

Gezond met vitaminen en mineralen uit voeding



Vitaminen en mineralen zijn betrokken bij verschillende lichaamsfuncties en hebben veel overeenkomsten met elkaar. Een scheikundig verschil zorgt ervoor dat vitaminen net even anders zijn dan mineralen. Bepaalde planten en dieren maken vitaminen aan, terwijl mineralen door planten en dieren worden opgenomen. Het lichaam maakt ze zelf niet aan, haal ze daarom uit de voeding. Natuurdiëtist Ellen de Pijper zet uiteen welke voeding geschikt is.

Door: Ellen Pijper



Vitaminen

Er zijn dertien verschillende vitaminen die in twee groepen worden ingedeeld. Vitamine A, D, E en K zijn de in vet oplosbare vitaminen. De tweede groep vitaminen worden gevormd door de in water oplosbare vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12 en vitamine C. Een teveel aan in water oplosbare vitaminen wordt uitgescheiden, in tegenstelling tot de in vet oplosbare

vitaminen. Het lichaam slaat ze op en een overschot ervan kan klachten geven.

Vitamine A en bèta-caroteen (pro-vitamine A)

Vitamine A is goed voor de huid, slijmvlies, botten en tanden. Het ondersteunt de weerstand tegen bacteriële infecties. Zee- en visolie of vette vis zoals haring, makreel, zalm en forel zijn rijk aan vitamine A.

Net zoals wortelen, gele en groene groenten, lever, boerenkool, broccoli, abrikozen en zuivelproducten. Bèta-caroteen wordt als pro-vitamine A in het lichaam omgezet in vitamine A. Het geeft kleur aan oranje en gele voedingsmiddelen.

Vitamine D, E en K

Vitamine D zorgt voor sterke botten, tanden en de opname van de mineralen



calcium en fosfor. Het speelt een grote rol in de weerstand en het zenuwstelsel. Onder invloed van zonlicht wordt het in de huid aangemaakt. Makreel, ei, zuivel en levertraan zijn rijk aan vitamine D.

Vitamine E (Tocoferol) zit in zonnebloempitten, sesamzaad, zonnebloem- en sojaolie, volkoren graanproducten, eieren en noten en beschermt het lichaam tegen oxidatie (verouderingsprocessen). Daarnaast houdt het spieren en andere weefsels in stand, ondersteunt het de weerstand en speelt het een rol bij de vorming van rode bloedcellen.

Vitamine K is nodig voor de bloedstolling, botstofwisseling en een goede leverfunctie. Het wordt door (dikke) darmbacteriën aangemaakt en verder zit het in groene (blad)groenten, bloemkool, kaas, ei, kip, rundvlees en olijfolie.

B vitaminen

Een goede balans tussen de B vitaminen zorgt ervoor dat ze optimaal met elkaar samen kunnen werken. Ze hebben verschillende rollen in het lichaam; van het in stand houden van de spijsvertering, energiehuishouding en het zenuwstelsel tot de aanmaak van hormonen, ondersteuning van de lever en de vorming van (rode bloed)cellen. Maar ook beschermen ze het lichaam tegen huidontstekingen, verbeteren ze de slijmvliezen, weerstand en bloedcirculatie.

Om voldoende B vitaminen binnen te krijgen, is het belangrijk om te variëren tussen eieren/eidooiers, scharrel (orgaan)vlees zoals niertjes, lever en rundvlees, gevogelte, melk, kaas, peulvruchten en vis zoals kabeljauw en haring. Ook (groene blad)groenten, koolsoorten, asperges, avocado, broccoli, spruitjes en fruit zoals bananen, grapefruit,

rozijnen, dadels, vijgen en pruimen zijn rijk aan B vitaminen. Kies daarnaast voor zilvervlies- en wilde rijst, aardappelen of volkoren graanproducten zoals rogge, haver, boekweit, bulgur en gierst. Of voor noten, zaden en pitten zoals pijnboom-, zonnebloem- en pompoenpitten en (bier)gist.

Vitamine C (Ascorbinezuur)

De belangrijkste functie van vitamine C is het verhogen van de weerstand en het voorkomen van infecties. Ook zorgt het voor de vorming van botten, beenderen en tanden. Daarnaast bevordert het de opname van ijzer en biedt het ondersteuning aan het zenuwstelsel en de energiehuishouding. Vitamine C is essentieel voor de aanmaak van (nor)adrenaline en steroïde hormonen. Het zit in groene bladgroenten, rode paprika, spruitjes, broccoli, bloemkool, aardappelen en fruit.

Mineralen en spoorelementen

Magnesium, calcium, natrium, kalium, chloride, germanium en fosfor zijn voorbeelden van mineralen die je lichaam niet zelf kan aanmaken; ze zijn essentieel voor het lichaam. Spoorelementen zoals chroom, jodium, ijzer, fluor(ide), koper, zink, seleen/selenium, mangaan, vanadium, molybdeen, kobalt, silicium (kieselzuur) en borium vallen ook onder de mineralen. Het verschil is dat je van spoorelementen minder nodig hebt dan van mineralen.

Mineralen hebben talloze functies in het lichaam. Van het gezond houden van de botten tot het verwijderen van zware metalen uit het lichaam. Maar ook het stimuleren van het afweersysteem, spierweefsels, het reguleren van de vochthuishouding, stofwisseling en enzymsystemen en de vorming van DNA.

Mineraalrijke voeding

Voedingsmiddelen zoals hierboven beschreven, leveren mineralen. Daarnaast kun je variëren tussen vis zoals ansjovis, sardines, tonijn en schaal- en schelpdieren zoals garnalen, kreeft, krab, mosselen en oesters. Ook ongebrande en ongezouten noten zoals amandelen, cashewnoten, hazelnoten, walnoten, paranoten en pistachenoten leveren veel mineralen.

Groenten zoals zuurkool, raapstelen, artisjokken, okra (oker), tomaten, uien, postelein, radijs en fruit zoals perziken, ongezwavelde tutti-frutti, ananas, appels en citrusvruchten zijn mineraalrijk. Kies ook eens voor (soja)bonen, kastanjes, pinda's, aloë vera, knoflook, kelp, bieslook, kokos, erwten, keuken-/zeezout, champignons, peterselie, kiemgroenten zoals alfalfa en taugé of dranken zoals drinkwater, groene- en Chinese thee.

In sommige gevallen is het verstandig om vitaminen en mineralen te suppleren. Je kunt dit eventueel onder deskundige begeleiding van bijvoorbeeld een natuuriëtist doen, want een overschot klachten kan geven. Vitaminen en mineralen: hoe gezond wil je worden?! ●

