



THEORIE MODULE 4



Voedingscoach aan huis



Micronutriënten

Vitamine, mineralen en sporenelementen noemen we ook wel micronutriënten.

Vitaminen zijn stoffen die nodig zijn om het lichaam in goede conditie te houden en te laten functioneren.

Ze werken als antioxidanten of zijn betrokken bij de werking en aanmaak van hormonen, weefsels en enzymen. De verschillende vitaminen hebben allen een eigen taak en meerde functies. Zowel vitaminen en mineralen werken in het lichaam samen. Het is dus belangrijk om ze allemaal in de juiste hoeveelheid binnen te krijgen. Dit doe je door gevarieerd te eten. In voedingsmiddelen zijn kleine hoeveelheden vitaminen aanwezig. Bepaalde vitaminen, zoals vitamine D en B3, kunnen we zelf aanmaken. De meeste vitaminen krijgen we via de voeding binnen.

Er zijn twee soorten vitaminen.

In water oplosbare vitaminen zoals, C, B en P (niet echt een vitamine)

Deze vitaminen blijven kort in het lichaam, maximaal een dag of 3.

Deze vitaminen worden opgenomen in de darmen en een teveel wordt via de urine uitgescheiden.

En in vet oplosbare vitaminen zoals, A, D, E, F en K

Deze vitaminen worden gelijk met de vetten uit onze voeding opgenomen door de ingewanden.

Ze worden opgeslagen in bepaalde cellen van ons lichaam of in de lever.

Hieronder vind je de vitaminen, functie en belangrijkste bronnen.

vitamine A

functie: goed voor ogen, huid en slijmvliezen

bron: zuivel, eieren, lever, vlees, levertraan, heilbot

vitamine B1

functie: nodig voor de vertering van koolhydraten en voor de zenuwen

bron: zuivel, eieren, lever, vlees, levertraan, heilbot

vitamine B2

functie: betrokken bij de stofwisseling en eiwitten

bron: groenten, champignons, fruit, granen, noten, melkproducten, vis, eieren, gevogelte, vlees

vitamine B3

functie: nodig voor de stofwisseling van zowel eiwitten, vetten als koolhydraten
bron: granen, peulvruchten, pinda's, noten, groene groenten, fruit, champignons, gist, vlees, orgaanvlees, wild, gevogelte, vis, eieren.

vitamine B5

functie: nodig voor de stofwisseling van zowel eiwitten, vetten als koolhydraten
bron: granen, peulvruchten, avocado, paddenstoelen, fruit, zoete aardappel, vlees, orgaanvlees, gevogelte, vis, eieren, melkproducten

vitamine B6

functie: nodig voor de omzetting van aminozuren, hormonen en enzymen
bron: granen, peulvruchten, groenten, aardappelen, noten, vlees, eieren, vis, gevogelte, melkproducten

vitamine B11

functie: betrokken bij de vorming van bloedcellen en de ontwikkeling van het zenuwstelsel
bron: groenten, fruit, brood, orgaanvlees, vlees, zuivel, ei.

vitamine B12

functie: voor de aanmaak van rode bloedcellen en betrokken bij de vet- en eiwitvertering
bron: gistextract, vlees, vis, schaal- en schelpdieren, melkproducten, ei

vitamine C

functie: van belang voor een goede weerstand en immuniteit, zorgt voor onderhoud van ons weefsel
bron: groenten, fruit, aardappelen

vitamine D

functie: voor de calciumopname, botopbouw en een goede immuniteit
bron: paddenstoelen, vette vis, vet vlees, melkvet

vitamine E

functie: beschermt om lichaam als antioxidant
bron: olijfolie, sojaolie, zonnebloemolie, hazelnoten, pinda's, avocado, amandelen

vitamine K

functie: noodzakelijk voor de bloedstolling en de botopbouw
bron: olijfolie, soja, groene groenten, zuivel



Mineralen zijn nodig voor de opbouw van het lichaam, zoals huid, haar en botten. Daarnaast zijn ze betrokken bij het reguleren van de bloeddruk. Mineralen vormen een onderdeel of zijn betrokken bij de aanmaak van verschillende hormonen en enzymen in ons lichaam. Mineralen kunnen we niet zelf maken. Het is dus noodzakelijk dat we deze met de voeding binnenkrijgen.

Sporenelementen zijn mineralen waar je lichaam heel weinig van nodig heeft.

