

Uit: Medisch Dossier
'Wat artsen je niet vertellen'
jaargang 5. nr 3. Maart 2003


Met toestemming overgenomen uit Medisch Dossier: wat artsen je niet vertellen, nummer 3 2003. Medisch Dossier wordt uitgegeven door Uitgeverij Ode. Voor informatie en abonnementen bel 0100 436 0995 of ga naar www.ode.nl

**Wat de media
je niet
vertellen!**
TOP SECRET
.... slechts 3%
van alle ziektes
zijn genetisch
blijkt uit de
China Study

**WAAROM
WORDEN
MENSEN
DAN
ZIEK?**

*Ontdek dat jij
97% zelf in
de hand hebt*

lers te yde rie-
**Artsen moeten
verder kijken dan
hun neus lang is**
klik hier

7 gast(en) 

Artsen werken heel hard en onder hoge druk. Ze kunnen daardoor belangrijke informatie missen over de aanpak van ziekten of bijwerkingen van een medicijn. Een patiënt doet er daarom goed aan zich te informeren over zijn eigen gezondheid. Om de samenwerking tussen arts en patiënt te stimuleren, is er Medisch Dossier. Dit maandelijks nieuwsbulletin biedt informatie die artsen vaak niet bereikt. Om de onafhankelijkheid te waarborgen, plaatst MD geen advertenties. MD is de Nederlandse vertaling en bewerking van What Doctors Don't Tell You. Dit medische vakblad is in Engeland opgericht door Lynne McTaggart. Haar bron: de gevestigde vakliteratuur. Haar doel: mensen helpen meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid. Haar succes: faam in een brede kring van artsen en patiënten in Engeland en Amerika. Over haar nieuwsbrief schreef de Britse pers: 'Don't get sick without it.' Genezing heeft alles te maken met eigen verantwoordelijkheid nemen voor de ziekte, meent McTaggart. Elke patiënt heeft recht op onafhankelijke informatie. En daarom moeten patiënten goed geïnformeerd op het spreekuur komen. McTaggart: 'Het is nooit te laat om je gezondheid in eigen hand te nemen.'

Vitaminesupplementen

[Waarom hebben we ze nodig?](#)

DESASTREUS MISMANAGEMENT VAN ONZE LANDBOUWGROND EN INTENSIEVE LANDBOUWMETHODEN HEBBEN ERTOE GELEID DAT ONS VOEDSEL VAN DERMATE POVERE KWALITEIT IS, DAT VITAMINENUPLEMENTEN GEEN OVERBODIGE LUXE ZIJN. MAAR BITTERE NOODZAAK VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID.

De landbouwgronden van tegenwoordig,
zelfs de biologische bewerkte akkers,
bevatten nog maar heel weinig van de voedingsstoffen,
die wij dagelijks nodig hebben

In 1992 bevestigde de Earth Summit in Rio, dat de gemiddelde Amerikaanse akker 85 procent minder mineralen bevat dan de grond die niet eerder voor landbouw is bewerkt. Wereldwijd bedraagt dit cijfer circa 75 procent. Maar dit is nauwelijks nieuws. In 1936 stelde een rapport van de Amerikaanse senaat al dat er sprake was van een gebrek aan mineralen in de grond van Amerikaanse boerderijen en weidelanden. Dat gebrek is vervolgens ook terug te zien in de voedingsmiddelen die van deze grond afkomstig zijn. De onderzoekers, die dit document samenstelden, hadden een groot en representatief aantal grondmonsters in de Verenigde Staten getest. De implicaties van het rapport waren nogal verstrekkend. Het betekende, dat zon 99 procent van de bevolking een gebrek had aan een hele reeks mineralen. Zelfs toen al werd aanbevolen de voeding van boerderijdieren en mensen met supplementen aan te vullen. Sindsdien is het probleem alleen maar erger geworden. De akkers van tegenwoordig, zelfs die van biologische bedrijven, bevatten nog maar heel weinig van de voedingsstoffen, die wij dagelijks nodig hebben. Als gevolg daarvan bevatten de voedingsmiddelen die wij dagelijks op tafel zetten heel weinig van de voor onze gezondheid essentiële vitaminen en mineralen.

Commercie en hebzucht

Deze zijn de oorzaken van dit gebrek aan essentiële mineralen in onze aarde. We hebben het hier weliswaar vooral over Amerikaanse cijfers, maar de Amerikaanse benadering van de landbouw, met de intensieve bemesting wordt ook in de meeste West-Europese landen toegepast. Aan het begin van de negentiende eeuw konden de families, die op de Amerikaanse prairies landbouw bedreven niet lang op een plek blijven. Deze pioniers hadden het niet zo op met de fijne kneepjes die in Europa al lang werden gebruikt: groenbemesting, vruchtrotatie en velden braak laten liggen. Hun gronden leverden gedurende vijf a acht jaar ruime hoeveelheden voedsel op, maar daarna groeide het graan nauwelijks meer en was liet niet meer in staat om aren te produceren. De hoeren putten de grond uit. Als ze erin slaagden zonder oogst de eerste winter te overleven, trokken de overlevenden verder naar het westen om daar opnieuw te beginnen.

