

Beste lezer,

In de vorige nieuwsbrief las u over het belang van vitamine B1. Deze vitamine speelt een rol in het goed functioneren van het zenuwstelsel, spieren, glucosehuishouding, hartfunctie, aanmaak energie, opnemen van vitamine B12 in de cellen, prikkelverwerking, groei, hersenontwikkeling enz. Kortom een belangrijke vitamine die bijna overal een rol in speelt.



In eerdere nieuwsbrieven heb ik geschreven over de verschillende fases van ziek zijn. Gezonde personen hebben te maken met fase 1 of 2. Krijgen die een wondje, dan kan het zijn dat het alleen maar bloedt en dat het daarna herstelt. Ze zijn niet verder gekomen dan fase 1. Is er vuiligheid in de wond gekomen dan kan het zijn dat er ook een ontsteking nodig is om het vuil op te ruimen. Is de vuiligheid eruit geëttend dan gaat men naar fase 1 en vervolgens naar 0: de wond is hersteld. Of als we kijken naar een verkoudheid. Het kan zijn dat iemand alleen maar hoest en proest en daarna herstelt. Die persoon zat in fase 1. Is hoesten en proesten niet voldoende dan kan het lichaam ook koorts en ontsteking inzetten om virussen/bacteriën op te ruimen. Is de infectie opgeruimd dan gaat men naar fase 1 en vervolgens naar fase 0.

Bij fase 3 t/m 6 heeft het lichaam niet meer het vermogen om met een ontsteking iets op te ruimen. Soms ligt het immuunsysteem letterlijk plat of het immuunsysteem doet de 'verkeerde' dingen. Dat zien we bij auto-immuunaandoeningen. Dan kan het lichaam antistoffen aanmaken tegen lichaamseigen weefsels.

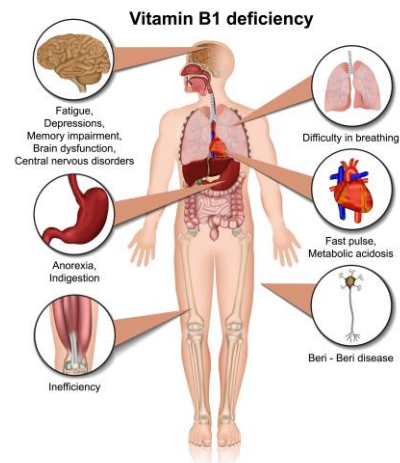
Is er een functioneel tekort aan vitamine B1 en nog geen schade aan de organen, dan kan vitamine B1 vrij snel effect hebben. Is er al wel schade dan kan het langer duren voordat er effect te zien is. Let wel: alleen maar een pilletje inzetten is niet de oplossing. Ook aanpassen van voedingspatroon en levensstijl is nodig! Want blijf je doen wat je altijd deed, dan blijf je krijgen wat je altijd kreeg!

Klachten door een functioneel tekort van vitamine B1

Een tekort aan vitamine B1 kan ook oorzaak zijn van een slechte opname van zink. Een tekort aan vitamine B1 kan een scala aan klachten veroorzaken, bijvoorbeeld:

- Afvallen en niet meer aan kunnen komen, dus te slank worden of erg slank zijn
- Verstoorde maag- en darmwerking
- Rusteloos zijn
- Obstipatie
- Misselijkheid

- Depressieve klachten, somberheidsklachten, mentale klachten
- Rare gedachten in het hoofd hebben of de werkelijkheid anders waarnemen. Gevoelig op prikkels reageren
- Behoeft aan zoetigheid of juist niet
- Na gebruik van zoetigheid meer klachten ervaren
- Koffie minder goed verdragen
- Geen wijn kunnen verdragen
- Slaapproblemen, of geen goede slaapkwaliteit en daardoor niet uitgerust opstaan
- Vol/mistig hoofd en daardoor mentale problemen
- Gevoeliger voor ontwikkelen van auto-immuunziekten
- oogklachten
- spierklachten (verzuring, melkzuur)
- haaruitval
- menstruatieklachten/PMS-klachten, onvruchtbaarheid neemt toe
- risico op miskramen nemen toe
- maagzuur wat te makkelijk omhoog komt
- hartkloppingen
- insulineresistentie (dan vindt men het moeilijk om tussendoortjes over te slaan, eet men te laat, dan voelt men zich minder goed)
- overgewicht: Hoewel zwaarlijvigheid van oudsher wordt gezien als een ziekte van overmatige voeding, zijn er aanwijzingen dat het ook een ziekte van ondervoeding kan zijn. Specifiek werd thiaminedeficiëntie (vitamine B1 tekort) gevonden bij 15,5-29% van de zwaarlijvige patiënten die een maagverkleining aanvroegen. Klik [hier](#) voor de studie
- POTS* (wordt hieronder toegelicht)



Let op: Niet alle klachten hoeft iemand te hebben bij een functioneel B1-tekort! Met functioneel vitamine B1 tekort bedoelen we dat het in bloed nog goed lijkt te zijn, terwijl er wel klachten zijn. Vitamine B1 doet in de weefsels het werk, ook in de hersenen. Nu moet u niet denken dat alle klachten met vitamine B1 op te lossen zijn. De eerste stap bij klachten blijft: laat de huisarts onderzoek doen naar oorzaken.

