

Alles wat je moet weten over mineralen

Oktober 23, 2019 | by Alberts

Dacht jij ook dat mineralen behoorden tot de categorie van stenen, of zich enkel in de zee bevonden? Think again!

Mineralen in voeding zijn essentiële voedingsstoffen voor ons lichaam. Je kent ze waarschijnlijk beter als we spreken van calcium, vezels, ijzer, magnesium enz. Mineralen krijgen we binnen via voedingsmiddelen en zijn enorm belangrijk voor een goede gezondheid.

Maar wat zijn mineralen nu eigenlijk?

Wat zijn mineralen?

Er bestaan enorm veel mineralen, maar de mens heeft ze niet allemaal nodig. Denk bijvoorbeeld aan lood of nikkel: de mineralen die we niet nodig hebben, zijn vaak zelfs giftig. Er zijn twee soorten goede mineralen die we wel nodig hebben: essentiële mineralen of macromineralen, en spoorelementen of micromineralen. Macromineralen heb je nodig in grotere hoeveelheden dan spoorelementen, maar ze zijn beide even belangrijk in het grote geheel.

Mineralen zijn belangrijk in ons lichaam voor verschillende redenen. Ze zorgen ervoor dat onze botten sterk genoeg zijn, maken de werking van onze zenuwen efficiënt en houden onze organen gezond.

Welke mineralen bestaan er?

Macromineralen:

- Calcium
- Magnesium
- Fosfor
- Kalium
- Natrium
- Chloor
- Potassium

Spoorelementen:

- IJzer
- Jodium
- Koper
- Zink
- Selenium
- Mangaan
- Molybdeen
- Chroom
- Fluoride

Wat als je een mineralentekort hebt?

Als je bepaalde voedingsmiddelen niet genoeg consumeert, zal je de mineralen niet genoeg opnemen. Dat zal resulteren in een tekort. De drie meest voorkomende gevallen van mineralentekort zijn: magnesium, ijzer en calcium.

Hoe kan je een mineralentekort voorkomen?

Deze tips helpen je alvast op gang:

1. **Magnesium** houdt ons immuunsysteem in stand en is tegelijkertijd van belang bij zenuwoverdracht en onze spierwerking. Bij een tekort aan magnesium kunnen er veel verschillende klachten optreden. Het gaat van stress tot darmklachten en hartkloppingen. Daarom is een gezonde dosis magnesium belangrijk. Je vindt de voedingsstof vooral in donkere bladgroenten, noten en peulvruchten, en donkere chocolade.
2. **Ijzer** zit zowel in vlees en vis als in niet-dierlijke producten. Toch hebben veel mensen een tekort aan ijzer, wat zorgt voor onder andere vermoeidheid. Groene bladgroenten in combinatie met een stuk vlees of vis zijn ideaal om voldoende ijzer op te nemen. Dan heb je meteen ook twee vliegen in één klap, want in groene groenten zitten ook veel vitamines, die de opname van ijzer vergemakkelijken.
3. **Calcium** staat gekend als hét mineraal van melkproducten. Nochtans zit het ook in vis, broccoli en andere groenten. Die zijn vooral belangrijk voor kinderen en pubers, omdat calcium nodig is voor de ontwikkeling van tanden en botten. De opname van calcium wordt tegengewerkt door alcohol, cafeïne en zout, waardoor een tekort niet zo ongewoon is. Een glaasje melk bij het ontbijt en vis met broccoli als diner, het zijn zomaar enkele ideetjes.

Te grote mineraalopname

Het omgekeerde kan zich ook voor doen. Door grote hoeveelheden mineralen op te nemen, kan je een te hoge inname hebben en dat kan schadelijk zijn over langere periodes. Als je gewoon je mineralen binnenkrijgt via voedingsmiddelen, is er zelden een probleem. Wanneer bestaat de kans dan wel dat je te veel mineralen consumeert? Dit kan bijvoorbeeld als je mineraalsupplementen neemt. Daarom raadt men aan om er niet meer dan nodig te nemen.

Voedingssupplementen zijn overigens niet schadelijk als ze met mate worden ingenomen. Normaal gezien krijg je bij een gevarieerd eetpatroon al genoeg vitamines en mineralen binnen, maar groepen zoals zwangere vrouwen en vegetariërs kunnen wel gebaat zijn bij supplementen. Vegetariërs missen vaak bepaalde mineralen doordat ze geen vlees en vis eten, en zwangere vrouwen hebben natuurlijk mineralen nodig voor twee.

Hoe zorg je ervoor dat je mineralen in voeding langer bewaart?

Verwerkt fruit en groenten behouden niet altijd al hun mineralen. Ze gaan niet verloren door warmte, maar kunnen wel oplossen als je ze kookt in water. Daarom is het bijvoorbeeld

beter om groenten te stomen, zodat alle voedingsstoffen beter bewaard blijven. **Als je voeding invriest, blijven mineralen in het algemeen wél goed bewaard.**

Alberts Smoothies worden bereid met diepvriesfruit en -groenten en zitten ze ook boordevol mineralen. Wist je dat je op het scherm van de smoothie-automaat kan zien welke mineralen je smoothie bevat? Kies de combinatie die je lekker vindt, duid hem aan op de machine en je zal zien welke **vitamines** en mineralen je allemaal kan binnenkrijgen met slechts één drankje! Wil je liever zelf een combinatie creëren? Download dan de **Alberts App** en scan de QR-code op het scherm van de Smoothie Station om ook dan je mineraalinname te bekijken.

Gevarieerd eten om zo goed mogelijk alle verschillende mineralen binnen te krijgen blijft dus essentieel voor een gezond lichaam. Heb jij al een idee wat je vanavond gaat eten om er genoeg gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen?

Bronnen:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/mineralen.aspx>

<https://www.mijngezondheidsgids.nl/5-veelvoorkomende-vitamine-en-mineralentekorten/>