



Ijzersterk met ijzer!

Bij bloedcontroles blijkt dat veel mensen te kampen hebben met ijzertekorten en/of ijzerreserves. Sporters en vooral vrouwen ondervinden dat probleem nog meer. Ijzer is echter een mineraal dat een grote invloed heeft op tal van lichamelijke functies.

Sterke spieren en grote weerstand

De meest gekende problemen bij tekorten zijn bloedarmoede, gevolgd door moeheid en hardkloppingen, maar er zijn nog veel meer functies waar ijzer invloed op heeft. Bij ijzertekorten kunnen zwangere vrouwen een verkorte zwangerschapsperiode meemaken. Kinderen kunnen gestoorde cognitieve functies vertonen en verminderde hersenontwikkeling. Ijzer heeft invloed op tal van stofwisselingsprocessen (o.a. transferrine), heeft invloed op enzymen en spiercellen (door de myoglobine). De spiercoördinatie wordt mee bepaald door ijzer. Ons uiterlijk is eveneens afhankelijk van ijzer. De gezondheid van onze huid, haar en nagels hangt er voor een groot deel van af. Ijzer helpt infectieziekten voorkomen en heeft een belangrijke invloed op onze algemene weerstand. Ijzer houdt je dus uiterlijk, lichamelijk en geestelijk sterk.

Om het probleem van ijzertekorten te verhelpen, worden dikwijls ijzersupplementen aanbevolen, maar al bevat het supplement dikwijls een veelvoud van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid, velen blijven met het probleem van tekorten zitten. Dit heeft drie redenen. Ten eerste is het belangrijk de juiste supplementen in te nemen. Ten tweede is het belangrijk te weten welke voedingsstoffen een positieve ofwel juist negatieve invloed hebben op de opneembaarheid van ijzer. Ten derde is het belangrijk te weten wat de oorzaak van het ijzertekort is. De oorzaak achterhalen is niet eenvoudig. Men dient de persoonlijke eet- en leefgewoontes te onderzoeken en bovendien is er ook een grondig medisch onderzoek nodig. Nochtans is dit een belangrijk onderdeel dat heel dikwijls wordt overgeslagen. Welke supplementen en voeding van belang zijn, is wat eenvoudiger uit te leggen.

Aanbevolen voeding

Het best opneembaar ijzer is ijzer uit rood vlees. Helaas is vlees enkel op korte termijn goed, want vlees heeft veel nadelen voor de gezondheid en zeker in de hoeveelheden die door de algemene bevolking wordt genuttigd. Biologisch vlees is al een stuk beter. Gezondere bronnen zijn er voldoende.

Allerhande groenten en kruiden kunnen zeer nuttig zijn. Peterselie bevat ontzettend veel ijzer en kan je aan bijna al je gerechten toevoegen. Het is wel een kruid dat je op het einde van de bereiding moet toevoegen. Andere aanbevolen groenten zijn andijvie, sla, wortelen, artisjok, bieslook, knoflook, en zeker ook gember en brandnetel. Brandnetelsoep is heel goedkoop en zeer heilzaam. Peulvruchten zijn ook zeer nuttig. Voorbeelden van goede peulvruchten zijn soja(bonen) en erwten. Fruit bevat niet veel ijzer, maar het ijzer dat aanwezig is, is zeer goed opneembaar. Hetzelfde geldt trouwens ook voor de aminozuren uit fruit. Goede bronnen zijn gedroogde abrikozen, dadels en ook krenten, gedroogde pruimen, aardbei, banaan, zwarte bes, lijsterbes en exotisch fruit. Als brood eet je best rogge of volkoren. Als graansoort kies je best voor gierst en ook voor gerst, boekweit, haver, (zilvervlies)rijst en rogge. Van de vissoorten zijn vooral sardine, haring en stokvis goede ijzerbronnen. Paddestoelen zijn ook aanraders en dan zeker dooierzwam, maar ook truffels en andere paddestoelen. Noten en zaden bevatten ook interessante ijzergehalten en voornamelijk hazelnoten, maar ook amandelen, lupinezaad, cashewnoten, kokos, paranoten, zonnebloempitten en sesamzaad. Tot slot zijn rode wijn, rode bierstap en biergist zeer goede bronnen.

Voedingssupplementen

Soms is het aangewezen om tijdelijk ijzersupplementen te nemen, maar ijzer is een moeilijk opneembaar mineraal. De biologische beschikbaarheid van de meeste synthetische ijzersupplementen variëren meestal tussen de 0 en 15%. Bij natuurlijke voedingssupplementen ligt dit dikwijls véél hoger. Als basissupplement neem je best Fruit- en Groentensupplementen. Bijkomend kan je goede ijzersupplementen verkrijgen zoals "Ferodyn" (van Duopharma en later omegapharma), nu vervangen door "Floradix", "Soria Naturale Melasor" en "Biofer" Biofer heeft echter niets te maken met iets biologisch, maar is wel goed opneembaar. De bescherming van

Thierry Maréchal
www.alexiswellness.be
Voedingsconsulent/
Topsportbegeleider
Voor info over lessen en
cursussen: Bel Bliss T:
0478 33 72 46 of bliss.
magazine@skynet.be



het woord "Bio" geldt voor voeding en veel minder voor supplementen.

Interessant om weten

Voor een goede opname van ijzer zijn verschillende factoren belangrijk. De aanwezigheid van vitamine C helpt de ijzeropname, maar dit geldt NIET voor ijzer uit vlees. Enkelvoudige suikers en bepaalde aminozuren hebben ook een positieve invloed op de ijzeropname, maar dat is een verhaal apart. Veel water of vruchtensappen drinken helpt ook de ijzeropname.

Helaas zijn er ook stoffen die de ijzeropname belemmeren en dat is



zeker goed om weten. Cafeïne heeft een zeer slechte invloed op de opname van ijzer en dit één uur voor het eten tot één uur na het eten. Cafeïne kan je terugvinden in cola, koffie, Ice tea, Red Bull, enz... Een aantal polyfenolen belemmeren ook de ijzeropnamen. Deze micronutriënten zijn terug te vinden in koffie, thee, spinazie en rode wijn. Hetzelfde geldt voor oxalaten die terug te vinden zijn in spinazie, chocolade en rabarber. Spinazie is in tegenstelling tot wat veel mensen denken, niet de ideale ijzerbron. Spinazie heeft niet alleen minder ijzer als sommigen denken, maar bevat bovendien ook verschillende stoffen die de ijzeropname verhinderen. Fytinezuur dat voornamelijk in zemelen en soja zit, belemmert eveneens de opname. Soja bevat ook fytinezuur dat de ijzeropname belemmert, maar toch neemt men 7x meer ijzer op uit soja dan uit rijst.

De negatieve invloeden van koemelk heb ik in de vorige uitgave beschreven en de belemmering van ijzer is er ook een van.

Conclusie

Neem indien nodig natuurlijke supplementen. Je kan één fles of doos ijzersupplement nemen, maar je mag ijzersupplementen beslist niet blijven nemen. Ijzer zal zich anders opstapelen en kan dan zelfs toxisch worden. Let voornamelijk op je eet- en leefgewoontes. Je voedingskeuze en beweging is heel belangrijk! Succes!



info@pure-water.be - www.pure-water.be



Pure - water™, Pure Logica

Via open verdamping, zoals in de natuur, bekomt men met deze distillatietoestellen het zuiverste drinkwater dat er is...iedere dag vers, een leven lang.

99,9% vrij van alle organische, anorganische, bacteriële en radioactieve vervuiling, ook pesticiden, oestrogenen, parabenen en dioxines. Zeer veilig en geschikt voor kinderen en zwangere vrouwen.

Het comfort en de zekerheid van morgen, in uw keuken vandaag.

NATUROTHEEK LUZERNE
STATIONSSTRAAT 48
8730 BEERNEM
TEL: 0032 (50) 781 141