POTS

Mensen met posturaal orthostatisch tachycardie syndroom (POTS) en orthostatische hypotensie (OH) hebben moeite met staan en overeind zijn. Hun lichamen lijken niet overweg te kunnen met de zwaartekracht. Bij POTS is er een extreme hartslagstijging bij het staan, bij OH juist een bloeddrukdaling. Maar de andere symptomen komen grotendeels overeen: duizeligheid, flauwvallen licht in het hoofd, wazig zicht, algehele slaphed... allemaal omdat er in verticale positie te weinig zuurstofrijk bloed naar het hoofd gaat. Bij hartonderzoek blijkt dat het hart het vaak wel goed doet.

Vanuit [deze](#) studie: Een kleine subgroep van patiënten met POTS kan vitamine B1-tekort hebben. Met name wanneer de doelgroep veel vitamine B1 rovers genuttigd heeft, zoals suikers, witte rijst, alcohol, witte bloem e.d. dan moet met een functioneel tekort van vitamine B1 rekening gehouden worden.

Officiële instanties

De WHO heeft aandacht voor tekorten onder vluchtelingen: In het afgelopen decennium hebben verschillende vluchtelingenpopulaties die volledig afhankelijk waren van voedselhulp

thiaminedeficiëntie ontwikkeld. Klik [hier](#) voor meer informatie. Daarom is het goed dat goede doelenorganisaties hiervan op de hoogte zijn, zodat ze vooral volwaardige voeding bezorgen.

Vitamine B1 tekort en de WHO

Thiaminedeficiëntie (vitamine B1-tekort) presenteert zich meestal met symptomen van perifere neuritis, hartinsufficiëntie en neiging tot oedeem en kan gepaard gaan met extreme vermoeidheid, prikkelbaarheid, vergeetachtigheid, slechte coördinatie, gastro-intestinale stoornissen, obstipatie, moeizame ademhaling, verlies van eetlust en gewichtsverlies (WHO, [1999](#)).

Thiaminedeficiëntie komt voornamelijk voor bij bevolkingsgroepen waarvan het dieet voornamelijk bestaat uit arme bronnen van thiamine (zoals gemalen witte granen, waaronder gepolijste rijst en wit tarwemeel). Het kan ook verband houden met diëten die rijk zijn aan thiaminase, een natuurlijk thiamine-afbrekend enzym, dat overvloedig aanwezig is in sommige rauwe of gefermenteerde vis. Sulfit, toegevoegd als conserveringsmiddel, vernietigt ook vitamine B1.

Van magnesiumtekort is gemeld dat het thiaminedeficiëntie bij mensen verergert (Dyckner et al., [1985](#)).

Vitamine B1 en misselijkheid/overgeven

Moeten we veel overgeven, dan verliezen we vitamine B1 en...een te lage functionele vitamine B1 kan er voor zorgen dat we weer makkelijk overgeven.

Vitamine B1 en anorexia nervosa

Hebben we te maken met anorexia nervosa dan moet altijd naar vitamine B1 gekeken worden. Wanneer we ons uithongeren, dan krijgen we te weinig vitamine B1 binnen. Wanneer we dan met koek, snoep en zoetigheid weer moeten aankomen, dan wordt er opnieuw vitamine B1 geroofd. Een tekort aan vitamine B1 kan akelige misselijkheid veroorzaken. Wanneer je van te voren weet dat je van voedsel misselijk wordt, dan wordt eten wel lastig.

Vanuit een studie:

Obesitas en eetstoornissen zijn wereldwijd veel voorkomende gezondheidsproblemen. Het is belangrijk om de regulering van de voedselinname en het energiemetabolisme te



begrijpen. Thiamine (vitamine B1) is een essentiële voedingsstof. Thiaminedeficiëntie (TD) kan een aantal aandoeningen bij mensen veroorzaken, zoals het Beriberi- en het Wernicke-Korsakoff-syndroom. We hebben hier aangetoond dat vitamine B1 tekort anorexia veroorzaakte bij C57BL/6-muizen. Na 16 dagen een dieet zonder vitamine B1 te hebben gevoerd, vertoonden de muizen een significante afname van de voedselinname en een toename van het energieverbruik in rust (REE), wat resulteerde in een ernstig