Kunstmatige meststoffen

Aan het eind van de negentiende eeuw werd NPK geïntroduceerd: een kunstmatige meststof gemaakt van stikstof (N) fosfor (P) en kalium (K). Voor boeren, die anders telkens verder naar het westen moesten trekken, leek dit een geweldige uitkomst. Ruim honderd jaar later 'lijkt' dat nog steeds. De drie cijfers op de zakken mest, die in elk tuincentrum te koop zijn duiden de verhouding van de drie afzonderlijke meststoffen aan. Met deze drie mineralen in de voor de lokale situatie juiste verhouding (plus water, warmte en licht, zien planten er gezond uit en 1ev eren ze de maximale opbrengst. Daarmee is de boer verzekerd van zijn winst. Aldus de theorie van de Duitse chemicus Justus von Liebig (1803-1873) Hij beweerde dat stikstof, fosfor en kalium de enige mineralen waren, die mens en dier nodig hadden. Met zijn niet al te verfijnde uitrusting kon hij in de as van verbrand plantenmateriaal namelijk alleen deze drie elementen aantonen. De elfde editie in de Encyclopaedia Britannica vertelt dat hij deze theorie uiteindelijk helemaal heeft verworpen. Met behulp in nieuwere apparatuur kwam hij erachter dat de as die na het verbranden van plantenweefsel over bleef, ook nog een hele reeks andere mineralen bevatte. Veel publicaties maakten echter onder druk van de producenten van de kunstmest geen melding van Liebig's lange en gedetailleerde herroeping van zijn theorie Als gevolg daarvan bleef de Westerse land- en tuinbouw de NPK-meststof enthousiast verder gebruiken en vele miljoenen mensen over de hele wereld eten voedsel, dat gevaarlijk weinig houwstoffen bevat. De boeren verbouwen voedsel, oogsten dat om ons te voeden en bemesten de grond vervolgens weer met NPK: ze verbouwen nog meer voedsel, oogsten wederom en herhalen de NPK-bemesting. We zijn nu al jarenlang bezig om onze landbouwgronden uit te putten' zonder het gehele scala aan mineralen terug te geven aan de grond. NPK-mest levert grote lompe groente en fruit op, die door het gebrek aan mineralen nogal smakeloos. Bovendien verzwakt het gebruik van slecht drie voedingsstoffen de planten op de akkers, waardoor ze gevoeliger worden voor ziekte en plagen. De NPK-mest is daarnaast zeer zuur, waardoor de pH-balans (zuur/base) van de grond uit het evenwicht wordt gebracht.

Tekort aan essentiële sporenelementen

Het vermogen van de grond om elementen te absorberen is bij neutrale of licht alkalische omstandigheden maximaal. Zure grond doodt in de grond aanwezige micro-organismen. Het is de taak van deze beestjes om de mineralen in de aarde zodanig om te zetten, dat de planten ze kunnen gebruiken. Zonder deze micro-organismen blijven de mineralen 'opgesloten' en zijn ze onbeschikbaar voor de plant¹.

Eén studie wees uit, dat meer dan een derde van de landbouwgrond in de Great Plains - het landbouwcentrum van het Amerika -een pH-waarde heeft van minder dan 5,5 terwijl die waarde boven de zeven zou moeten liggen² Zure grond bevat volgens het: Canadese ministerie van landbouw weinig magnesium en meestal ook weinig calcium. Planten groeien weliswaar, gestimuleerd door de kunstmest, maar ze hebben wel een tekort aan essentiële sporenelementen. Bij gebrek daaraan nemen de planten zware metalen uit de grond op, bijvoorbeeld aluminium, kwik en lood. Door de voedselketen komen deze zware metalen ook bij ons terecht en we gaan deze stoffen gemakkelijk absorberen als we een gebrek aan beschermende mineralen hebben. Ons lichaam houdt deze giftige mineralen, sporen van bestrijdingsmiddelen en de chemische afvalstoffen, die aan mest worden toegevoegd, vast, hetgeen op den duur de gezondheid bedreigt.

Een internationale studie, die de concentraties voedingsstoffen in de diverse delen van de wereld evalueert, meldt: 'De huidige landbouw methoden, vooral het overmatig gebruik van landbouw chemicaliën, veroorzaken ernstige tekorten aan mangaan en andere mineralen. Zowel in de grond als in de planten die daarop groeien. Vooral mangaan, zink en ijzer zijn in de onderzochte monsters in zeer lage concentraties aanwezig'

Kalk

Boeren bestrijden de zure grond met kalk. Door deze praktijk wordt er calcium en magnesium aan de grond toegevoegd hetgeen de pH van de grond verandert en de bladgroei sterk bevordert. Maar tegelijkertijd worden daardoor mangaan en andere sporenelementen aan de grond onttrokken^{5,6}. Ook door insecticiden wordt er mangaan aan de grond onttrokken. Deze bestrijdingsmiddelen inactiveren bepaalde enzymen die de opname van mangaan en andere mineralen door de plant bevorderen⁷. Moderne 'hybride' granen smaken minder en bevorderen allergie sterker dan de oorspronkelijke graansoorten. Ze zijn bovendien zwak en zijn afhankelijk van chemicaliën voor de bescherming tegen ziekten en plagen. Dat geldt niet - of in veel mindere mate - voor oorspronkelijke graansoorten⁸. Bestrijdingsmiddelen verzwakken de planten nog verder waardoor ze vervolgens weer gevoelig zijn voor de aanval van andere insecten. Een vicieuze cirkel. Meer dan vijfhonderd insectensoorten zijn inmiddels resistent tegen pesticiden. In tegenstelling tot mensen kunnen planten bepaalde aminozuren essentiële vetzuren en vitaminen zelf aanmaken, maar geen enkel organisme kan mineralen produceren. Vitaminen, eiwitten, enzymen en aminozuren hebben mineralen nodig om hun taken te vervullen.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Mens en dier hebben circa vijftig mineralen nodig en als de akkers die mineralen niet bevatten, zitten ze ook niet in het voedsel dat van die akkers afkomt. Magnesium, chroom en andere mineralen die net zo belangrijk zijn voor een goede gezondheid als stikstof, fosfor en kalium, ontbreken in veel sterkere mate in onze voedselketen dan de meeste vitaminen. Daarom komen er ook steeds meer ziekten voor die worden veroorzaakt door tekorten aan mineralen. De meeste Amerikanen hebben een chronisch gebrek aan chroom, magnesium en mangaan - vooral tienermeisjes en oudere mensen⁹. Uit een onderzoek naar het dieet van veganisten - vegetariërs, die alleen plantenmateriaal eten - bleek, dat hun voeding ruim meer dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid ADH van de meeste vitaminen bevatte. Maar die voeding bevatte bijvoorbeeld slechts 96 procent van de ADH voor zink, en 46 procent van de toch al lage ADH voor selenium. Zelfs grote hoeveelheden plantaardige voedsel zijn dus niet genoeg om bepaalde ziekten als gevolg van mineralentekorten te voorkomen. Een lage seleniumconcentratie is een risicofactor voor zowel kanker als hartaanvallen.

In 1900 bestond tarwe voor negentig procent uit eiwit, tegenwoordig is dat negen procent. Om de voedingsstoffen binnen te krijgen, die vroeger in één snee brood zaten, zouden we nu dus tien sneetjes moeten eten'

Om de voedingsstoffen binnen te krijgen, die vroeger in één snee brood zaten, zouden we nu dus tien sneetjes moeten eten. In 1958 bevatte honderd gram spinazie 158 milligram ijzer. In 1967 was het ijzergehalte al gedaald naar 27 milligram en in 1973 bevatte spinazie nog maar 2.2 milligram ijzer. Inmiddels wordt vermoedt, dat het ijzergehalte niet meer dan één milligram per 100 milligram bedraagt. Popey zou nu dus zowat 200 blikken spinazie moeten eten om hetzelfde effect te bereiken, dat één blik spinazie hem vijftig jaar geleden opleverde.

Nitrosamines

Meststoffen op basis van stikstof kunnen planten ook nog op een andere manier beïnvloeden. De grote hoeveelheden stikstof die op gangbare landbouwgronden worden gebruikt beïnvloeden de eiwitkwaliteit van de plant. Maar een grote hoeveelheid stikstof in de grond produceert ook andere problemen. Als de stikstofconcentratie groter is dan wat de plant voor de fotosynthese nodig heeft dan wordt de rest opgeslagen in de vorm van nitraten. Als de nitraten uit de plant in ons lichaam terechtkomen, kunnen deze tijdens de spijsvertering

worden omgezet in kankerverwekkende nitrosamines (dezelfde kankerverwekkende stoffen, die ook in sigarettenrook en gerookte etenswaren voorkomen)¹⁵. Kunstmeststoffen kunnen de nitrosamine vorming ook nog op een andere manier bevorderen. Er zijn aanwijzingen, dat ze het aantal bacteriën op planten doen toenemen. Deze bacteriën maken vervolgens de omzetting mogelijk van nitraat in nitriet, een voorloper van nitrosamine¹⁶. Er zijn ook studies, die laten zien, dat fungiciden op opgeslagen voedingsmiddelen met de nitraten uit de plant kunnen reageren en zo nitrosamines kunnen vormen¹⁷. Normaal gesproken beschermen antioxidanten uit de voeding ons voor de schadelijke nitrosamines. Helaas blijken echter ook de concentraties essentiële antioxidanten in onze voeding - bijvoorbeeld vitamine C en vitamine A - steeds verder af te nemen. Sommige boeren remineraliseren hun grond met steenstof en melden sterk verhoogde opbrengsten van gewassen die bestendig zijn tegen ziekten en plagen en meer voedingsstoffen bevatten'

Sterk afnemende vitamineconcentraties mineralen zijn niet de enige nutriënten die in conventioneel verbouwde voedingsmiddelen ontbreken. Er zijn aanwijzingen dat het vitaminegehalte van fruit, groente en granen gedurende de afgelopen vijftig jaar sterk is verminderd, in 1999 vergeleek de voedingsdeskundige Alex Jack de voedingswaarde in het handboek van het Amerikaanse ministerie van landbouw met de waarden die in 1975 werden gepubliceerd. Hij stelde een afname van een aantal mineralen vast en hij merkte tevens op dat bloemkool veertig procent minder vitamine C bevat, dan in 1975. Hij schreef toen een brief naar het ministerie, waarin hij om een verklaring vroeg, maar er werd niet op gereageerd. Het tijdschrift Organic Gardening schaarde zich achter hem en publiceerde een open brief aan het ministerie. waarin een reactie op de brief van Alex Jack werd geëist. Toen het antwoord uiteindelijk kwam bleek het om een nogal bureaucratisch document te gaan, waarin vooral de onbetrouwbare meetmethoden uit 1975 verantwoordelijk werden geacht voor de geconstateerde cijfers.

In maart 2001 kreeg Alex Jack ook steun van Life Extension Magazine. Met de hulp van Jack en de voedingswaardetabellen van het ministerie (deze keer uit 1963) publiceerde het blad een eigen vergelijking. De resultaten? Het vitamine C gehalte van pepertjes ging terug van 128 mg naar 89 mg. Het gehalte provitamine A in appels is van 90 mg gereduceerd tot 53 mg. Broccoli en boerenkool hebben de helft van hun vroegere provitamine A gehalte verloren en het vitamine C gehalte van bloemkool is eveneens niet vijftig procent gedaald.

Afgezien van het feit dat fruit, groente en granen voor het grootste deel in mineraalarme grond worden verbouwd, worden die voedingsmiddelen ook nog eens langdurig opgeslagen voordat ze uiteindelijk worden verkocht. Daarna worden ze vaak nog langer bewaard voordat ze eindelijk worden gegeten of in maaltijden worden gebruikt. Een interessante studie, die de historische teruggang van het mineraalgehalte van fruit en groente tussen 1930 en 1987 documenteerde, leverde een aantal verbazingwekkende conclusies op. Zo blijkt bijvoorbeeld beeld, dat moderne aardappelen veertig procent minder kalium bevatten dan de aardappelen, die vijftig jaar geleden werden geteeld. Wortelen bevatten nog maar de helft van het calcium, dat ze vroeger bevatten en 75 procent minder magnesium. Tomaten bevatten negentig procent minder koper. Appels minder ijzer dan vroeger. Hetzelfde geldt voor abrikozen. Voor zo'n twintig veel voorkomende fruit- en groentesoorten moet worden geconstateerd, dat de voedingswaarde lager is dan vroeger.

De invloed van pesticiden

Het gebrek aan vitaminen is een gevolg van het feit dat de planten groeien op met kunstmest bewerkte aarde met weinig voedingsstoffen. Maar ook het gebruik van bestrijdingsmiddelen beïnvloedt de voedingswaarde van voedsel, zowel direct als indirect. De toepassing van herbiciden, pesticiden en fungiciden tijdens de groei en de opslag stelt boeren, winkeliers en uiteindelijk ook de consument in staat om door te gaan met praktijken, die het verlies van voedingswaarde bespoedigen (zoals langdurige opslag van plantaardige producten). Bovendien veranderen veel herbicidensoorten de stofwisseling van de plant en daarmee ook de samenstelling van de voedingsstoffen. Zo veroorzaken bijvoorbeeld herbiciden die de fotosynthese remmen (triazine of fenoazijnzuurherbiciden) effecten die vergelijkbaar zijn met

