eveneens inconsistente resultaten gevonden [23].

Samengevat kan geconcludeerd worden dat er geen algemeen aanvaard wetenschappelijk bewijs is dat ginseng bijdraagt aan een goede werking van het immuunsysteem en de geheugenprestaties.

Referenties

- Ulbricht C, Armstrong J, Basch E, Basch S, Bent S, Dacey C, Dalton S, Foppa I, Giese N, Hammerness P, Kirkwood C, Sollars D, Tanguay-Colucci S, Weissner W. An evidence-based systematic review of Aloe vera by the natural standard research collaboration. *J Herb Pharmacother.* 2007;7(3-4):279-323.
- <http://www.foreverlivingproductsltd.com/about-forevers-aloe-vera.html> Geraadpleegd: mei 2017
- Semwal RB, Semwal DK, Vermaak I, Viljoen A. A comprehensive scientific overview of *Garcinia cambogia*. *Fitoterapia.* 2015 Apr;102:134-48.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), 2009. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 129, 138, 143, 148), antioxidant function of lutein (ID 146), maintenance of vision (ID 141, 142), collagen formation (ID 130, 131, 136, 137, 149), function of the nervous system (ID 133), function of the immune system (ID 134), function of the immune system during and after extreme physical exercise (ID 144), non-haem iron absorption (ID 132, 147), energy-yielding metabolism (ID 135), and relief in case of irritation in the upper respiratory tract (ID 1714, 1715) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. *EFSA Journal*, 7(9):1226, 28 pp.
- Astell KJ, Mathai ML, Su XQ. Plant extracts with appetite suppressing properties for body weight control: a systematic review of double blind randomized controlled clinical trials. *Complement Ther Med.* 2013 Aug;21(4):407-16.
- Preuss HG, Bagchi D, Bagchi M, Rao CVS, Dey DK, Satyanarayana S. Effects of a natural extract of (-)-hydroxycitric acid (HCA-SX) and a combination of HCA-SX plus niacin-bound chromium and *Gymnema sylvestre* extract on weight loss. *Diabetes, Obesity and Metabolism.* 2004;6(3):171-180.

7. Onakpoya I, Hung SK, Perry R, Wider B, Ernst E. The Use of Garcinia Extract (Hydroxycitric Acid) as a Weight loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials. *J Obes.* 2011;2011:509038.
8. Roongpisuthipong C, Kantawan R, Roongpisuthipong W. Reduction of adipose tissue and body weight: effect of water soluble calcium hydroxycitrate in *Garcinia atroviridis* on the short term treatment of obese women in Thailand. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2007;16(1):25-9.
9. Hayamizu K, Ishii Y, Kaneko I, et al. Effects of *Garcinia cambogia* (Hydroxycitric Acid) on visceral fat accumulation: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Current Therapeutic Research.* 2003;64(8):551-567.
10. Hayamizu K, Ishii Y, Kaneko I. Effects of long-term administration of *Garcinia cambogia* extract on visceral fat accumulation in humans: a placebo-controlled double blind trial. *Journal of Oleo Science.* 2001;50(10):43-50.
11. Mattes RD, Bormann L. Effects of (-)-hydroxycitric acid on appetitive variables. *Physiology and Behavior.* 2000;71(1-2):87-94
12. Heymsfield SB, Allison DB, Vasselli JR, Pietrobelli A, Greenfield D, Nunez C. *Garcinia cambogia* (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association.* 1998;280(18):1596-1600.
13. Kim JE, Jeon SM, Park KH, Lee WS, Jeong TS, McGregor RA, Choi MS. Does *Glycine max* leaves or *Garcinia Cambogia* promote weight-loss or lower plasma cholesterol in overweight individuals: a randomized control trial. *Nutr J.* 2011 Sep 21;10:94
14. Preuss HG, Garis RI, Bramble JD, et al. Efficacy of a novel calcium/potassium salt of (-)-hydroxycitric acid in weight control. *International Journal of Clinical Pharmacology Research.* 2005;25(3):133-144.
15. Downs BW, Bagchi M, Subbaraju GV, Shara MA, Preuss HG, Bagchi D. Bioefficacy of a novel calcium-potassium salt of (-)-hydroxycitric acid. *Mutation Research.* 2005;579(1-2):149-162.
16. Chuah LO, Ho WY, Beh BK, Yeap SK. Updates on Antiobesity Effect of *Garcinia Origin* (-)-HCA. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:751658.
17. Laws KR, Sweetnam H, Kondel TK. Is *Ginkgo biloba* a cognitive enhancer in healthy individuals? A meta-analysis. *Hum Psychopharmacol.* 2012 Nov;27(6):527-33.
18. Canter PH, Ernst E. *Ginkgo biloba* is not a smart drug: an updated systematic review of randomised clinical trials testing the nootropic effects of *G. biloba* extracts in healthy people. *Hum Psychopharmacol.* 2007 Jul;22(5):265-78.
19. Fransen HP, Pelgrom SM, Stewart-Knox B, de Kaste D, Verhagen H. Assessment of health claims, content, and safety of herbal supplements containing *Ginkgo biloba*. *Food Nutr Res.* 2010 Sep 30;54.
20. Snitz BE, O'Meara ES, Carlson MC, Arnold AM, Ives DG, Rapp SR, Saxton J, Lopez OL, Dunn LO, Sink KM, DeKosky ST; *Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators.* *Ginkgo biloba* for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial. *JAMA.* 2009 Dec 23;302(24):2663-70.
21. Dodge HH, Zitzelberger T, Oken BS, Howieson D, Kaye J. A randomized placebo-controlled trial of *Ginkgo biloba* for the prevention of cognitive decline. *Neurology.* 2008;70(19 pt 2):1809-1817.
22. Geng J, Dong J, Ni H, Lee MS, Wu T, Jiang K, Wang G, Zhou AL, Malouf R. Ginseng for cognition. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010 Dec 8;(12):CD007769.
23. Shergis JL, Zhang AL, Zhou W, Xue CC. *Panax ginseng* in randomised controlled trials: a systematic review. *Phytother Res.* 2013 Jul;27(7):949-65.