gewichtsverlies. Op de 22^e dag was de voedselinname verminderd met respectievelijk 69% en 74% voor mannelijke en vrouwelijke muizen in de vitamine-B1-tekort groep. De REE nam 9 keer toe in de TD-groep (tekort vitamine B1). Het gewichtsverlies (17-24%) was vergelijkbaar tussen mannelijke en vrouwelijke dieren en was voornamelijk het gevolg van de vermindering van de vetmassa (49% afname). Hersuppletie van thiamine (benfotiamine) herstelde de eetlust van het dier, wat leidde tot een totaal herstel van het lichaamsgewicht. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Vanuit een andere studie: Een tekort aan thiamine (vitamine B1) veroorzaakt een reeks neuropsychiatrische symptomen die lijken op de symptomen die worden gemeld bij patiënten met anorexia nervosa (AN), maar de prevalentie van thiaminedeficiëntie bij AN is niet betrouwbaar vastgesteld. Deze studie was opgezet om de prevalentie van thiaminedeficiëntie bij AN te onderzoeken. Klik [hier](#) voor de studie.

Vanuit deze studie: "Volwassenen kunnen ernstige buikpijn, misselijkheid, braken en anorexia ervaren; baby's kunnen anorexia en braken hebben. Toediening van thiamine keert deze symptomen snel om."



Let wel: Ook zinktekort kan een rol spelen. De klinische manifestaties van zinkdeficiëntie en anorexia nervosa komen opmerkelijk overeen, en een aantal studies hebben aangetoond dat er mogelijk een positieve correlatie bestaat tussen zinktherapie en de snelheid van herstel van anorexia nervosa-patiënten. Klik [hier](#) om de studie te lezen.

Alles grijpt op alles in. Het is vaak niet alleen maar psychisch of alleen maar lichamelijk. Zo kan iemand met reumatische klachten ook te maken hebben met sombere gevoelens.

Ander onderwerp: Ruzie over carrageen

Vanuit nieuwsbrief Biojournaal: **USDA negeert advies, bio-producenten mogen carrageen blijven gebruiken.** Het Amerikaanse ministerie van Landbouw (USDA) heeft besloten dat biologische voedingsproducten een emulgator, genaamd carrageen, mogen blijven gebruiken in producten als ijs en proteïne dranken ondanks dat een belangrijke biologische commissie heeft gevraagd om een ban op dit ingrediënt. Carrageen wordt gewonnen uit zeewier en wordt al jarenlang gebruikt als verdikkingsmiddel in voeding. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Carrageen lijkt een natuurlijk bindmiddel te zijn, toch zijn er personen die dit niet verdragen. Het kan namelijk histamine verhogen, ook kan het de slaap negatief beïnvloeden.

Recept

Dit keer een recept voor een heerlijke kop koffie met schuimkraag. Een opkikkertje in de ochtend.

Nodig voor 1 mok
1 mok koffie (bij voorkeur gezet van Arabica-koffie)
1 eidooier
1 dl water
1 eetlepel MCT-olie
Kruimeltje Keltisch zeezout
Naar keuze: theelepels acaciavezels of guarboonvezels



Bereiding

- Doe het water in een (steel)pannetje en breng het aan de kook. (Het hete water is bedoeld om het pannetje te verwarmen.)
- Gooi het water weg en doe de koffie in het pannetje.
- Voeg MCT-olie en Keltisch zeezout toe.
- Voeg de eidooier erbij en klop het mengsel op met een garde zodat er schuim ontstaat.
- Klop naar keuze acacia- of guarboonvezels door de koffie.

Opmerking 1: Een kop koffie in de vroege ochtend is oké. De cafeïne kan dan helpen bij het afbreken van adenosine, een stofje die tijdens slaap actief is.

Opmerking 2: Arabica-koffie groeit in het hooggebergte. Op die hoogte leven veel minder schadelijke insecten e.d. daarom zijn er minder bestrijdingsmiddelen nodig. Daarom maakt de plant zelf ook minder cafeïne aan, waardoor deze koffie minder cafeïne bevat dan Robusta-koffie.

Opmerking 3: Onze voeding is arm geworden aan vezels. De goede darmbacteriën hebben oplosbare vezels nodig als voedingsbron. Hoe beter zij gevoed worden, hoe beter dat is voor onze weerstand. Door acacia- of guarboonvezels aan de koffie toe te voegen, voeden we meteen onze goede bacteriën.

Opmerking 4: MCT-olie is een korte ketenvetzuur, het heeft nauwelijks smaak, waardoor het de smaak van koffie ondersteunt. Korte ketenvetzuren kan het lichaam snel omzetten naar energie.

Tip 1: Het witte van het ei kan bewaard worden in de vriezer en als extra toegevoegd worden aan een gerecht waarin eieren verwerkt worden, bijv. pannenkoeken.

Tip 2: Hebt u geen MCT-olie maar wel kokosolie extra virgine, dan kan dat ook gebruikt worden, u krijgt dan wel een kokosmaak aan de koffie. Niet iedereen vindt dat lekker.

<p>Tip:</p>

<p>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</p>
--

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut