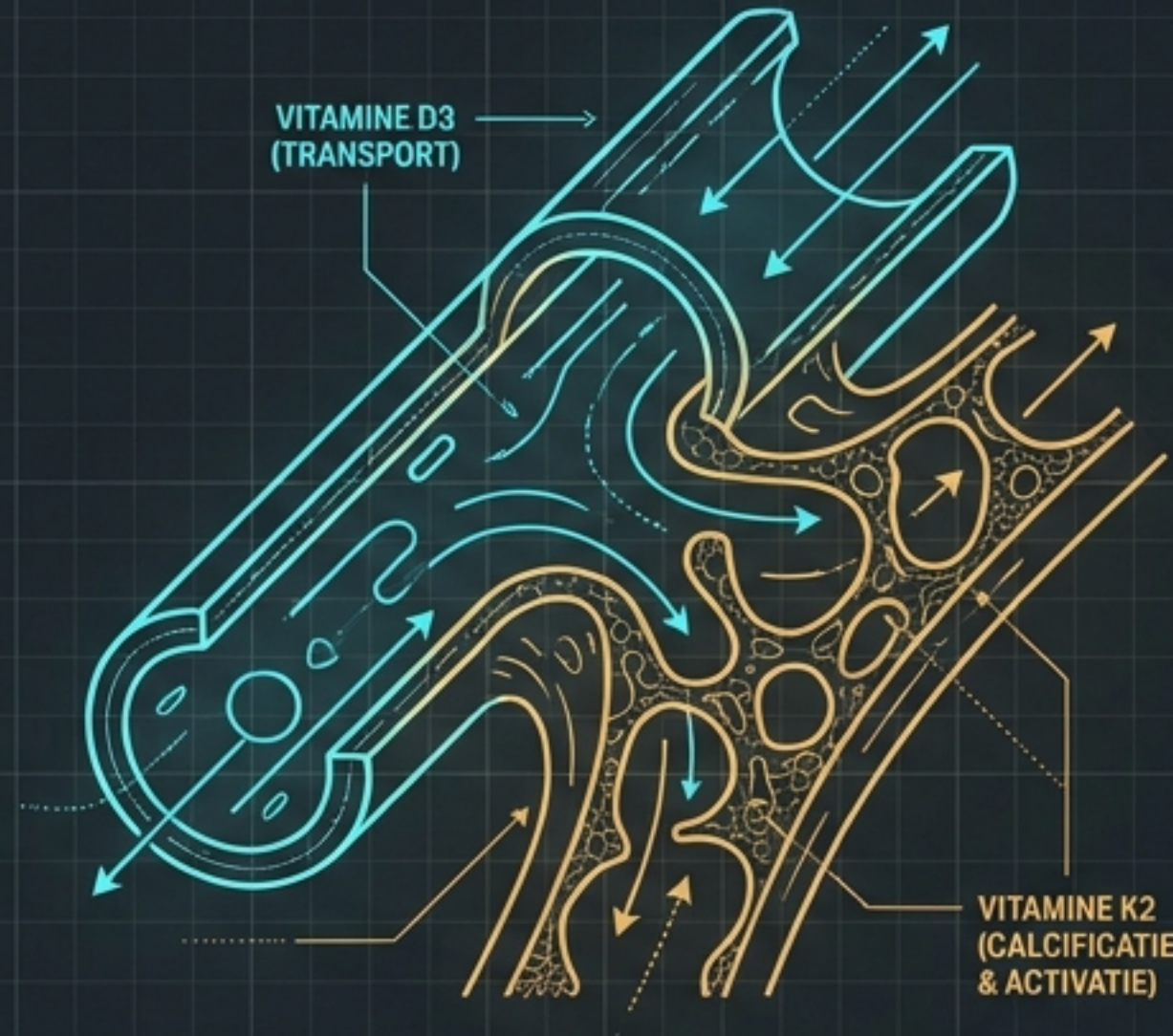


DE KLINISCHE AUDIT

De Waarheid over Vitamine D3 & K2



Een wetenschappelijke analyse van supplement-strategieën
en een product-audit van Lucovitaal Vitamine K2.



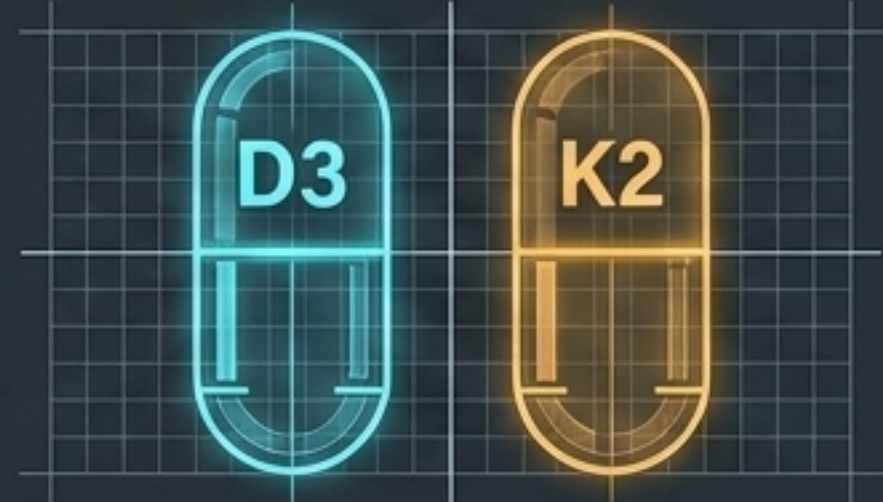
Het Vraagstuk

Hoe past dit specifieke Lucovitaal-product in het bredere klinische verhaal over arteriële plaque en hartziekten, en is het de juiste keuze?