Hoe sterker een voedingsmiddel bewerkt is, hoe minder mineralen het bevat. Gevarieerde onbewerkte voeding levert je de grootste hoeveelheid vitaminen en mineralen. Hieronder vind je een korte beschrijving van de meest bekende functies:

borium

functie: speelt een rol bij de calciumhuishouding

bron: noten, groenten, peulvruchten, fruit

calcium

functie: nodig voor de btopbouw, betrokken bij de spierspanning

bron: zuivel, peulvruchten, noten, groeten, gedroogd fruit, melkvervangers met toegevoegde calcium

chrom

functie: goed voor de bloedsuikerregulatie

bron: vlees, lever, gevogelte, vis, volkoren granen, biergist, groenten, fruit

fluoride

functie: zorgt voor stevigheid van het gebit

bron: thee, zeevis

ijzer

functie: onderdeel van hemoglobine, de rode kleurstof van bloedcellen

bron: (orgaan-)vlees, kip, vis, eieren, groenten, peulvruchten, volkoren granen, gedroogd fruit, noten, appelstroop

jodium

functie: voor de aanmaak van het schildklierhormoon

bron: gejodeerd zout, vis, vleeswaren, schaal- en schelpdieren, zuivel, zeewier, groenten, brood, broodvervangers

kalium

functie: belangrijk voor een gezonde bloeddruk

bron: melk, vlees, aardappelen, groenten, fruit, peulvruchten, brood, noten, zaden

koper

functie: voor de aanmaak van weefsel, bloedcellen en pigment

bron: (orgaan-)vlees, zeevis, schaal- en schelpdieren, volkoren granen, noten, peulvruchten, groenten, aardappelen, groenten, fruit, cacao

magnesium

functie: voor optimale werking van spieren en opbouw van botten. Zorgt voor spierontspanning

bron: schaal- en schelpdieren, zuivel, vlees, volkoren granen, peulvruchten, groenten, noten, cacao, banaan

mangaan

functie: betrokken bij de glucosetolerantie en de stofwisseling van vetten en koolhydraten

bron: vlees, vis, volkoren granen, noten, groene groenten, peulvruchten, fruit, thee

molybdeen

functie: betrokken bij de werking van tal van enzymen

bron: (orgaan-)vlees, volkoren granen, peulvruchten, noten, diverse groenten

selenium

functie: beschermt ons lichaam als antioxidant, betrokken bij de omzetting van schildklierhormoon

bron: (orgaan-)vlees, vis, schaal- en schelpdieren, eieren, zuivel, volkoren granen, noten, zaden

silicium

functie: speelt een rol bij de stevigheid van bindweefsel zoals huid en kraakbeen

bron: Bijna alle dierlijke en (ongeraffineerde) plantaardige voedingsmiddelen, water

zink

functie: voor een goede immuniteit, afweer, reuk en geur

bron: vlees, vis, schaal- en schelpdieren, gevogelte, zuivel, volkoren granen, noten, zaden, peulvruchten



diner

De tijd van aardappelen, vlees en groente ligt inmiddels al weer enige tijd achter ons.

Op zich is er niets mis mee. Maar vandaag de dag willen we ook wel andere dingen eten.

Zeker omdat er allerlei leuke producten in de winkels liggen. Soms helemaal nieuw. De andere keer bekend van vakantie.

Een maaltijd bestaat eigenlijk altijd uit een zetmeel product. Denk aan aardappelen.

Maar ook aan zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkorenbrood, quinoa en couscous.

Wat minder gebruikelijk zijn maismeel en boekweit.

Een eiwitproduct zoals vlees, gevogelte, vis, peulvruchten, tofu en tempé, eieren.

En natuurlijk altijd groenten. De norm is 250 gram per dag. Die groente hoef je natuurlijk niet allemaal te eten tijdens de warme maaltijd. Tussendoor en tijdens de lunch is ook goed.

Met deze basisprincipes kunt je alle kanten uit.

Belangrijk is dat je varieert. De norm is om minder dierlijke producten te eten en meer plantaardige producten.

Een een dag vlees, een dag gevogelte, een keer vis, voeg een vegetarische dag in.

In de recepten bijlagen bij elke module vind je een groot aantal voorbeelden.

Maaltijden kun je op smaak maken met zout en peper en heel veel andere kruiden en specerijen.

Met zout moet je oppassen. We kunnen niet zonder natrium maar je mag er niet te veel van binnen krijgen.

Voor de bereiding van je maaltijd heb je ook wat vetten nodig. Zonder vet is bakken bijna niet mogelijk.

Sommige voedingsmiddelen hebben vetten nodig om in ons lichaam opgenomen te worden.

