

Beste lezer,

Deze nieuwsbrief gaat over een bijzonder onderdeel van de spijsvertering. Om dit goed uit te leggen, stel ik u eerst een vraag. Hoeveel telefoonnummers kan KPN samenstellen uit tien cijfers? Ongeveer 15 jaar geleden kregen we allemaal een tiencijferig telefoonnummer, daarvoor kenden we negencijferige nummers. KPN was op een gegeven moment door de telefoonnummers heen, vandaar dat we allemaal een tiencijferig nummer kregen. Maken we een optelling van alle vaste verbindingen en van alle mobiele telefoons dan komen we op miljoenen telefoonnummers. Door simpelweg de cijfers telkens in een andere volgorde te zetten of door cijfers meer keren te gebruiken kunnen zoveel nummers samengesteld worden. Niet alle cijfers komen in ieder telefoonnummer voor.



In ons lichaam komen we een soortgelijk systeem tegen, maar dan vele malen verfijnder. Dit systeem is zo verfijnd dat dit niet na te maken is. Deze nieuwsbrief gaat over de **vertering van eiwitten**.

Zonder eiwitten kunnen we niet leven. Eiwitten vinden we in groenten, noten, vlees, eieren, granen enzovoort. De eiwitten die we in levensmiddelen vinden zijn eiwitten die opgebouwd zijn uit aminozuren. Tijdens de vertering van de eiwitten worden deze aminozuren stuk voor stuk losgekoppeld. Deze losgekoppelde aminozuren komen in ons bloed. Vervolgens worden deze aminozuren opnieuw aan elkaar gekoppeld tot nieuwe eiwitten. De nieuwe eiwitten kunnen op die manier samengesteld worden specifiek voor het doel waarvoor het nodig is. Zo kennen we bloedeiwitten, enzymen, en tal van andere soorten eiwitten. Net zoals je van losse nummers steeds weer een ander telefoonnummer kunt samenstellen, zo kan ons lichaam van losse aminozuren steeds weer andere eiwitten samenstellen.

Nu heb ik een probleem met een vast toestel. Het cijfer nul weigert dienst. Hoeveel mensen kan ik nu nog bellen? Toen het cijfer nul het nog deed kon ik miljoenen mensen bellen. Ik denk dat ik nu nog ongeveer 20.000 mensen kan bellen. Ik kan alleen bellen met mensen uit mijn eigen regio en die geen nul in hun abonneenummer hebben. Stel dat niet het cijfer nul dienst weigert maar het cijfer 3. Hoe ziet mijn probleem er dan uit? In ieder geval kan ik waarschijnlijk wel miljoenen mensen bellen. Alle personen die een 3 in hun telefoonnummer hebben kan ik niet bereiken. En stel nu eens dat er een koppeling bestond tussen de nummers 4, 5 en 6. Ik wil de vijf intoetsen, maar de nummers 4 en 6 worden tegelijkertijd ook ingetoetsd. Hoeveel mensen kan ik dan bellen? Hoe weinig is er maar nodig en we kunnen (bijna) niemand meer bellen.



Wat gebeurt er in ons lichaam wanneer tijdens de spijsvertering de eiwitten niet volledig opgesplitst worden in aminozuren? Dat is problematisch. Bepaalde nieuwe samenstellingen van aminozuren tot eiwitten vinden met moeite of niet plaats.

Eiwitten kunnen opgesplitst worden in 20 verschillende soorten aminozuren. 12 soorten kan het lichaam zelf aanmaken uit andere aminozuren. Acht aminozuren moeten we via voeding binnenkrijgen. Dit zijn essentiële aminozuren. Dat betekent dat we er alert op moeten zijn dat we ze ook echt via de voeding binnenkrijgen.