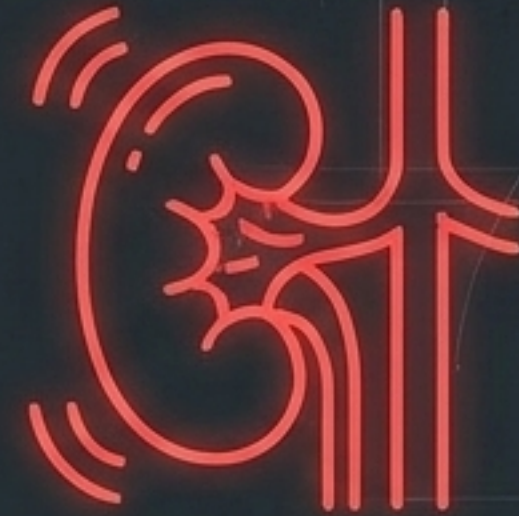
De Aanpak:

Om deze vraag accuraat te beantwoorden, moeten we eerst de hardnekkigste mythe uit de supplementenwereld ontleden.

De Mythe van de 'Combo-Pil'

Mythe	Realiteit
	
Aanname: D3 en K2 werken samen om calcium uit je vaten te houden, dus je moet ze altijd in één gecombineerde pil nemen.	Feit: Het combineren van D3 en K2 in één pil leidt vrijwel altijd tot een gevaarlijke doseringsfout. Gevolg: Vaste verhoudingen maken het onmogelijk om de K2-dosis te verhogen voor metabole voordelen zonder een toxische hoeveelheid D3 binnen te krijgen.

D3 is de Poortwachter (En het Gevaar van Te Veel)



Vitamine D3 zorgt ervoor dat je lichaam calcium uit voeding opneemt in de bloedbaan. Zonder D3 worden botten zwak.

Hypercalcemie

Wanneer je blind hoge doseringen D3 slikt (zoals 10.000+ IE), neemt je bloed te veel calcium op. Dit kristalliseert en beschadigt de nieren permanent.

⚠ De Magnesium-Mythe

Veel mensen denken dat extra magnesium nemen hen beschermt tegen D3-toxiciteit. Dat is onjuist. Magnesium is voor D3-metabolisme, maar het stopt je lichaam niet om gevaarlijke hoeveelheden calcium in het bloed op te bouwen.

K2 is de Verkeersregelaar

Zonder K2 zwerft calcium doelloos rond. Vitamine K2 fungeert als de **verkeersregelaar** door twee cruciale eiwitten 'aan' te zetten:

Matrix GLA Proteïne (MGP)

Rood Licht voor Vaten:
Blokkeert calcium en voorkomt dat het zich nestelt in slagaders, hartkleppen en nieren.



Osteocalcine

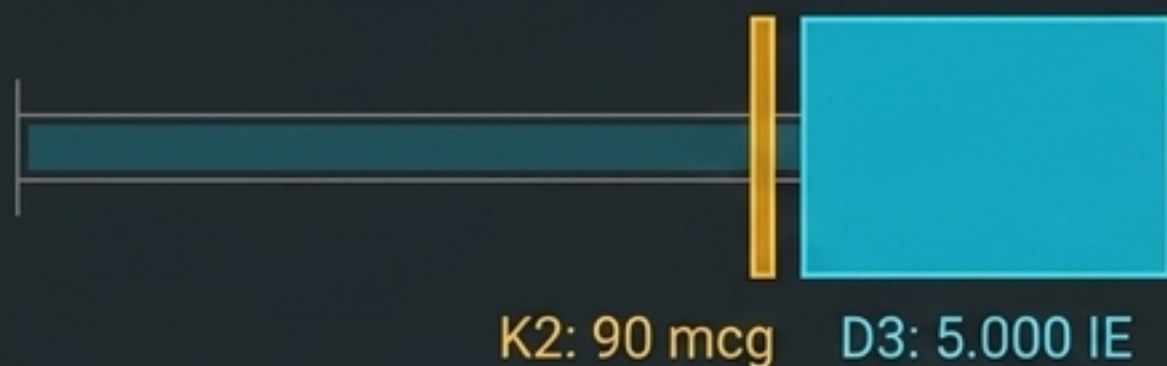
Groen Licht voor Botten:
Trekt calcium actief aan en bindt het veilig in het weefsel van botten en tanden.

