



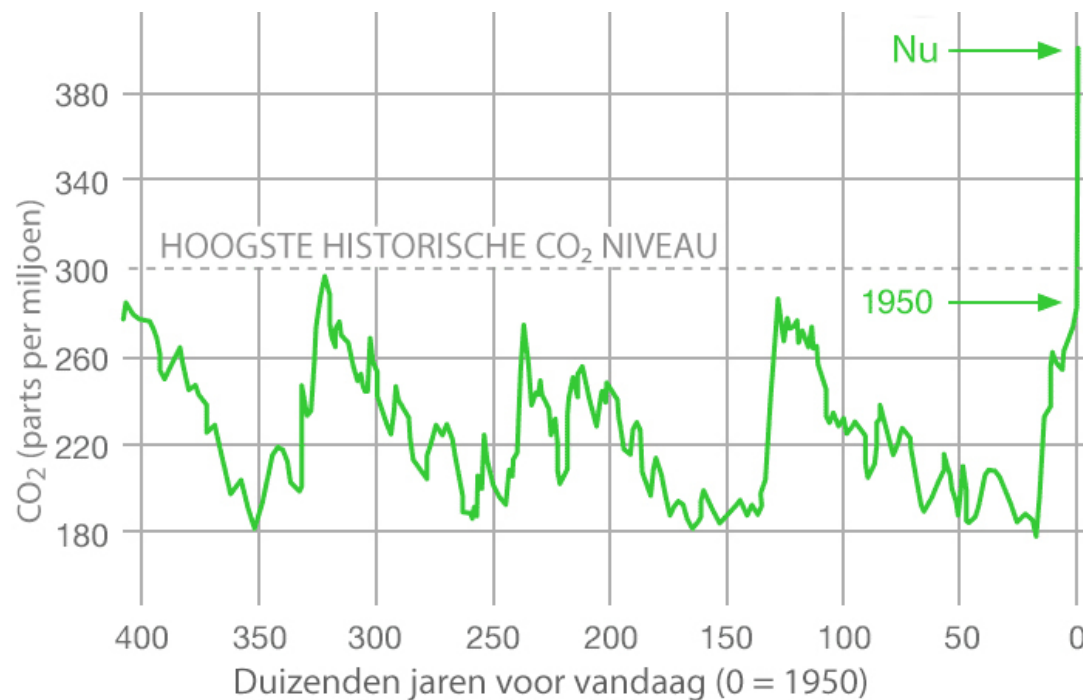
Afname nutriënten in voeding

Beste lezer,

Deze week stuitte ik op [een recent rapport](#) waaruit blijkt dat de hoeveelheid nutriënten in onze voeding de afgelopen jaren sterk is teruggelopen. Dit komt onder andere door een toename van CO₂ in de lucht. Het is al langer bekend dat de voedingswaarde van ons voedsel de laatste 100 jaar is afgenomen. Hoe komt dit en wat kunnen we hieraan doen? Daarover gaat deze nieuwsbrief!



Sommige mensen denken dat veel CO₂ in de lucht goed is, omdat planten hierdoor sneller groeien. Planten die veel CO₂ tot hun beschikking hebben, worden ook groter. Inmiddels weten we beter. Door de toegenomen CO₂ in de lucht maken de planten weliswaar veel meer suiker aan, maar tegelijk veel minder eiwitten (1). Ook de hoeveelheid mineralen neemt drastisch af. Dit heeft grote gevolgen.

