

Kernpunten eerste gesprek

In de eerste uitzending hebben we in het kort gesproken over tekorten aan vitaminen en mineralen die kunnen ontstaan, ook als men gevarieerd eet. Dit heeft onder andere te maken met een afname van nutriënten in onze voeding. Als aanvulling op onze voeding en om beter om te kunnen gaan met de hedendaagse drukte zouden we gebruik kunnen maken van verschillende soorten supplementen (voedingssupplementen/adaptogenen). Dit zou volgens sommige voedingsinstanties een gevaar kunnen opleveren en er wordt hard gewerkt om de maximale dagdosering van supplementen omlaag te brengen. Een eetpatroon zoals die geadviseerd wordt door ons voedingscentrum zou voldoende moeten zijn om in onze behoeften te voorzien. [Supplementen zijn niet nodig en kunnen zelfs schadelijk zijn](#) zegt het instituut.

In de praktijk blijkt echter dat de voorgeschreven hoeveelheden aan nutriënten bij lange na niet uit ons hedendaags dieet worden gehaald. Dit is de conclusie van een onderzoek uitgevoerd door het RIVM;

‘Voor een aantal vitamines en mineralen worden bij sommige delen van de bevolking lage innames gezien. Dit is bijvoorbeeld het geval voor vitamine A, B2, B6, C en folaat. Bij mineralen geldt dit voor calcium, ijzer en kalium.’

[Conclusies | Wat eet Nederland](#)

Dit geldt ook voor vitamine K, vitamine B12 en dit zeker het geval voor Vitamine-D. [Negen op de tien Nederlanders krijgt te weinig vitamine D binnen.](#) Vitamine D is niet alleen goed voor de botten maar is ook heel belangrijk voor ons afweersysteem en ons psychisch welzijn. Dit kan ons [goed helpen in de wintermaanden](#).

Ondanks deze constatering wordt [de geadviseerde \(maximale\) hoeveelheid](#) in Nederland, die veel te laag is om ook maar iets aan de vitamine D spiegel te veranderen, niet herzien. Met een dagje zon kan het lichaam meer dan tien keer meer vitamine D aanmaken dan de maximale geadviseerde “veilige” dosis. De adviezen zijn [verouderd](#) en de terughoudendheid met supplementen ter voorkoming van

bijwerkingen is in de meeste gevallen onterecht. Goedgekeurde reguliere medicijnen geven vaak meer (ernstige) bijwerkingen dan supplementen. Dit is wel geaccepteerd en beschouwt men wel als veilig.

Maar wat is dan wel een goed dieet? Daar komen we in een van de volgende afleveringen op een veel bredere manier dan alleen voedingswaarden op terug. Wat we wel alvast kunnen meegeven is dat uit [onderzoek blijkt](#) dat een adequate eiwitinname onze gezondheid positief beïnvloed. Sommige onderzoekers adviseren zelfs 1 gram per kg lichaamsgewicht en nog [een hogere inname](#) naarmate men ouder wordt.

Het lichaam wordt met de leeftijd minder efficiënt in het verteren en het omzetten van eiwitten in aminozuren. Hierdoor kunnen er tekorten ontstaan, zeker als men een vegetarisch dieet volgt, met als risico dat de spiermassa afneemt en mensen minder mobiel worden.

Los van de standaard voedingssupplementen zijn er ook supplementen zoals Nattokinase en Bromelaine. Dit zijn enzymen die een eiwit knippende werking hebben. Deze kunnen worden gebruikt ter voorkoming van of voor het oplossen van ongepast eiwit. Zo kunnen bloedstolsels die bij virale infecties ontstaan voorkomen of opgelost worden zoodat de bloedvaten zich kunnen herstellen. Ook [worden viruseiwitten opgelost en werken de enzymen antiviraal](#).

Ivermectine is een supplement dat beter kan worden gekwalificeerd als medicijn. Het wordt tegenwoordig ingezet tegen virale infecties en stond al bekend als anti-parasitair medicijn bij oa malaria en rivierblindheid. Tegenwoordig zijn de trials met Ivermectine ter bestrijding van kanker ook veelbelovend.

Een van de mechanismen van Ivermectine is het vermogen om de darmflora of microbiom aan te passen zodat virussen zich minder makkelijk kunnen voeden en ontstekingsmechanismen afnemen. Toch zijn er zorgen dat dit ons microbiom uit balans kan brengen zodat supplementen als Curcuminne, Quercitine en Berberine wellicht een betere keuze kunnen zijn. [De combinatie van Bromelaine en Curcumine](#) heeft zelfs een synergetische werking ter voorkoming van ernstige luchtweginfecties.

Kernpunten tweede gesprek.

Als bijproduct van ons ademhalingssysteem en bij het omzetten van voedsel in energie ontstaan er in ons lichaam continu vrije radicalen. Dit zijn afvalstoffen die potentieel giftig zijn doordat ze omringende cellen kunnen beschadigen. Ons lichaam kan hier gebruik van maken door deze cellen naar plekken te sturen zodat ziekteverwekkers onschadelijk worden gemaakt. Dit is een van de belangrijkste manieren om onze gezondheid in stand te houden.