Wat gebeurt er wanneer een essentieel aminozuur niet aanwezig is in de voeding? We zagen dat wanneer het cijfer drie bij het telefoneren niet beschikbaar is, we niet iedereen kunnen bellen. Wanneer een essentieel aminozuur in de voeding niet aanwezig is dan kunnen bepaalde nieuwe samenstellingen niet gemaakt worden.

Eten we eieren dan krijgen we alle essentiële aminozuren binnen. Iemand die geen dierlijke producten eet, moet met zorg het eten samenstellen, zodat hij/zij wel alle essentiële aminozuren binnenkrijgt. Voor hen is het bijvoorbeeld wenselijk om in één maaltijd zowel peulvruchten als noten te eten.



Nu vraagt u zich af hoe we kunnen weten of ons lichaam eiwitten wel goed afbreekt tot aminozuren. Is er sprake van een slechte eiwitvertering dan is dat bij de stoelgang te ruiken. Stinkt de stoelgang dan is de kans groot dat de eiwitten slecht verteerd worden. Neemt u zo'n geur waar, dan is het goed om hier actie op te ondernemen en loop er niet mee door. Raadpleeg een arts of een voedingsdeskundige.

Op facebook stelde ik de vraag hoe het toch kan dat de mest van mestkalveren en –varkens zo afschuwelijk kan stinken.

Daar kan ik maar één antwoord voor bedenken en dat is: Deze dieren eten niet wat ze van nature aten. Kalveren en koeien eten nu onder andere bonen (soja) en maïs. Weliswaar in bewerkte vorm. Hun spijsvertering is ingesteld op de vertering van gras en hooi en niet op de vertering van bonen.

Eigenlijk ben ik wel benieuwd of deze dieren meer ammoniak produceren dan hun soortgenoten in de vrije natuur. Misschien is dit een onderwerp van studie voor een student. Dierentuin Artis kon midden in de stad gebouwd worden. Niemand die klaagt over de stank. Je ruikt wel de mest, maar het is geen indringende stank. De dieren in de dierentuin krijgen dan ook te eten wat ze van nature ook eten. Er is geen verzorger die het in zijn hoofd haalt om een leeuw gras te voeren. Nu heb ik wel wat moois gezien in de diervoederindustrie. Een voorbeeld om door de politiek na te volgen. In de volgende nieuwsbrief hoop ik dit toe te lichten.



## Markt

In de vorige nieuwsbrief gaf ik de datum en tijd door van de goede doelenmarkt in Lopik. Helaas vergat ik de flyer mee te sturen. Als het goed is, zit de flyer er dit keer wel bij. Er worden dit keer leuke activiteiten georganiseerd! Op deze markt hoop ik aanwezig te zijn met mijn haver(scones) en boeken. U komt toch ook even langs om te proeven? In ieder geval bent u van harte welkom!

## Recept

Dit keer wordt het een recept met eieren. Het is niet nodig om iedere dag vlees te eten. Op de dagen dat we wel vlees eten, is een stukje vlees van 75 gram per persoon ruim voldoende. Eet dan bij voorkeur vlees van een dier dat buiten mocht lopen en datgene at wat het van nature ook eet.

Vandaag dus een vleesloze dag! Dit recept kreeg ik van een nieuwsbrieflezer.

Haar kinderen vinden de eierkoeken lekker. Zij gebruikt ze als vleesvervanger. Koud zijn ze ook lekker. Tip: Neem ze mee in de lunchtrommel of eet ze als tussendoortje.

## Meer nieuws

Voor meer nieuws: <https://www.facebook.com/vimenta>

Voor meer recepten zie [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl)

Voor informatie over mijn praktijk zie [www.vimenta.nl/begeleiding.html](http://www.vimenta.nl/begeleiding.html)

## Multifunctionele eierkoeken

*Bereidingstijd 10 minuten + 20 minuten baktijd*

Dit recept wordt meegestuurd naar abonnees.

Ook u kunt vrijblijvend abonnee worden. Stuur een mailtje naar [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)



### Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,

Geesje Russcher