De Verborgene Superkracht van K2 (Metabolisme)

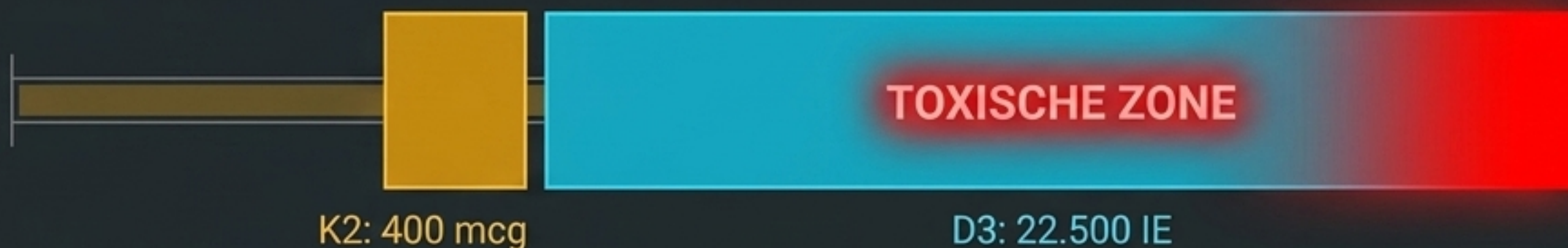
Calcium sturen is een bijzaak. De grootste impact van K2 op hart- en vaatziekten is het **bestrijden** van **insulineresistentie**.



De Fatale Wiskunde van de Combo-Pil



Een standaard combi-pil (zoals veel verkocht online) bevat 5.000 IE D3 en slechts 90 mcg K2.

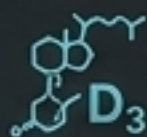


Om de klinisch effectieve dosis van 400 mcg K2 voor metabole gezondheid te halen, zou je 4,5 van deze pillen moeten slikken.

De Conclusie:

Dit dwingt je om 22.500 IE D3 per dag in te nemen. Dit leidt direct tot de gevaarlijke bloedwaarden en nierbeschadiging (hypercalcemie) die we eerder bespraken. Je verliest elke controle over je dosering.

De Gouden Regels van Dr. Brewer



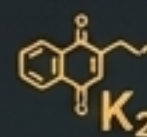
Vitamine D3 Protocol

Strategie: Testen, niet gokken.

Doelwaarde: 50 - 90 ng/mL in het bloed.

Dosering: Variabel. Afhankelijk van gewicht, vetpercentage (D3 slaat op in vetweefsel), zonlicht en huidkleur.

Risico: Toxiciteit bij blinde, hoge doseringen.



Vitamine K2 Protocol

Strategie: Vaste dosering.

Doelwaarde: Minimaal 400 mcg per dag.

Dosering: Uniform. Niet afhankelijk van je D3-dosis.

Risico: Extreem veilig. Studies tonen aan dat doseringen tot 45 mg (duizenden keren hoger dan supplementen) veilig zijn voor botgezondheid.

Product Audit: Het Lucovitaal Etiket Ontcijferd



Vorm: MK-7

Positief: MK-7 blijft 24 uur in het bloed (in tegenstelling tot MK-4 dat snel vervliegt). Dit bouwt een stabiele bloedspiegel op.

Isolatie: Vrij van D3

Positief: Het is een puur K2 supplement. Hierdoor ontwijk je de 'combo-pil' valkuil en kun je veilig doseren.

Dosering: 75 mcg per capsule

Kritiek Punt: Dit is ver onder de klinische norm voor het omkeren van insulineresistentie en het sturen van calcium.

Het Eindoordeel: Is deze K2 goed?

Het product is kwalitatief in orde, maar schiet kwantitatief zwaar tekort.



Wat is uitstekend:

Het is een geïsoleerd supplement (geen gevaarlijke D3/K2 mix) en maakt gebruik van de superieure MK-7 vorm, wat zorgt voor een stabiele K2-waarde gedurende de hele dag.



Wat ontbreekt:

De dosering. Met slechts 75 mcg per capsule haal je bij lange na niet de 400 mcg die Dr. Brewer aanraadt voor significante cardiovasculaire en metabole voordelen. Eén pil per dag doet vrijwel niets voor arteriële plaque.

Jouw Persoonlijke Actieplan

1

Stap 1: Pas je Lucovitaal-inname aan

Om met dit specifieke potje de klinische norm van ~400 mcg te benaderen, dien je 5 tot 6 capsules per dag te nemen (5 x 75 = 375 mcg). Zodra dit potje leeg is, kun je overstappen op een hoger gedoseerd (MK-7) K2-supplement.

2

Stap 2: Stuur D3 apart bij

Laat je bloed testen (mik op 50-90 ng/mL). Koop een apart D3 supplement om gericht te sturen zonder je K2-dosis in gevaar te brengen.

3

De Leefstijl Realiteit

Je kunt een slecht dieet niet weg-supplementeren.

Vitamine K2 en D3 kunnen het calcificatieproces vertragen en metabole gezondheid ondersteunen, maar geen enkele pil vervangt spieropbouw, slaap en het verlagen van je vetpercentage om plaque écht om te keren.