

ZIT DAT ZO?

Altijd handig om meer te weten over je gezondheid!

Meer lezen? Ga dan naar Margriet.nl/gezondheid



5 metalen waar we niet zonder kunnen

IJzersterk

Chroom

Weinig wit - zoals suiker, witte rijst en wit brood - en zo veel mogelijk volkoren producten; denk aan paddenstoelen, broccoli, noten en eieren. Dát is het devies om genoeg chroom binnen te krijgen.

Belangrijk, want een optimaal chroomgehalte zorgt voor een gezonde bloedsuikerspiegel, een optimale insulinerwerking en een goede vetstofwisseling.

Een tekort verhoogt de kans op een te hoog cholesterolgehalte en op diabetes type 2. Hoe het zit met afslankers, van die speciale chroomcapsules om hongergevoel tegen te gaan? Water en/of voedingsvezels zijn bewezen effectiever.

Mangaan

Mangaan is een multifunctioneel goedje. Het werkt namelijk mee aan een sterk botweefsel, een prima bloedsuikerspiegel en een optimale stofwisseling. Eet je geregeld (tropisch) fruit, groene groente, zaden en volkoren graanproducten, dan krijg je mangaan binnen. Wie dagelijks een paar koppen thee drinkt, komt zelfs al aan de helft van de dagelijks benodigde hoeveelheid.

IJzer

De term hemoglobine zal niet iedereen direct iets zeggen. Toch is het goed om te weten dat dit eiwit via de rode bloedcellen zorgt voor het transport van zuurstof door ons lichaam. Het metaal dat onmisbaar is voor de productie van hemoglobine



is ijzer, onder andere te vinden in vlees, bonen, groene groenten, noten, gedroogde vruchten en volkoren producten. Twee dingen die handig zijn om te weten: dierlijk ijzer wordt beter opgenomen dan plantaardig ijzer en een tekort kan bloedarmoede veroorzaken. Al kan - hoewel minder vaak - de oorzaak van zo'n tekort aan rode bloedcellen ook te weinig vitamine B12, koper of foliumzuur zijn, of een infectie. Kleine teleurstelling: de zogeheten 'Popeye-mythe' is ook écht een mythe; spinazie bevat helaas niet extreem veel ijzer.

Zink

Eet je gezond, dan eet je ook automatisch een gezonde hoeveelheid zink. Zink zit namelijk in kaas, schaal- en schelpdieren, noten, vlees, peulvruchten en granen. Het is nodig voor een goede stofwisseling, een goed immuunsysteem en voor de opbouw van gezond weefsel en eiwitten. Heb je langdurig last van stress en of drink je geregeld alcohol, dan kan het zinkgehalte afnemen.

Koper

Klein van stuk (want minimaal aanwezig), maar van groot belang. Koper is onmisbaar bij de productie van rode en witte bloedcellen én voor de afgifte van ijzer. Daarnaast speelt koper een rol bij de ontwikkeling van onze hersenen, botopbouw, pigmentvorming en immuunsysteem. Koper zit in zeevis, schaal- en schelpdieren, groente, fruit, orgaanvlees, graanproducten, pinda's en pure chocolade.