die van te weinig licht. Onder dergelijke condities vermindert het koolhydraat-, a-tocoferol- en bètacaroteengehalte van de plant en neemt het eiwitgehalte, de hoeveelheid vrije aminozuren en de nitraatconcentratie toe¹⁹. Herbiciden met een blekende werking kunnen eveneens de bètacaroteenconcentratie reduceren omdat deze de synthese van carotenoiden remmen²⁰. Van sulfonylurea herbiciden is bekend, dat ze de synthese van aminozuren met vertakte ketens remmen²¹. Vitamine C, bètacaroteen en vitamine E zijn belangrijke antioxidanten en de implicaties van een teruggang in deze concentraties zijn dan ook verstrekkend. Deze vitamines beschermen ons tegen de vrije radicalen in ons lichaam, niet alleen de vrije radicalen, die ons lichaam met de stofwisseling produceert, maar ook tegen de vrije radicalen, die ontstaan door de grote hoeveelheid giftige stoffen die we in onze dagelijkse omgeving tegenkomen. Daarnaast beschermen zij ons tegen de vele aandoeningen, die wij vaak met het normale ouder worden in verband brengen. Mannen met een zeer lage vitamine C consumptie hebben een 62 procent hoger kankerrisico en een 57 procent hoger risico om vroegtijdig aan andere aandoeningen te overlijden. Flavonoiden zoals bètacaroteen blijken tegen beroerte te beschermen²³, terwijl mensen met een laag bètacaroteen-, retinol- en vitamine E-gehalte een groter risico lopen om kanker te krijgen²⁴. Slechtere leerprestaties en toenemende gedragsproblemen houden eveneens verband met mineraalarme landbouwgrond. De hersens hebben vitamines, mineralen en aminozuren nodig om neurotransmitters en andere belangrijke stoffen te produceren. Een veranderd chemicaliëevenwicht in de hersenen als gevolg van het gebrek aan maar één voedingsstof kan verminderde mentale vaardigheden tot gevolg hebben, evenals mentale/emotionele stoornissen en gedragsstoornissen, eetstoornissen (anorexia en boulimie), drugs- en alcoholverslaving, autisme en geweld. Er zijn ruimschoots onderzoeksgegevens, die bevestigen, dat kinderen, die bij criminaliteit met geweld zijn betrokken vaak een aanzienlijk gebrek vertonen aan sporenelementen als lithium en chroom. Deze tekorten gaan vaak met een verrassende overmaat van andere mineralen gepaard. Sommige boeren remineraliseren hun grond met steenstof en melden sterk verhoogde opbrengsten van gewassen, die bestendiger zijn tegen ziekten en plagen en meer voedingsstoffen bevatten. Velen beschouwen dit als de ultieme oplossing van het alomvattende probleem van mineraaltekorten in onze voeding. Remineralisering veroorzaakt een fenomenale groei van micro-organismen in de grond en het verhoogt de opname van voedingsstoffen door de plant. Het werkt de verzuring van de grond tegen, voorkomt erosie van de grond, verhoogt de waterabsorberende kwaliteit van de grond, draagt bij aan de ontwikkeling van waardevolle humuscomplexen, heeft antischimmeleigenschappen en, wanneer het op planten wordt gesproeid, werkt het ook nog eens als insecticide^{26,27}. Remineralisering met steenstof kan ook de compostering verbeteren en bespoedigen²⁸. Berichten uit Duitsland en Australië spreken ook van een sterk verbeterde bosgroei door remineralisering van de grond²⁹. Tegenwoordig wordt in landen in het Midden-Oosten regelmatig zink aan de mest toegevoegd en in Finland en China selenium. Amerikaanse walnootboeren gebruiken een speciale mest, die veel mangaan bevat. Aangezien walnootbomen dit niet kunnen maken. In Californië worden - afhankelijk van de geconstateerde tekorten - sporenelementen aan het irrigatiewater voor rijstvelden toegevoegd.

Dit heeft tot sterk verbeterde oogsten geleid. Dat zij allemaal aardige oplossingen, maar ze kunnen niet als standaardproduct worden verkocht. Remineralisering heeft zijn nut voor grootschalige landbouw nog niet bewezen en het levert ook niet een direct bruikbare voorraad van absorbeerbare mineralen voor consumenten. De boer en de doe-het-zelf tuinder zouden dit regelmatig moeten herhalen.

De op een na beste oplossing is dus om ons lichaam via supplementen van Vitaminen en mineralen te voorzien, aangezien de grond, die geen mineralen meer bevat en de gewassen, die nauwelijks nog Vitaminen meer bevatten, dat niet kunnen.

Kort geleden herzag het Journal of the American Medical Association nog haar positie en beweerde, dat artsen al hun patiënten, dus ook de gezonde patiënten, zouden moeten aanbevelen om routinematig vitamine en mineralensupplementen te gebruiken

Dus het is nu officieel: vitamine- en mineralensupplementen zijn geen overbodige luxe voor de hypochonder of voor mensen, die therapeutische doseringen nodig hebben.

Vitaminesupplementen zijn essentieel voor het behoud van een basaal gezondheidsniveau.

*** In het licht van deze conclusie zou de recente richtlijn over voedingssupplementen van het Europees Parlement wel eens een catastrofaal effect kunnen hebben. Op grond van deze richtlijn, die geldig is sinds maar vorig jaar, zijn veel vitamines verboden en zijn er voor veel andere vitamines alleen nog maar lagere concentraties toegestaan. Het uitgangspunt van de richtlijn is dat supplementen met hoge doseringen een dure en overbodige zijn. Daarbij wordt het vaak herhaalde argument aangevoerd dat we alle benodigde vitamines en mineralen via de voeding binnenkrijgen. ***

Voedingssupplementen zijn tegenwoordig echter niet alleen maar een 'voor het geval dat' maatregel. Ze zijn essentieel voor de toekomst.

