

AFVALLEN MET ZEEWIER

Specifieke zeewieren zijn eigenlijk zeer breed en voor de meest uiteenlopende klachten en dagelijkse ongemakken in te zetten, maar ook bij het afvallen kan het toevoegen van zeewier aan het dagelijks dieet een goede ondersteuning bieden. Met name de volgende bruinwieren zijn hiervoor geschikt:

- blaaswier (*Fucus vesiculosus*),
- zee-eik (*Fucus spiralis* en *Fucus serratus*),
- kombu (*Laminaria japonica*),
- knotswier (*Ascophyllum nodosum*),
- vingerwier (*Laminaria digitata*.)
- suikerwier (*Laminaria saccharina*).
-

Op dit gebied het best wetenschappelijk onderzocht is blaaswier (botanische naam: *Fucus vesiculosus*). Blaaswier wordt - ondanks dat het botanisch gezien helemaal niet onder de kelpsoorten valt - vaak in supplementen aangeboden onder de benaming kelp. Let daarom extra goed op de botanische naam op de verpakking, zodat je kunt controleren of je het juiste zeewiersupplement te pakken hebt. Blaaswier (en met uitzondering van kombu ook alle andere hierboven opgesomde zeewiersoorten) is in grote getalen in Nederland vindbaar!

DE WERKING VAN BLAASWIER

Het ondersteunende effect van blaaswier bij een dieet tegen overgewicht is zeer divers. Alle onderstaande effecten samen maken blaaswier een uitstekend middel bij afvallen. Let wel op dat wetenschappelijk onderzoek uitwijst dat de afslankende werking pas na ongeveer 14 dagen systematisch innemen van blaaswiersupplementen intreedt. Ook is het een langzaam proces, maar het proces is tevens duurzaam en wordt niet gevolgd door een inhaalreactie na het stoppen.

1. Blaaswier stimuleert stofwisseling

Blaaswier is rijk aan jodium en jodium werkt stimulerend op de schildklier. Deze stimulerende werking op de schildklier zorgt er gelijktijdig voor dat het basale metabolisme (de algemene stofwisseling) van ons lichaam omhoog gaat. De schildklier is immers de regelaar van de stofwisseling. En wanneer onze stofwisseling sneller gaat wordt ook onze vetverbranding sneller. De rijkdom aan andere mineralen verhogen het stofwisselingsverhogende effect nog eens.

2. Blaaswier vermindert het hongergevoel

Maar blaaswier zorgt niet alleen voor een snellere stofwisseling. Blaaswier bevat ook slijmstoffen die op verschillende manieren in een dieet tegen overgewicht kunnen bijdragen aan het afvallen. De slijmstoffen kunnen 25 tot 35 keer hun eigen gewicht aan water opnemen. Het volume van het blaaswier wordt hierdoor automatisch veel groter. Dit betekent dat wanneer we blaaswier tegelijkertijd innemen met voldoende water het zeewier in onze maag veel ruimte zal innemen waardoor we sneller een vol gevoel zullen ervaren. Blaaswier in combinatie met water ingenomen zorgt er dan ook voor dat het hongergevoel wordt geremd en dat we minder eten.

3. Stimuleert darmperistaltiek

De slijmstoffen in combinatie met de vezels die blaaswier bevat zorgen er voor dat het volume van de ontlasting toe neemt. De darmperistaltiek neemt hierdoor automatisch toe waardoor ook weer de spijsvertering wordt gestimuleerd. Blaaswier heeft vanwege de slijmstoffen overigens ook een mild laxerend effect doordat de slijmstoffen de ontlasting minder hard en wat glibberiger maakt zodat onze ontlasting beter ons lichaam kan verlaten.

4. Zorgt voor stabielere bloedsuikerspiegel

De slijmstoffen zorgen daarnaast ook voor een stabielere bloedsuikerspiegel. Slijmstoffen zijn in staat om in de maag de koolhydraten uit het eten op te nemen. In de darmen zorgt dit mechanisme er vervolgens voor dat de koolhydraten geleidelijker afgegeven worden aan ons bloed. Hierdoor hoeft onze alvliesklier minder insuline aan te maken. En uiteindelijk zorgt dit mechanisme er voor dat suikers minder snel als vet zullen worden opgeslagen.

Meer weten over zeewier en zelf zeewier oogsten geef je op voor een zeewierwandeling bij Herbiatic! <http://www.herbiatic.nl/zeewieren-in-de-oosterschelde>

