

Tekst zeewier van 9 april

ZEEWIER; WAT ZIT DAAR IN?

Zeewier komt momenteel steeds vaker in het nieuws als superfood en voeding van de toekomst. Maar hoe komt dit? Zeewier bevat een groot scala aan voedingsstoffen, waaronder ook veel essentiële voedingsstoffen. Essentieel betekent dat ons lichaam deze stoffen niet zelf kan maken en deze daarom middels voeding moeten worden ingenomen. Daarbij is zeewier een energierijk product, dat tegelijkertijd maar weinig calorieën (gemiddeld slechts 40 kilocalorieën per 100 gram) bevat. Inmiddels zijn er in zeewier minstens 14 mineralen, 13 vitaminen, 20-30 aminozuren, suikers, vetzuren en andere stoffen aangetoond

BRON VAN MINERALEN

Maar vooral de mineralen in de zeewier zijn heel waardevol want zeewier zijn de planten op aarde met de meeste mineralen. Het bevat in principe alle mineralen, sporenelementen en celzouten die ook in de oceaan worden gevonden; calcium, chroom, fosfor, ijzer, jodium, kalium, koper, lithium, magnesium, mangaan, natrium, selenium, silicium en zink. Bovendien bevat zeewier in een voor het lichaam ideale verhouding van kalium en natrium namelijk 2,4:1. Dat maakt zeewier een uitstekende zoutvervanger!

Daarnaast bevat zeewier grote hoeveelheden jodium, wel duizend keer meer dan bij landplanten. Vooral de bruinwieren zijn erg rijk aan jodium. Zo is de consumptie van een halve gram wakame (*Undaria pinnatifida*) al voldoende om in de ADH van jodium van 0,2 milligram te voorzien. Daarom is het toevoegen van zeewier aan je dieet ook uitstekend om een jodiumtekort (bijvoorbeeld door het eten van minder brood) te voorkomen.

Het hoge gehalte aan jodium heeft echter ook een nadeel. Het eten van (grotere hoeveelheden) zeewier wordt afgeraden voor mensen met een overactieve schildklier (hyperthyroïde), het (deels) verwijderen van de schildklier en auto-immuunziekten van de schildklier (zoals de Ziekte van Graves, de Ziekte van Basedow of de Ziekte van Hashimoto).

BRON VAN VITAMINEN

Zoals ik in het begin al aangaf, bevat zeewier ook veel vitaminen. Heel opvallend is het volledige scala aan vitamine B's (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B8, B11, B12) dat is aangetoond. Door het voorkomen van B12 is zeewier een uitstekende toevoeging aan een veganistisch dieet daar vitamine B12 normaal gesproken alleen voorkomt in dierlijke producten. Daarnaast bevat zeewier vitamine C, D, E en K1. De vitamine A, kom je in zeewier niet tegen, maar het bevat wel betacaroteen dat ook wel provitamine A wordt genoemd omdat het in ons lichaam wordt omgezet tot vitamine A.

ANDERE STOFFEN

Naast vitaminen en mineralen zijn in zeewier een groot aantal aminozuren aangetoond, waaronder alle essentiële aminozuren (lysine, tryptofaan, fenylalanine, leucine, isoleucine, methionine, valine en threonine).

Zeewier bevat verder koolhydraten. Zeewier bevat niet alleen enkelvoudige suikers; de monosacchariden, waaronder mannitol en de essentiële suikers xylose, fucose, galactose, glucose, mannose, n-acetylglucosamine, n-acetylgalatosamine, n-acetylneuraminezuur. Maar zeewier bevat ook meervoudige suikers; de polysacchariden waaronder galactanen, alginezuur, laminarine en

fucoïdan.

Verder is zeewier een bron van vezels (cellulosa en xylan), antioxidanten (waaronder, chlorofyl, asthaxantine, fucoxanthine, liponzuur, taurine en glutamaatzuur) en vetzuren (waaronder de essentiële vetzuren omega 3 en 6).

... Het is dan ook niet verwonderlijk dat het eten van zeewier bijzonder gezond voor ons is! En het is zelfs zo dat zeewier niet alleen in voeding kan worden verwerkt, maar ook bijvoorbeeld tot natuurlijk medicijn (kruidengeneeskundig product) of cosmetica ...

....en wist je dat we in Nederland ook een groot aantal zeewieren hebben, dus dit mooie spul groeit gewoon om de hoek?

Mocht je vragen hebben, stel ze gerust.

en... ik plaats ook een recept van Gezonde Kokosballetjes. Een leuk recept om mee te beginnen omdat je de zeewier niet heel nadrukkelijk proeft.