

## Bioflavonoïden geven je gezondheid een boost!

### Beste lezer,

Regelmatig vragen mensen mij welke vitamines of mineralen ze nu het beste kunnen slikken om hun gezondheid een boost te geven. Ik verwijs dan stevast naar echte onbewerkte voeding, omdat daar naast vitamines en mineralen nog vele andere stoffen in zitten zoals de bioflavonoïden. Dit is een vergeten groep van micronutriënten die bijzonder heilzaam kunnen zijn voor je gezondheid. In deze nieuwsbrief praten we je bij!



### **Wat zijn bioflavonoïden?**

Natuurlijke en onbewerkte voeding bevat meer dan 8000 verschillende actieve plantenstoffen (secundaire plantmetabolieten) die vallen onder de fytonutriënten, soms ook wel fytochemicaliën genoemd (1). Pillen en poedertjes kunnen deze natuurlijke balans maar moeilijk nabootsen (2). De bioflavonoïden, een specifieke groep van fytonutriënten, werden in het verleden ook wel vitamine P genoemd. Er is nog heel veel onbekend over al deze stoffen, maar dat ze een krachtige werking hebben is wel duidelijk.

Binnen de groep van de fytonutriënten vallen naast de bioflavonoïden (of kortweg flavonoïden), ook onder meer de carotenen en alkaloïden. De flavonoïdengroep alleen al omvat tussen 4000 – 6000 stoffen zoals (3):

**Flavonolen**, bijvoorbeeld quercetine, kaempferol en anthocyaninen

**Flavonen**, bijvoorbeeld flavone, apigenine en luteoline

**Flavanonen**, bijvoorbeeld lavanone, hesperedine en naringenine

### **Waarom zijn bioflavonoïden gezond?**

Deze plantenstoffen zijn in staat om onze gezondheid krachtig bij te sturen.

Wetenschappers hebben inmiddels tientallen manieren in kaart gebracht waarop deze stoffen mogelijk kunnen beschermen tegen kanker (4). Ook kunnen ze ontstekingen remmen, waardoor tal van ziektes op afstand kunnen blijven (5). Denk hierbij onder meer aan hart- en vaatziektes (6, 7) of diabetes (8).

Interessant is ook dat de ontstekingsremmende werking de schade door gluten bij coeliakiepatiënten kan verminderen (9). Wetenschappers denken ook dat de flavonoïden specifiek gunstig kunnen zijn voor de ogen, vanwege de krachtige antioxidantwerking en bescherming tegen schadelijke UV-straling (10). Flavonoïden zijn dus krachtige antioxidanten, maar dat is niet alles. Doordat ze nog veel meer doen, zouden ze beschermend op onze neuronen kunnen werken, waardoor het risico op neurodegeneratieve ziektes zoals Alzheimer kan worden verlaagd (11, 12).

Al de hierboven genoemde stoffen zitten in onbewerkte en pure voedingsmiddelen. Wanneer voeding is geraffineerd, ontbreken deze stoffen in de meeste gevallen. Omdat veel mensen voornamelijk bewerkte voeding nuttigen en daarbij groenten en fruit liever laten staan, blijken koffie en thee de voornaamste bron te zijn van flavonoïden (13, 14, 15). Omdat hier een selecte hoeveelheid flavonoïden in zitten, is het aan te raden om heel divers te eten. Je krijgt dan een enorme verscheidenheid aan actieve plantstoffen binnen.

### Waar zitten de bioflavonoïden in?

Veel mensen weten wel dat groenten en fruit vol zitten met gezonde stoffen. Toch eten we ze niet, want volgens RTL nieuws krijgt 94% van Nederland te weinig groente en fruit binnen (16). Als je nog tips zoekt over hoe je meer groenten en fruit kunt eten, dan raad ik je aan om mijn nieuwste [YouTube filmpje](#) te bekijken waarin ik Richard de Leth interview:



Een andere zeer rijke bron van flavonoïden zijn pinda's in de dop, met het bruine vliesje er nog omheen (17). Je zou het misschien niet denken, maar ook boekweit is erg rijk aan deze stoffen (18). Als je niet van boekweit houdt, kun je ook kiezen voor quinoa. Kies dan wel voor de rode en zwarte quinoa, want die bevatten vele malen meer flavonoïden in vergelijking met de gele (19). Verder zijn nog interessant:

- Anthocyanidines - zitten veel in blauwe bessen, kersen, cranberries en rode kool.
- Flavanonen - zitten veel in citroenen, sinaasappels en mandarijnen.
- Flavonen - zitten veel in peterselie (extreem veel), rode pepers en tijm.
- Flavonolen - zitten veel in uien (quercetine), zwarte thee en tomaten.