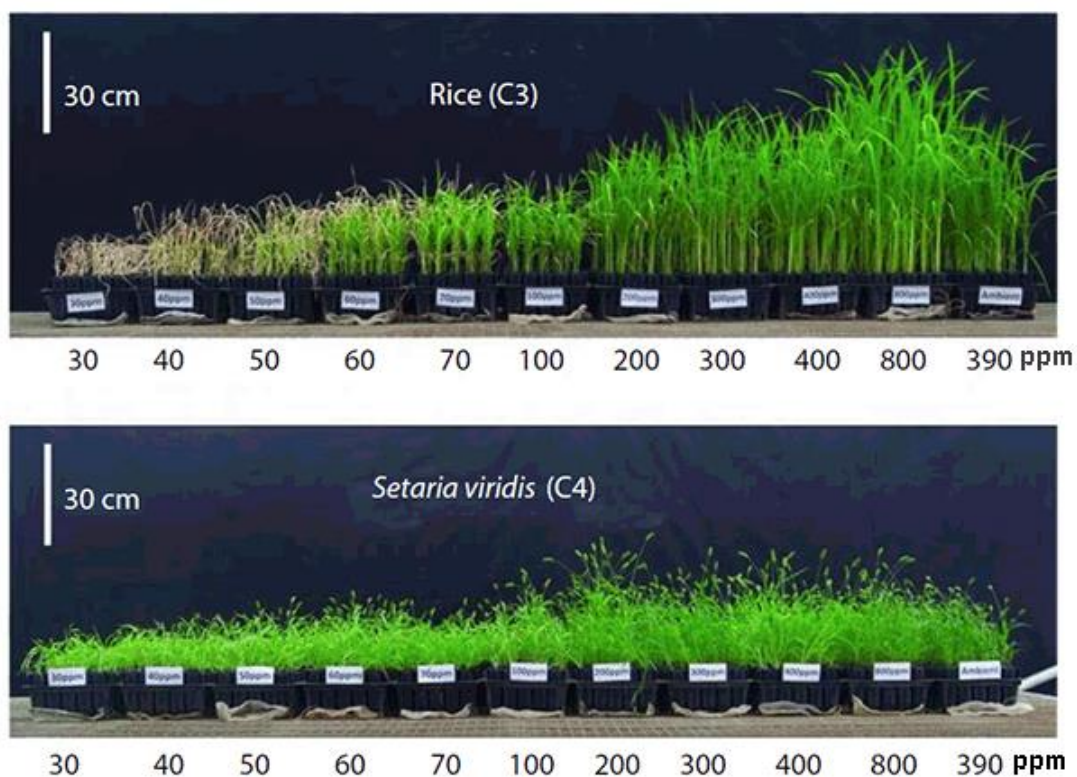


In het centrum van de hersenen bevindt zich een controlekamer, de hypothalamus. Dit gebied meet continu hoe het is gesteld met de nutriëntensamenstelling in het bloed (2). Als

er veel suiker binnenkomt, maar weinig andere (micro)nutriënten, geeft het een hongersignaal af ([3](#), [4](#), [5](#), [6](#)). Dit is een natuurlijk feedbackmechanisme om aan alle benodigde nutriënten te komen die het lichaam nodig heeft om te functioneren. Door lege voeding te eten krijgen we veel te veel suikers binnen ten opzichte van andere nutriënten, waardoor overgewicht in de hand kan worden gewerkt ([7](#), [8](#)).

Planten kunnen worden ingedeeld in type C3, C4 en CAM, afhankelijk van de manier waarop de fotosynthese plaatsvindt. Het blijkt dat vooral planten van het type C3 erg sterk reageren op CO₂. Bij C4- en CAM-planten verloopt de fotosynthese anders, waardoor CO₂ geen invloed heeft. Helaas valt 95% van de planten onder het type C3. Dat zijn onder meer rijst, graan, sinaasappels, druiven, peren, abrikozen, koffie, thee, citroenen, wortels en appels. Mais en rietsuiker vallen weer onder C4.

De hoeveelheid CO₂ in de lucht is sterk toegenomen de laatste jaren, het effect van CO₂ op planten is enorm:



Andere redenen waarom de hoeveelheid micronutriënten zijn teruggelopen:

Pesticidengebruik – Het gebruik van bestrijdingsmiddelen heeft een negatieve impact op de nutritionele waarde van voedsel volgens onderzoekers ([9](#)). Dat is ook logisch, want sommige micro-organismen, die door pesticiden worden gedood, helpen de plant om nutriënten op te nemen ([10](#), [11](#), [12](#)).

Bio-industrie – Dieren krijgen het verkeerde voer. Ze krijgen heel veel soja en mais. Als we deze dieren gras te eten zouden geven, dan bevat het vlees meer omega 3 en stearinezuur ([13](#)). Stearinezuur is een type vet dat een neutraal effect heeft op het cholesterolniveau ([14](#), [15](#)). Ook bevat vlees van grasgevoerde dieren meer vitamine A en E, alsmede de antioxidant glutathion ([16](#)).

Onrijpe pluk – Fruit dat onrijp is geplukt heeft een inferieur nutriëntenprofiel ten opzichte van de rijpe varianten (17).

Monoculturen – Door intensieve landbouw en het gebruik van kunstmest wordt de bodem uitgeput. Kunstmest wordt vaak wel verrijkt met elementen als stikstof, fosfor, kalium en magnesium. Andere belangrijke mineralen, zoals selenium, ontbreken meestal geheel.

Verhitting – Door voedsel lang te koken kan de hoeveelheid nutriënten met 95% afnemen (18). Daarom is kort verhitten en soms ook rauwe voeding aan te bevelen. Veel voedsel in de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd, dus sterk verhit geweest.

Niet-verse voeding – Vers voedsel dat in de winkel en op markten ligt, heeft meestal een lange reis achter de rug. Hierdoor zijn bijzonder veel nutriënten verloren gegaan: soms is na een week alle vitamine C uit de 'verse' voeding verdwenen (19). Vroeger at men direct van het land, wat heel veel voedzamer is.

Veredeling – Door veredeling is de voedingswaarde de laatste tientallen jaren bij sommige gewassen teruggelopen (20, 21). Vaak worden smaak, kleur en houdbaarheid hierdoor verbeterd, maar gaat de gezondheidswaarde soms achteruit.

Wat kunnen we doen?

Het beste is om zelf onze groente en fruit te verbouwen, want verser bestaat niet. Omdat dit niet voor iedereen haalbaar is, is eten uit de omgeving en van het seizoen de beste optie. Biologische gewassen hebben meestal meer actieve plantenstoffen, die gunstig kunnen inwerken op onze gezondheid. Biologisch vlees en biologische eieren en zuivel bevatten meer omega 3 en verdienen daardoor absoluut de voorkeur. Kies bij vis altijd voor wilde vis (te herkennen aan het MSC-logo). Een ander belangrijk punt is dat we over het algemeen veel te weinig groenten en fruit eten. Als we onze inname hiervan zouden verdubbelen, dan kunnen we gemakkelijk de achteruitgang in voedingswaarde compenseren...

Gezonde groet,

Juglen Zwaan

aHealthylife.nl

P.S. Vorige week heb ik in de nieuwsbrief de bespaartip gegeven dat biologische producten bij de reguliere supermarkt goedkoper zijn dan in de echte biologische winkels. Ik heb toen vele mailtjes ontvangen van mensen die mij schreven dat hier alleen naar geld wordt gekeken. De biologische winkels kijken namelijk verder dan alleen het verdienen van geld. Zo staan milieu en arbeidsomstandigheden hoog in het vaandel. Bij deze bedrijven (bv Natuurwinkel, Ekoplaza en Marqt) staat duurzaam ondernemen hoog op de agenda. Dit wilde ik je toch nog even meegeven. De prijs is niet altijd doorslaggevend...

P.P.S. Ik zal op donderdagavond 8 februari bij de Natuurwinkel in **Utrecht** een lezing geven met aansluitend een signeersessie voor mijn nieuwste boek. De toegang voor deze lezing is gratis. Als je wil komen ben je van harte welkom. [Klik hier](#) voor meer informatie.

P.P.P.S. Op zondagmiddag 18 februari zal ik in **Heerenvveen** een lezing geven over Afvallen. [Zie de agenda](#) voor meer info.

P.P.P.S. Deze week is het zover, dan zal **de Gezondheidsbeurs 2018** in Utrecht plaatsvinden. Van donderdag 1 t/m zondag 4 februari zullen honderden exposanten en tientallen sprekers de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van voeding en gezondheid delen. Ik zal er ook op het grote podium spreken. Via ahealthylife mag ik nog 100 extra gratis kaartjes weggeven, daarna krijg je 50% korting op de entreeprijs! [Klik hier](#) om je aan te melden.

Laatste artikelen aHealthylife

[De 10 gezondste wintergroenten op een rij](#)

[Fyto-oestrogenen: de voordelen en risico's](#)

[Veroorzaakt suiker ontstekingen in het lichaam?](#)

[Wat zijn de symptomen van vitamine D-tekort en hoe kun je het voorkomen?](#)

[7 gezonde cholesterolrijke voedingsmiddelen](#)

[Biologisch vs niet-biologisch voedsel: wat is het verschil en is het gezonder?](#)

[13 simpele manieren om je triglyceriden te verlagen](#)

Nieuw in de aHealthylife Webwinkel

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Starter voor het maken van water- of melkkefir](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

Agenda lezingen Soest

[Workshop Fermenteren - woensdagavond 7 maart 2018](#)

aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

[Natuurlijke verzorging](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Hoe kun je omgaan met negatieve personen? Jelle Hermus heeft goede tips daarvoor](#)

[Wouter de Jong vertelt welke keuzes hij zelf maakt, qua supplementen](#)

[Stimuleer je huid om zelf collageen te maken. Pim Christiaans zegt met welk supplement](#)

[Ralph Moorman vertelt over de alternatieven voor tarwebrood](#)

[Christian Weij belicht de voordelen van fermenteren](#)

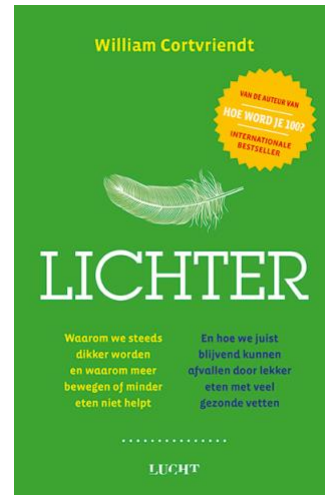
[Gezondheidsnieuws, verzameld door Franca van Dalen van gezondheidsnet.nl](#)

Boekentip van deze week:

LICHTER van arts Williams Cortvriendt

Meer dan de helft van de bevolking van de Lage Landen lijdt aan overgewicht, met alle gevolgen van dien. Er zijn echter nauwelijks onderwerpen waar zoveel onzin wordt verteld als over ons gewicht, over hoe we eruit zouden moeten zien en over afvallen. Het is hoog tijd dat we beseffen waarom we dik zijn geworden en bovenal, hoe we blijvend een gezond gewicht terugkrijgen.

Mocht je het boek "LICHTER" van William Cortvriendt in de [webwinkel](#) willen bestellen, dan rekenen we tot 1 februari geen verzendkosten! Vul bij het afrekenen "lichter100" in zonder de aanhalingstekens en de gratis verzending wordt direct verwerkt.



Spreuk van de week

Omgeef jezelf met mensen die de waarde in jou zien en je daaraan kunnen en willen herinneren.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



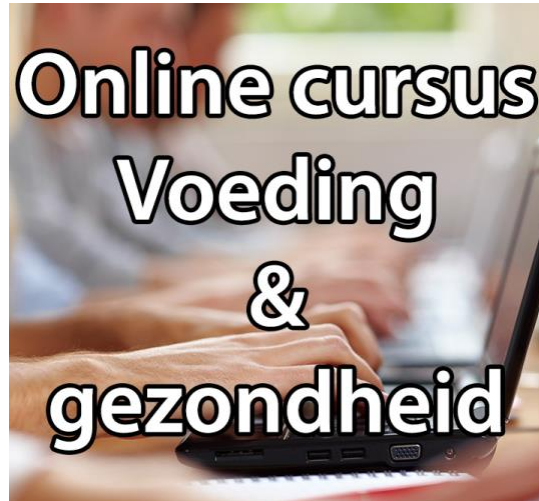
Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



Geconcentreerde waterkefir



Online cursus Voeding & gezondheid



[SHARE](#) [TWEET](#) [FORWARD](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!