Joseph Hattersley. Pat Thomas en Lynne McTaggart

De belangrijkste mineralensupplementen

Volwassenen hebben dagelijks in elk geval de volgende supplementen mineralen nodig:

Mineraal	Dagelijkse hoeveelheid	Beste vorm
Calcium	500 mg	Calciumcitraat, -lactaat of -gluconaat
Magnesium	200-400 mg	Magnesiumcitraat,-gluconaat of -chelaat
IJzer	10 mg	Elke vorm behalve suiker
Zink	15-30 mg	
Chroom	100 mcg	Gebruik niet meer dan deze dosis
Seleen	tot 200 mcg	
Jodium	500 mcg	
Koper	2-3 mg	
Kalium	300-600 mg	
Boor	3 mg	
Mangaan	5-25 mg	Gebruik niet meer dan deze dosis

Wat is er met voedsel gebeurd? De chemici R.A. McCance en E.M. Widowson werden in 1940 door het Medical Research Council gevraagd om een publicatie te maken met de titel 'Chemical Composition of Food'. Later werden deze auteurs ook door het Ministry of Agriculture and Fisheries en de Royal Society of Chemistry gevraagd om deze exercitie te herhalen. In 1991 kregen zij de opdracht om hun nieuwe resultaten te vergelijken met die uit 1940. Deze resultaten leveren een somber beeld op van de sterk afnemende voedingswaarde van groente, fruit en zelfs vlees gedurende de afgelopen vijftig jaar. Uiteraard zijn de analytische methoden in die tijd veranderd. De analyses van toen namen meer tijd in beslag, maar ze waren volgens de auteurs niet minder nauwkeurig dan de moderne, geautomatiseerde analysemethoden.

De onderzoekers analyseerden 28 rauwe groenten en 44 gekookte groenten, 17 soorten fruit en tien soorten vlees, gevege/te en wild. In de volgende tabel geven we een aantal voorbeelden van de meest extreme reducties in mineraalgehalte (gemeten als mg per 100 gram).

Voedingsmiddel

Wortelen

Verlies

75 procent
minder
magnesium,
48 procent
minder
calcium

Broccoli (gekookt)	46 procent minder ijzer 75 procent minder koper
Bosui	<i>74 procent minder calcium</i>
Spinazie (gekookt)	60 procent minder ijzer 96 procent minder koper
Koolraap	<i>71 procent minder ijzer</i>
Waterkers	93 procent minder koper
Aardappels	<i>30 procent minder magnesium, 35 procent minder calcium, 45 procent minder ijzer 47 procent minder koper</i>
Alle soorten vlees	41 procent minder calcium 54 procent minder ijzer
Alle soorten fruit	<i>27 procent minder zink</i>
Appels en sinaasappels	67 procent minder ijzer

De auteurs onderstrepen, dat je in 1991 tien tomaten had moeten eten om dezelfde hoeveelheid koper binnen te krijgen als uit één tomaat in 1940, of drie sinaasappels om dezelfde hoeveelheid ijzer binnen te krijgen als vijftig jaar daarvoor.

Nog verontrustender is, dat het bemesten van de grond met slechts enkele mineralen (natrium, fosfor en kalium) de verhouding, waarin de mineralen van nature in ons voedsel voorkomen, drastisch heeft veranderd. Zo was de fosfor-calcium verhouding in 1940 twee op een. Nu is die verhouding een op een. Hetgeen betekent, dat de hoeveelheid fosfor in veel voedingsmiddelen is toegenomen. Zo bevat koolraap bijvoorbeeld 110 procent van het fosfor, dat deze groente vroeger bevatte. Voor onze fysiologie is de juiste verhouding van

bepaalde voedingsstoffen van kritiek belang (bijvoorbeeld tussen calcium, en fosfor of calcium en magnesium). De veranderde verhoudingen zouden dus nogal verstrekkende gevolgen voor de chemie van ons lichaam kunnen hebben.

Hoe zit het met biologische landbouw

Biologische groente en fruit zijn meestal beter, maar dat betekent niet automatisch dat ze ook veel meer mineralen bevatten. Biologische landbouw betekent, dat er twee à drie jaar lang geen kunstmatige giftige meststoffen zijn gebruikt. Dit beschermt de consument en de boer tegen potentiële oor-zaken van kanker, maar het label ~biologisch' biedt geen enkele garantie, dat het voedsel op mineraalrijke grond is verbouwd. Als de grond, waarop gewassen worden verbouwd, jarenlang met NPK-mest is bewerkt voordat er werd overgestapt op de biologische landbouw vertoont het voedsel, dat van die grond afkomstig is nog steeds een gebrek aan mineralen. De concentraties van een aantal belangrijke voedingsstoffen in biologische producten zijn gemiddeld nog steeds ongeveer 75 procent te laag¹.

