

## ZEEWIERSOORTEN EN HUN INHOUDSSTOFFEN

Er is wat verwarring over de verschillende soorten zeewier las ik. En dit is, gezien het grote aantal zeewieren dat we op onze aardbol kennen, ook niet onterecht. Over de hele wereld zijn er ongeveer 10.000 soorten zeewier. Alleen in de Oosterschelde in Nederland groeien al meer dan 200 soorten. En hier komen ieder jaar nog enkele nieuw gevonden soorten bij. Alle soorten zeewier kunnen worden onderverdeeld in 3 verschillende groepen. Deze indeling vindt grotendeels plaats op basis van de kleur van het wier, te weten:

- bruinwier,
- roodwier,
- groenwier.

Voor de indeling van de verschillende bekendere soorten zeewier zie ook het document indeling van zeewier.

### **BRUINWIER**

De familie van bruinwier wordt ook wel aangeduid met de Latijnse naam *Phaeophycota*, *Phaeophyt* of *Phaeophyceae*. De familie van de bruinwieren is de familie waartoe de grootste wieren behoren. Over de hele wereld zijn er ongeveer 1750 soorten bekend. In Nederland komen ongeveer 80 soorten bruinwier voor.

- Fucoxanthine

Bruinwieren verschillen van kleur met de andere wiergroepen doordat de geelbruine pigmenten overheersen. Bruinwieren en dan vooral de stevig gebouwde soorten kunnen zelfs donkerbruin tot nagenoeg zwart zijn. We zien dit ook terug in de inhoudsstoffen van bruinwieren. Bruinwieren zijn rijk aan fucoxanthine. Fucoxanthine heeft een sterke antioxidante werking en staat bovendien bekend om zijn vetstimulerende werking op vetweefsels en met name op vetweefsels in de buikholte. In de post van volgende week zullen we daarom nog verder in gaan op de rol van de bruinwieren (en met name blaaswier) bij het afvallen.

- Mineralen: jodium, kalium en natrium

Naast fucoxanthine zijn alle bruinwieren ook zeer rijk aan mineralen. Mineralen die er echt uitspringen zijn jodium, kalium en natrium. De consumptie van een halve gram wakame (*Undaria pinnatifida*) bijvoorbeeld al voldoende om in de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium van 0,2 milligram te voorzien! Jodium is zeer belangrijk voor ons lichaam, omdat het noodzakelijk is voor de aanmaak van schildklierhormonen. Je schildklier is via de schildklierhormonen verantwoordelijk voor het goed functioneren van stofwisselingsprocessen, groei en reparatie. Kalium en natrium zijn belangrijk voor de geleiding van zenuwprikkels, het reguleren van de vochthuishouding en het reguleren van de bloeddruk. Zeewier bevat kalium en natrium in een voor het lichaam ideale verhouding namelijk 2,4:1. Daarom is zeewier ook een uitstekende vervanger voor zout bij mensen die aan hoge bloeddruk leiden of neigen tot hoge bloeddruk!

## ROODWIER

De familie van roodwier wordt ook wel aangeduid met de Latijnse naam *Rhodoplanteae*. De groep dankt zijn naam aan de overwegend rode kleur van de bladpigmenten. De meeste roodwieren zijn ook daadwerkelijk rood. In sommige gevallen kan de kleur van het wier echter uiteenlopen van geelgroen tot nagenoeg zwart. Dode exemplaren hebben soms een opvallende oranje kleur. In totaal zijn er over de hele wereld circa 6000 verschillende roodwieren bekend.

- Betacaroteen en asthaxanthine

Roodwier bevat voornamelijk de kleurstoffen (en antioxidanten) bètacaroteen, ook wel provitamine A genoemd, en asthaxanthine. Bètacaroteen is een antioxidant, maar wordt door het lichaam ook omgezet in vitamine A en heeft zodoende dezelfde eigenschappen. Vitamine A speelt een grote rol bij het behouden van weerstand, een gezonde huid en het gezichtsvermogen. Asthaxanthine is een sterk antioxidant. Bovendien heeft asthaxanthine een sterke ontstekingsremmende en afweerversterkende werking. Asthaxanthine wordt momenteel ook gesoleerd binnen de natuurgeneeskunde ingezet als natuurlijke ontstekingsremmer.

- Eiwitten

Roodwieren zijn de zeewieren die over het algemeen het meest rijk zijn aan eiwitten. Het eiwitgehalte van de roodwieren varieert tussen de 21 en 47%. De eiwitten uit zeewier zijn goed voor ons lichaam opneembaar. Ook nori (*Porphyra* ssp.) valt onder de roodwieren. Nori is het zeewier dat het meest rijk is aan eiwitten! Roodwieren zijn daarom ook erg goed als aanvulling op een vegetarisch of veganistisch dieet.

## GROENWIER

De familie van groenwier wordt ook wel aangeduid met de Latijnse naam *Chlorophycota* of *Chlorophyta*. Deze familie bestaat uit ongeveer 1200 soorten. Groenwieren hebben hetzelfde type bladgroen (chlorofyl) als landplanten. Mede daarom worden ze als voorouders van de landplanten beschouwd.

- Chlorofyl

De groenwieren zijn van alle zeewieren het meest rijk aan chlorofyl. Chlorofyl is een groene kleurstof. Ook chlorofyl is een sterk antioxidant. Bovendien heeft onderzoek aangetoond dat chlorofyl kan helpen lever- en darmkanker te voorkomen door zich te hechten aan de carcinogenen die met deze kankersoorten geassocieerd worden en zo de opname in de darmen te voorkomen. Verder bevordert chlorofyl de aanmaak van rode bloedcellen en is hierdoor belangrijk voor het transport van zuurstof door het lichaam. Ook lijkt chlorofyl een sterk ontgiftende werking te hebben.

- Mineralen: magnesium, calcium en ijzer

Groenwieren bevatten daarnaast grotere hoeveelheden magnesium, calcium en ijzer. Zowel magnesium als calcium zijn belangrijk voor het behoud van gezonde botten. Daarnaast speelt magnesium een belangrijke rol voor de juiste werking van een groot aantal enzymen in ons lichaam. Daarnaast zijn groenwieren rijk aan ijzer. IJzer van dierlijke oorsprong wordt het beste door ons lichaam opgenomen, maar door het samengaan van ijzer met vitamine C is de ijzeropname van zeesla nog niet zo slecht.

## MEER INFORMATIE

Kijk op de website van Herbiatic voor meer informatie over verschillende zeewiersoorten.  
<http://www.herbiatic.nl>

