

Kan jy doen met 'n drup?

Hoe veilig is die vitamiedruppe wat als van ekstra energie tot gewigsverlies belooft? **Delia du Toit** vind uit.

Die bekendes doen dit al lankal. En deesdae kan die gemiddelde mens ook vitamiedruppe by verskeie skoonheidsalonne en apteke kry en dis só gewild sommige plekke, met name soos The Drip Bar, The IV Bar en The Drip Clinic (sommers die eerste drie resultate as jy op Google soek) doen nêr vitamiedruppe en geen ander behandelings nie.

By baie, soos Exuberance in Umhlanga wat vitamiedruppe, gesondheids- en skoonheidsbehandelings bied, kan jy tussen verskeie soorte druppe kies. Exuberance se "youthful glow" belooft om jou jonger te laat lyk, die "weight loss"-drup kan blykbaar vet verbrand en die "after party rise & shine"-drup sal jou glo soos 'n vars lentebrisie laat voel ná 'n aand se joligheid. Daar is selfs druppe wat glo chroniese pyn verlig, energievlakke verhoog of sportvermoë kan verbeter. Pryse wissel tussen R800 en R2 900 per drup.

Dit klink mos soos die antwoord op 'n baie gesondheidsprobleem, of hoe?

Oppas, sê kenners

Retha Harmse, 'n Johannesburgse dieetkundige (enbonnesante.co.za) en 'n woordvoerder van die Suid-Afrikaanse Dieetkundige-vereniging (Adsa), sê die mens is gemaak om vitamienes, minerale en aminosure deur die ingewande te absorbeer. "As jy 'n drup kry, word dit direk in jou bloedstroom opgeneem en vandaar gaan dit na jou lewer, waar dit gebruik, gestoor of uitgeskei word. Aanhangery glo dié kortpad laat jou vinniger beter voel."

Maar dis nie so eenvoudig nie, sê sy. "Binneare vitamienes is gevaarlik, want dit beskuldig jou verteringstelsel en maak dit 'lui', wat die risiko op sepsis en bakteriële infeksie verhoog - selfs wanneer dit steriel toegedien word. Dis die laaste opsie wat dieetkundiges oorweeg en word net gedoen wanneer iemand se verteringstelsel

nie normaal werk nie of die persoon ernstig siek in die hospitaal is."

Wanneer dit andersins voorgeskryf word, is dit gewoonlik wanneer iemand 'n ernstige vitamientekort het - en dan word daar in die meeste gevalle ook net een vitamien toegedien, sê dr. Anushka Reddy, 'n algemene praktisyn van Krugersdorp (medisculpt.co.za) en president van die SA Vereniging vir Kosmetiese Dokters (SAACD). "Die hoeveelheid wat dan gegee word, moet versigtig uitgewerk word en die effek moet met verdere bloettoetsemonitor word."

Een van die grootste probleme met 'n vitamiedrup in 'n salon is dat die verskaffer nie jou spesifieke vitamientekort, mediese geskiedenis en risikofaktore in ag neem nie. Daar is ernstige risiko's hieraan verbonde. Dit kan byvoorbeeld elektroliet- en vloeistofwanbalanse veroorsaak as jy lewer- of nierprobleme het, wat weer orgaanversaking of 'n hartaanval kan veroor-

saak, sê Retha. In 2018 is die model Kendall Jenner juis in die hospitaal opgeneem nadat sy glo kort voor die Oscars 'n vitamiedrup gekry het. Sy het egter nie besonderhede oor simptome bekend gemaak nie.

Te veel van 'n goeie ding...

Tot dusver is daar nie genoegsame bewyse dat dié soort vitamiedruppe gesondheidsvoordele inhou nie, sê Anushka. "Die enigste gepubliseerde studie daarvoor, wat spesifiek na fibromialgie gekyk het, het geen voordele gewys nie."

Retha sê ook sommige kenners glo pasiënte wat 'n verskil voel, verbeel dit - die sogenaamde plasebo-effek.

As die vitamienes wat jy kry meer as die aanbevole daaglikse hoeveelheid is, is daar boonop ernstige risiko's, waarsku die kenners. Oormatige vitamien C kan byvoorbeeld nierstene veroorsaak en 'n oordosis magnesium 'n onreëlmatige hartklop. Te veel vitamien A kan lewer- en beenskaade veroorsaak. Te veel vitamien E kan keer

dat jou liggaam ander noodsaaklike vitamienes absorbeer. Te veel vitamien K kan bloedverduiners teenwerk en dan bloedklonte veroorsaak.

'n Drup is in baie gevalle ook nie nodig nie, sê Anushka, want 'n gesonde dieet of aanvullings kan tekorte regstel. "Een van die gewildste druppe, 'n vitamien B12-drup om jou energievlakke te verbeter, kan ook met 'n gewone inspuiting toegedien word - 'n drup is onnodig."

Tog gewild

Exuberance se besigheidsontwikkelaar, Jay Ramnundlall, sê hul vitamiedruppe word versigtig deur 'n span aptekers saamgestel en slegs deur geregistreerde verpleërs in 'n higiëniese omgewing toegedien. Daar is ook noodtoerusting in die kliniek beskikbaar. "Die risiko's is minimaal, mits die pasiënt eerlik is en enige mediese probleme vooraf noem. Ek sou aanraai mense besoek voor 'n vitamiedrup-afspraak hul dokter om seker te maak hulle het nie probleme wat komplikasies kan veroorsaak nie."

Hul druppe word vooraf op 'n "beperkte skaal" getoets, sê hy, maar hul kliënte is lewende bewys dat dit werk. "Die meeste druppe bevat (die antioksidant) glutatioon in kombinasie met ander vitamienes en minerale wat help om die moderne leefstyl te ondersteun. Die drup neem gemiddeld 20 minute, afhangend van die persoon se bloeddruk, en die uitwerking is onmiddellik. Dit verskil wel van mens tot mens - iemand wat van 'n siekte herstel, sal byvoorbeeld 'n groot verskil voel, terwyl 'n gesonde mens nie sal nie."

Exuberance laat dit aan sy kliënte oor om te besluit hoe gereeld hulle 'n drup wil kry, maar beveel aan jy kry nie meer as een elke twee weke nie.

Maak 'n ingeligte besluit

Daar is tans geen regulasies wat dié soort vitamiedruppe in salonne beheer nie, sê Anushka. As jy steeds graag 'n vitamiedrup wil kry, maak seker die salon het gekwalifiseerde en geregistreerde mediese personeel wat die drup sal toedien.

Vra die salon om die bestanddele van die drup te lys. Al weet jy nie wat al die bestanddele is en hoeveel jy behoort in te neem nie - dit wys minstens hulle het huiswerk gedoen en steek (hopelik) nie iets weg nie. Daar is ook 'n paar salonne waar holistiese gesondheidskenners 'n ondersoek doen en vir tekorte toets voor hulle vir jou 'n pasgemaakte drup gee. So word ware tekorte behandel en toksisiteit vermy. Dis duurder, maar ook meer waarde vir geld - en veiliger.

Maar met soveel risiko's, beveel Retha aan om eerder 'n dokter of dieetkundige te spreek as jy dink jy het 'n vitamien- of mineraaltekort.

Spreek 'n dokter as jy dink jy het 'n tekort.



Daar is deesdae vitamiedrupbehandelings wat alles belooft van meer energie tot gewigsverlies, maar werk dit werklik?