

Beste lezer,

Ook deze keer gaan we even terug in de tijd.

Het thema is: **Vitamine D toen en nu**

Onze verre voorouders hadden hun werkzaamheden buiten, daardoor kregen ze, met name zomers, voldoende vitamine D via het zonlicht binnen. Ze aten roomboter, de koeien liepen zoveel mogelijk buiten, daardoor zat er in boter en volle melk ook vitamine D.



Vervolgens kwam er een tijd dat kinderen en volwassenen teveel binnen zaten (19^e eeuw). Dan denken we aan de donkere huizen in de steegjes van Amsterdam. Dat was ook de tijd dat de fabrieken in opkomst waren. In deze fabrieken werden lange dagen gemaakt. De arme mensen kochten nepboter (margarine) zonder vitamine D en magere melk (melkvet bevat vitamine D). Er kwamen toen nieuwe aandoeningen aan het licht, zoals rachitis, ook wel Engelse ziekte genoemd. Door gebrek aan vitamine D kregen mensen met deze aandoening zachte botten die krom groeiden.



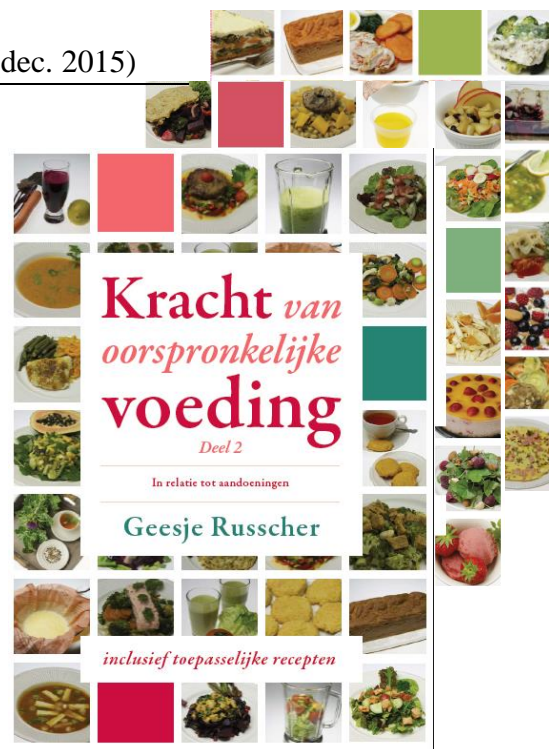
In 1919 heeft men door experimenten aangetoond dat honden met rachitis herstelden door gebruik van boter, melk en vooral levertraan. Vervolgens was het een grote zoektocht welke stofje in boter, melk en levertraan dit herstel kon teweegbrengen. Uiteindelijk kwam men tot de conclusie dat vitamine D van grote betekenis is voor het voorkomen en herstellen van rachitis.

Toen men dit eenmaal wist werden er geregeld stadskinderen met witte gezichtjes naar het platteland gestuurd, waar ze melk, boter en levertraan kregen en mochten spelen in de zon.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Vitamine_D

De oudere lezers weten zich nog wel te herinneren dat zij als kind in de maanden met een r erin (dus september t/m april) iedere dag een eetlepel levertraan kregen. In 1961 heeft de overheid bepaald dat aan margarine synthetisch vitamine D toegevoegd moet worden. Dat heeft er mede toe geleid dat rachitis niet meer voorkomt, maar krijgen we voldoende vitamine D binnen als we het alleen van deze toegevoegde vitamine moeten hebben en wat als je geen margarine eet en alleen magere melkproducten?

Wie speelden meer buiten? Kinderen die 40 jaar geleden kind waren of de hedendaagse generatie? En wat denkt u van de volwassenen in deze tijd? Wie van de volwassenen heeft nog een baan in de buitenlucht?



Zie u het verschil? 40 jaar geleden moest men aan de levertraan, terwijl iedereen veel meer buiten was dan nu en tegenwoordig zijn er nauwelijks artsen die dit aanbevelen, terwijl het nu veel meer nodig is dan toen.

Toen ik jaren geleden vroeg om onderzoek naar mijn vitamine D-status zei een waarnemend arts dat het onzin is om dit te laten onderzoeken omdat iedereen in de winter een tekort heeft... Ik heb even verbaasd gekeken en gedacht: "Als het zo normaal is dat iedereen een tekort heeft, waarom wordt dit dan niet breder bekend gemaakt?"

De artsen in het Universitair ziekenhuis Groningen zeggen dat de onderwaarde minimaal 80 nmol/l moet zijn.