Aan de lucht gedroogde dierlijke mest helpt op biologische boerderijen, tenminste als de dieren met gras in plaats van met granen zijn gevoerd, of wanneer de dieren afkomstig zijn uit de VS of een ander land, waar toevoeging van alle belangrijke mineralen aan dierenvoer verplicht is.

Ondanks het feit, dat er meer dan veertig studies zijn over dit onderwerp blijft het moeilijk om de resultaten te vergelijken. Dat heeft ermee te maken, dat de parameters van de studies sterk verschillen. Zo wordt er in het ene onderzoek biologisch versus conventioneel geproduceerd voedsel vergeleken en in een andere studie specifieke landbouwmethoden. Wie biologische producten gebruikt, kan om andere redenen gezonder zijn. Het is mogelijk, dat biologische producten op een andere manier worden opgeslagen en zelfs weers verschillen kunnen invloed hebben op het gehalte voedingsstoffen in voedingsmiddelen. Desondanks is er wel sprake van een duidelijke trend: biologische producten hebben een hogere voedingswaarde².

Uit één studie bleek, dat biologisch fruit en groente beter is dan wat we normaal gesproken in de supermarkt kopen. De analyse wees uit, dat biologisch voedsel tot vier keer meer sporenelementen bevat, dertien keer meer selenium en twintig keer meer calcium en man gaan dan supermarktvoedsel. Bovendien bevat biologisch voedsel veertig procent minder aluminium, 29 procent minder cadmium, 25 procent minder lood en 28 procent minder rubidium, allemaal elementen, die in verband worden gebracht met ziekten³.

Het verschil in het gehalte aan voedingsstoffen tussen biologisch en conventioneel geteeld voedsel zou echter ook kunnen worden verklaard door het verschil in watergehalte⁴.

Tengevolge van de meststoffen, die tegenwoordig in de conventionele landbouw worden gebruikt bevatten groente en fruit meer water. Het hoge-E watergehalte zou de voedingsstoffen kunnen verdunnen, waardoor het voedsel minder voedingswaarde heeft⁵⁶.

Zijn biologische producten beter voor u? Ja, dat zijn ze zeker. Maar de reden mag niet alleen in de voedingswaarde worden gezocht. Op een bepaalde manier is het argument van de voedingswaarde zelfs misleidend, aangezien het bij biologische producten niet zozeer gaat om wat er in zit, maar veeleer om wat er niet in zit.¹ Australasian Health & healing. Aug.oct 1995

2 J. Alt Comp Med, 2001; 7: 161-73

3 J Applied nutr. 193: 45: 35-39

4 Alt Ther Health Med, 1998; 4: 58-69

5 Alt Ther Health Med, 1998; 4: 58-69

6 Knorr, D et al, 'Quantity and quality determination of ecologically grown food', in Sustainable food systems, Westport, Conn: AVI publishing Co, 1983: 352-81

Hoe zorgt u ervoor genoeg vitaminen en mineralen binnen te krijgen? Aangezien ons voedsel veelal niet voldoende voedingswaarde heeft, is het gebruik van vitamine- en mineralensupplementen de enige oplossing. Er zijn echter wel een aantal aandachtspunten, die in acht dienen te worden genomen om te zorgen, dat wat u gebruikt ook wordt opgenomen door het lichaam

Gebruik geen willekeurige supplementen. Meer is niet altijd beter. Bepaalde vitaminen (vitamine E of A) kunnen in hoge concentraties. Bovendien is het mogelijk, dat uw lichaam biochemisch gezien zo efficiënt werkt, dat het niet perse de maximale hoeveelheid van bepaalde voedingsstoffen nodig heeft. Het is echter ook mogelijk, dat de kwaliteit van uw maagzuur zo slecht is, dat de voedingsstoffen die u gebruikt niet worden geabsorbeerd.

Ga niet af op de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). De ADH's zijn de minimale hoeveelheden voedingsstoffen, die het lichaam nodig heeft voor het behoud van een uitgebalanceerde stofwisseling en ter voorkoming van deficiëntieziekten. Hierbij is nog geen rekening gehouden met specifieke behoeften van bepaalde culturele groepen, individuele behoeften of voedingspatronen.

Laat uzelf testen. Er zijn laboratoria, die kunnen bepalen of u door uw dieet een gebrek heeft aan bepaalde voedingsstoffen. De mate van absorptie van voedingsstoffen is afhankelijk van veel factoren, ondermeer leeftijd, gezondheid, erfelijkheid en de toestand van uw spijsverteringssysteem.

Gebruik extra mineralen, zelfs als u al een goed multivitaminepreparaat slikt. U kunt er gewoon van uitgaan, dat u niet voldoende magnesium of zink binnenkrijgt (dat geldt voor iedereen), gebruik dus in elk geval supplementen van deze twee.