Als je nog meer bronnen van flavonoïden wilt ontdekken, dan raad ik je aan om een kijkje te nemen in de Amerikaanse [USDA-voedseldatabase](#). Ook de [phenol-explorer.eu](#) bevat de uitkomsten van duizenden analyses van voedingsmiddelen en hun actieve stoffen. Zo kom je erachter dat het handjevol vitamines en mineralen waarschijnlijk niet het enige is dat ons lichaam gezond houdt. Echte voeding is daarom in mijn ogen zoveel beter dan al die pilletjes en poeders (wat niet wegneemt dat supplementen slikken in sommige gevallen wel de juiste keuze is).

Volgens onderzoekers is vitamine P in staat om vitamine C te activeren door de opname te verbeteren en oxidatie tegen te gaan ([20](#)). Het woord flavonoïde komt uit het latijn en betekent 'geel'. Vroeger gebruikte men de gele plantenstof om kleding geel mee te verven. Nu weten we dat de flavonoïden bijna alle kleuren van de regenboog kunnen hebben. Daarom is het een goed idee om dagelijks een regenboog aan kleuren op je bord te hebben. Zo weet je zeker dat je een heel palet aan heilzame stoffen binnenkrijgt.



Zonnige en gezonde groet,  
**Juglen Zwaan**  
aHealthylife.nl

#### **Laatste artikelen aHealthylife**

[Hoeveel porties groente moet je dagelijks eten?](#)

[Honing-citroenwater: effectieve remedie of één grote fabel?](#)

[17 voedingsmiddelen die helpen tegen suikerverslaving](#)

[11 manieren om hunkering naar ongezonde voeding en suiker te stoppen](#)

[Paddenstoelen: gezond of ongezond?](#)

[De 6 gezondste zaden om aan je voedingspatroon toe te voegen](#)

[Alles over fytynezuur: is het nu ongezond of gezond?](#)

#### **Nieuw in de aHealthylife Webwinkel**

[Zerowater waterfilter](#)

[Houten aromaverdamper](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

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

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

#### **aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)**

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

### Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

### Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Nienke Tode-Gottenbos over supplementen die je darm ondersteunen](#)

[Tamara de Weijer \(arts\) vertelt hoe diabetes type 2 om te buigen is](#)

[Richard de Leth vertelt hoe je botontkalking tegengaat](#)

[Maak zelf het beste en gezondste sportdrankje, Juglen Zwaan wijst je de weg](#)

[Marinka Bil geeft aan hoe je je avondeten op-en-top PALEO maakt](#)

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

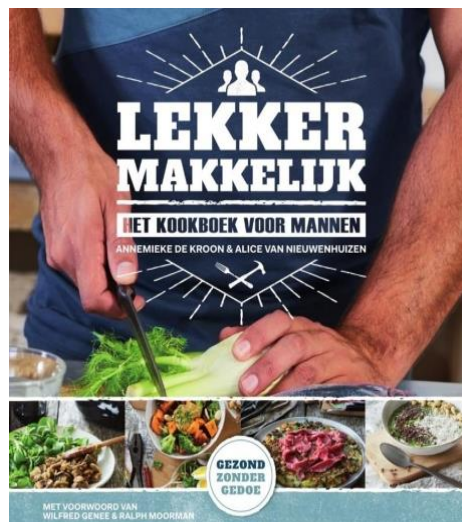
### Boekentip:

#### Lekker Makkelijk

Het lekker makkelijke kookboek voor mannen!

*Door Annemieke de Kroon & Alice van Nieuwenhuizen*

Als je goed voor je lijf wilt zorgen, kun je het beste zelf koken, met verse ingrediënten. Die lichte salades of kleine porties die je vriendin of vrouw maakt, zijn voor jou als man vaak niet genoeg. Zelf aan de slag dus! Je hoeft heus niet de nieuwe Jamie Oliver te worden, maar je kunt prima een basislevel keukenskills onder de knie krijgen. Lekkere gerechten, korte beschrijvingen, geen moeilijk gedoe. Gezond en voedzaam, dus geen flauw gevoel in de sportschool of een rammelende maag om 21 uur. Elk recept geeft 2 porties zodat je eventueel een portie kunt invriezen (handig voor studenten of singles). De ingrediënten, ook de superfoods, zijn gewoon bij de supermarkt te krijgen en je krijgt veel handige tips. Nu verkrijgbaar in [onze webshop](#).



### **Spreuk van de week**

Als je de massa volgt, zal je vaak niet verder gaan dan de rest. Als je alleen loopt, kom je op plekken die anderen nooit zien. - Albert Einstein

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[\*\*Meer info\*\*](#)



[Zerowater filter](#)

[\*\*Meer info\*\*](#)

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

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

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