Vitamine D3 is een prohormoon, omdat het pas na omzetting in de lever en de nieren wordt omgezet in de actieve vorm, calcidiol. Het lichaam houdt de voorraad calcidiol opgeslagen in de lever en in het lichaamsvet.

Klachten bij een tekort

Een vitamine D-tekort kunnen spierklachten, botontkalking en verminderde weerstand veroorzaken. Bij chronische aandoeningen en kanker is er vaak een tekort aan vitamine D.

Sarcoïdose

Hebt u sarcoïdose, ook wel ziekte van Besnier-Boeck genoemd, dan is het goed om uw actieve vitamine D te laten checken. De vitamine D die we via voeding binnenkrijgen is niet de actieve vitamine D. De niet-werkzame 25-hydroxy vitamine D wordt omgezet in werkzaam 1,25-dihydroxyvitamine D. Bij ziekten zoals sarcoïdose kan het lichaam teveel actief vitamine D aanmaken. Een te hoge actieve vitamine D kan leiden tot verkalking van organen. Een symptoom van teveel actief vitamine D is slaperigheid en te veel calcium in het bloed.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26489816>

Extra inname vitamine D

Er zijn tabletten, capsules en olie (druppels) met vitamine D. De tabletten en capsules bevatten vaak onnodige vulstoffen. 1 druppel olie kan al 25 mcg vitamine D bevatten. U kunt dan zelf uitrekenen hoeveel vulstoffen nodig zijn om er een tabletje of capsule van te maken. We kunnen ook levertraan innemen.



Mijn voorkeur gaat uit naar de gefermenteerde levertraan. Deze wordt op soortgelijke manier houdbaar gemaakt zoals zuurkool houdbaar gemaakt wordt. De kabeljauwlevers worden in grote vaten opgeslagen en zodra de olie goed gefermenteerd is wordt deze afgetapt. Deze olie bevat natuurlijke vitamines A, D, E en omega-3 vetzuren en nog enkele andere stoffen, zoals jodium. Dit is een groot verschil met levertraan die door verhitting houdbaar is gemaakt. Deze wordt verhit en geraffineerd. Ook visoliecapsules hebben een bewerking ondergaan. Dat moet ook wel,

want vis en visproducten bederven snel. Door deze bewerkingen worden vitamines e.d. vernietigd, vervolgens worden ze soms weer in synthetische vorm toegevoegd. Bewerkte visolieproducten zijn zwaarder verteerbaar en geven vaak oprispingen. Dat doet de gefermenteerde levertraan nauwelijks. Het beste is om deze tussen twee happen van het ontbijt in te nemen. Daarbij moet ik wel aantekenen dat mensen met een heel slechte spijsvertering wel moeite kunnen hebben met de vertering van de gefermenteerde levertraan.

Soms zie ik artikelen verschijnen waarin gewaarschuwd wordt tegen levertraan, maar dan scheert men alles over één kam. Net zo min we vruchtensap uit pak gelijk mogen stellen met versgeperst sap, zo mogen we ook de verschillende soorten levertraan niet op één hoop gooien.

En zo kom ik vanzelf op de vruchtensappen. Hebt u de laatste "grap" al gehoord van Appelsientje? Zij hebben het vruchtensap minder zoet gemaakt door extra water aan het sap toe

te voegen gecombineerd met een smaakstofje. En laat dit verdunde sapje nu duurder zijn dan de onverdunde versie... Slim hè? Intussen krabben ze zich waarschijnlijk wel achter de oren, want ze maken kans dat ze een gouden windei gaan winnen. Zie <http://www.foodwatch.org/nl/onze-campagnes/onderwerpen/misleidende-marketing/actuele-nieuwsberichten/wie-wint-het-gouden-windei/> Brengt u ook even uw stem uit?

Workshop D.V. dinsdag 16 februari

Karien Slagman en ik hebben opnieuw een mooie praktijkdag samengesteld. Karien is moeder van een jong gezin. Doordat zij lekker en gezond is gaan eten, is haar gezondheid met sprongen vooruit gegaan. Op de praktijkdag wil ze u vertellen hoe je een gezonde maaltijd voor een gezin samenstelt.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 9.15 uur: inloop, koffie/thee met glutenvrij gebak
- 9.30 uur: start, algemene informatie over voeding
- 10.00 uur: Karien: neemt u stap voor stap mee in het samenstellen van een gezonde maaltijd.
- 11.15 uur: sappen en smoothies en demonstratie van slowjuicers
- 12.00 uur: lunch



Middagprogramma wordt een keuze programma.