Naarmate we ouder wordt het moeilijker om het aantal vrije radicalen te neutraliseren. Als gevolg daarvan neemt het aantal ontstekingen toe die op hun beurt weer vragen om meer vrije radicalen. Ontstekingen en vrije radicalen werken elkaar in de hand en wanneer het lichaam niet in staat is deze radicalen weer af te breken kan er oxidatieve stress ontstaan.

Externe factoren zoals roken, een vervuilde omgeving, maar ook stress en een tekort aan nutriënten hebben invloed op de aanmaak van meer vrije radicalen. Daardoor kan een disbalans ontstaan en om die balans weer te herstellen gebruikt en maakt ons lichaam antioxidanten aan die vrije radicalen onschadelijk maken.

Ook in voeding zoals verschillende soorten bessen, citrusvruchten en groene bladgroenten zitten antioxidanten die vrije radicalen neutraliseren. Denk hierbij aan.

- Vitamine: C/E en A
- Mineralen: Mangaan, Zink, Selenium en Koper

Bij sporten ontstaat er ook oxidatieve schade dat het lichaam weer moet herstellen. Door training wordt het lichaam er steeds beter in de schade te herstellen zodat sportprestaties verbeteren. Wordt deze schade grotendeels opgeheven door hoge doseringen antioxidanten uit voeding of supplementen, dan hoeft het lichaam minder lichaamseigen antioxidanten aan te spreken waardoor conditie minder snel wordt opgebouwd. Het gaat tussen de balans.

Ook aminozuren en in het bijzonder Leusine, dat vooral in dierlijke producten voorkomt, speelt een rol bij de spieropbouw. Zonder dit aminozuur wordt een mechanisme genaamd mTOR niet geactiveerd. Zonder de activering van mTOR, zoals bij een vegetarisch dieet, worden de spieren minder gestimuleerd om te

groeien en dit kan op latere leeftijd problemen veroorzaken. Een teveel aan mTOR heeft ook een keerzijde.

Onder invloed van mTOR is het lichaam minder alert op virussen en ouderdom gerelateerde ziekten. Stress is ook een van de factoren die mTOR activeert. Om dit tegen te gaan zouden we onze voedselinname moeten beperken en ook (intensief) sporten en ontspanning helpt hierbij. Supplementen zoals Curcumine, Quercitine, NAC, omega 3 vetzuren en groene thee zorgen voor een lichte stress in ons lichaam zodat luie of geïnfecteerde cellen sneller worden opgeruimd. Dit zijn ook supplementen die prima werken tegen virale infecties.

Ook [vitamine D](#) en de [B-vitamines](#), in het bijzonder vitamine B3, [B6](#), [B12](#), foliumzuur, Magnesium en Zink spelen een belangrijke rol in ons afweersysteem.

Van vitamine-D weten we dat het door de huid wordt aangemaakt, dat het belangrijk is voor onze botten en het immuunsysteem. Vandaar dat we het in de wintermaanden als supplement gebruiken, bij voorkeur in combinatie met vitamine-K.

Net als bij vitamine-D wordt de aanmaak van Melatonine ook beïnvloed door zonlicht. Melatonine staat bekend als slaaphormoon maar dit is zeker niet de enige functie. Het is een antioxidant dat enorme invloed heeft op het immuunsysteem. Melatonine wordt net als vitamine-D door het lichaam zeer efficiënt aangemaakt onder invloed van zonlicht. De zon is voor ons lichaam dus bijzonder belangrijk waarbij de voordelen opwegen tegen de nadelen. Het reduceert zelfs het risico op kanker gerelateerde sterfte. Zonnebrandcrème is geen vrijbrief om ongelimiteerd in de zon te verblijven.

Glutathion is een lichaamseigen antioxidant en de krachtigste vrije radicalenvanger. Het is in staat om andere geoxideerde antioxidanten zoals vitamine C en E te herstellen en opnieuw bruikbaar te maken als antioxidant. Bij dit proces verliest Glutathion zelf zijn werking als antioxidant maar die werking wordt hersteld door o.a. enzymatische antioxidanten. Op deze manier beschermt Glutathion ons lichaam tegen oxidatieve stress, versterkt het ons immuunsysteem en voert het gifstoffen af. Naarmate we ouder worden neemt de hoeveelheid Glutathion dat als antioxidant kan worden gebruikt af waardoor de kans op verschillende ouderdomsziekten toeneemt.

Aminozuren als NAC en Glycine kunnen de Glutathionbalans herstellen. NAD⁺ wordt gebruikt om Glutathion te activeren waardoor het kan worden hergebruikt als antioxidant. Dit belangrijke co-enzym speelt een grote rol bij tal van cellulaire processen. Het is aanwezig in alle cellen en zorgt voor de energiehuishouding. Ook de werking van NAD⁺ neemt af naarmate we ouder worden. Het aminozuur Tryptofaan (eveneens de grondstof voor Melatonine) en Vitamine B3 (Nicotinezuur) vormen de basis voor de productie van NAD⁺. Bij dit proces zijn ook B vitamines nodig. Het is daarom raadzaam om een actief vitamine B complex te gebruiken.

Het laatste stofje dat we behandelen voor het beschikbaar maken van Glutathion als antioxidant is Selenium. Dit mineraal is ook nodig om geoxideerd Glutathion weer te kunnen gebruiken als antioxidant en belangrijk voor de werking van het gehele immuunsysteem.