Kies supplementen in de vorm van citraten, fumaraten, gluconaten, aminozuurchelaten, aspartaten of picolinen. De absorptie kan daardoor tot veertig procent worden verbeterd

Mijd mineralen in de vorm van metaalverbindingen of anorganische verbindingen (bijvoorbeeld oesterschelpen, eierschalen en het anorganische ijzer, dat alle bewerkte voedingsmiddelen verontreinigt). Als het pH-evenwicht (zuur/base) niet in orde is, is de kans groot, dat calciumsupplementen ongebruikt worden uitgescheiden'.

Zorg, dat u via de voeding voldoende vetoplosbare vitaminen en voedingsstoffen binnenkrijgt. Dat zijn onder meer vitamine E, A en D, plus de essentiële vetzuren. Om het volledige vitamine D-complex binnen te krijgen (er wordt maar een deel door het zonlicht op de huid geproduceerd) dient u vis en schaal- en schelpdieren te eten, vooral vette vis zoals haring en zalm, orgaanvlees, vooral lever, en zuivelproducten, in het bijzonder kaas en boter. Als dat niet kan, dient u supplementen te gebruiken.

Mijd ijzersulfaten, deze irriteren de darmen.

Gebruik niet meer dan 500 mg calcium per dag. Meer wordt niet geabsorbeerd.

Overweeg het gebruik van Keltische Zeezouten. Voeg maximaal een halve theelepel Keltisch Zeezout toe aan een kwart liter water en drink dit gedurende de dag. Als u geen andere mineralensupplementen gebruikt, neem dan de maximale hoeveelheid van een halve theelepel. Minerale analyses van Keltisch Zeezout leveren ruime hoeveelheden van alle belangrijke mineralen in een makkelijk absorbeerbare vorm op. Zie www.watercure.com voor meer informatie). 1 Earfletter, 1994, -4 summer): 7

Literature

1. Townsend Letter for Doctors and Patients aug/sept 1996 114-118

2. Oklahoma State University PT, 2000; 12(10): 1
3. Wilson D, fateful Harvest: the true story of a small Town, a global industry an a toxic secret, New York: Harper Collins, 2001
4. FAO soils bulletin, 63:Rome, 1990
5. Pfeiffer Carl, MD. Zinc and other Micro-nutrients, New Canaan, CT:keats Publishing, 1978
6. J Orthomol Psych, 1980; 9; 37; 37-249
7. J Orthomol Psych, 1996; 11: 69-79
8. Earthletter, 1994(summer);4 (2):12
9. Amer J Clin Nutr, 1969; 22: 1332-39
10. Blands JC, Prev Med Update, 1996
11. Funct Med Update, April 1997
12. Funct Med Update, May 1997
13. Price, Weston, DDS, Nutrition and Physical Degeneration, New Canaan, CT; Keats Publishing, Sixth edition, 1997, price Pottenger Nutrition Foundation
14. Gemmer E. 'Who stole America's health?' Lecture, 1995
15. National Research Council, 'The health effects of nitrate, nitrite an N-nitroso compounds', Washington DC: National Academy Press, 1981
16. Ahrens E, et al, 'Significance of fertilization for the post-harvest condition of vegetables, especially spinach', in Lockeretz, W.ed. Environmentally Sound Agriculture, New York, NY: Praeget, 1983
17. Nutri Helath, 1985; 217-239
18. Br Food J, 1997; 99: 207-11
19. Z Naturforsch, 1979; 34C: 9320935
20. Wed Sci, 1991; 39: 474-9
21. Wed Sci; 1991;39:428-34
22. AMJ Clin Nutr, 2000;72: 139-45
23. Arch Intern Med, 1996: 156: 637-42
24. J Epidemiol, 1992; 135: 115-21
25. Int J biosocial Research, 1981;1: 21-41
26. World Research; institute Bulletin, March 1995
27. Acres-USA, Jan 2001: 22-23
28. Australian Health & healing May-July 1996: 55-56
29. World Research Bulletin, Mar 1995
30. JAMA, 2002; 287: 3127-9

Artikelen op uitdaging.net

- [| Arbeidsmarkt](#) | [Bloed analyse](#) | [Economie](#) | [Food for Thought](#) |
[| Gezondheid](#) | [Marketing](#) | [Medisch](#) | [Ondernemen](#) |
[| Persoonlijke ontwikkeling](#) | [Pensioen](#) | [Voeding](#) |
[| Uw Uitdaging](#) | [Contact](#) | [DISCLAIMER](#) |

[Terug naar boven](#)

Zoeken in de 800 + pagina's van deze websites



Voer uw zoekwoorden in

Zoekformulier verzenden

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="radio"/> Web | <input type="radio"/> www.uitdaging.net |
| <input type="radio"/> www.anti-aging-analysis.com | <input type="radio"/> www.chronische-pijn.com |