13.15 uur: maken van zuurkool (op moderne wijze: snel klaar en lekker!)

14.15 uur: maken van bonbons

Of

13.15 uur: samen maken van een gezonde en lekkere taart

14.15 uur: vragenuurtje

15.30 uur: naar huis

Kosten: De kosten zijn € 32,50 per persoon. Dit is inclusief koffie/thee, gebak en alle onkosten.

De lunch kost € 7,50 per persoon.

De lunch bestaat o.a. uit: soep, salade en haverscones. Alles komt uit eigen keuken.

Aan het eind van de dag krijgt u een verrassing mee.

Alleen personen die zich vooraf aangemeld hebben, kunnen meedoen.

Aanmelden via Karien Slagman, haar mailadres is:

Karien@slagman.info. Aanmelden voor 30 januari 2016.

Er kunnen maximaal 12 personen meedoen.



De datum is: D.V. dinsdag 16 februari 2016

Plaats: Boer Staphorst, Achthoevenweg 2, Staphorst

We maken er een leuk en leerzaam dagje van. In de pauze en na afloop kunt u winkelen in het mooiste woonwarenhuis van het Noorden. <http://www.boer-staphorst.nl/>



Aanbieding slowjuicer

Koopt u in de maanden januari of februari 2016 een slowjuicer bij <https://www.sapnatuurlijk.nl/>

dan krijgt u er een kortingsbon van € 25,- bij die u besteden kunt bij Vimenta!

Informeer naar de mogelijkheden bij Sapnatuurlijk.nl

Kinderen slachtoffer van de wetenschappers

Op de valreep kreeg ik onderstaande link. Graag geef ik die ook aan u door.

<http://www.obswesterkim.nl/pdf/nieuwsbrief/KinderenSuikerGedrag.pdf>

Vele ouders hebben inmiddels gezien dat hun kind minder agressief en druk is als het geen ongezonde voeding krijgt. Desalniettemin zegt de wetenschap: ja, maar het is niet bewezen dat... Weet u nog? Dat zei men ook van het roken...

Recept

U krijgt eerst een variatietip op het recept voor haverbrood op pagina 46 van deel 3. In plaats van kokospaneermeel kunt u ook 2 eetlepels boekweitmeel gebruiken. U kunt ook een mespunt fijngemalen blaaswier toevoegen, zodat het brood ook jodium bevat. Keltisch zeezout bevat weliswaar ook iets jodium maar niet voldoende.

Onlangs heb ik een heerlijke tomatensoep gemaakt voor iemand die tomatensoep lekker vindt, maar geen uien verdraagt. Dat was een uitdaging. Zonder uien kun je immers geen lekkere tomatensoep maken, zo dacht ik, maar het tegendeel bleek waar te zijn. Probeer het maar uit!

Tomatensoep zonder ui

Bereidingstijd 30 minuten

Voor 8 à 9 dl

600 gram tomaten
1 zoete appel
2 dl zelfgetrokken bouillon of water
olijfolie extra vierge
½ rode paprika
4 halve gedroogde tomaten
1 paplepel gedroogde basilicum
1 paplepel kipkruiden (zie pagina 61 van deel 1)
Keltisch zeezout
toef peterselie



Leuk om te krijgen, leuk om weg te geven: zie <http://www.vimenta.nl/boeken.html>

Bereidingswijze

- Snijd de tomaten in stukken en verwijder het harde stukje waar de steel gezeten heeft.
- Snijd de appel in stukken en verwijder het klokhuis. Een biologische appel hoeft niet geschild te worden.
- Verwijder de pitten uit de paprika en snijd deze aan stukken.
- Snijd ook de gedroogde tomaten klein.
- Doe olijfolie in de pan en voeg appel, verse tomaten, paprika, gedroogde tomaten en basilicum toe, breng aan de kook en laat het 15–20 minuten smoren op een laag vuur.
- Laat het vervolgens iets afkoelen en pureer het met de staafmixer.
- Voeg de bouillon of water toe en breng opnieuw aan de kook.
- Haal de pan van het vuur en breng op smaak met kipkruiden, zeezout en strooi er versnipperde peterselie overheen.

Tip 1 Bent u supergevoelig in de mond dan kunt u de soep na het pureeren zeven, zodat eventuele velletjes van de tomaten die niet gepureerd zijn, eruit gezeefd worden.

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

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher