

Beste lezer,

Het is alweer mei 2026. De maanden vliegen voorbij. Verdrietige en vreugdevolle omstandigheden wisselden elkaar af.

Zoals u in de vorige nieuwsbrief gelezen hebt, is het de bedoeling om in deze nieuwsbrief te schrijven over ijzer en koper. In de vorige nieuwsbrief heb ik wat vragen gesteld.



De eerste vraag was: Krijgen we door extra ijzer in te nemen ook meer energie?

Het antwoord is ja én nee.

We krijgen meer energie door inname van extra ijzer wanneer we kampen met echte bloedarmoede. Bij een echte bloedarmoede is sprake van een lage HB én een lage ferritine. Met ferritine wordt de ijzervoorraad in het bloed bedoeld. Lees ook even het antwoord op vraag 5.

De tweede vraag was: Is het zo dat hoe meer ijzer we binnenkrijgen, hoe beter dat is? Het antwoord is nee. Teveel ijzer is zelfs schadelijk. Het lichaam kan een teveel aan ijzer heel moeilijk uitscheiden. Een teveel aan ijzer kan opgeslagen worden op plaatsen waar we het liever niet willen hebben. Bijv. in de hersenen. Een citaat vanuit een studie van 2025: *'Aan de andere kant kan ijzeroverbelasting ook negatieve effecten hebben, omdat overtollig ijzer kan bijdragen aan oxidatieve stress en ontsteking, wat van invloed kan zijn op migrainegerelateerde processen. De wisselwerking tussen ijzergehalte en neuro-inflammatie kan migraine beïnvloeden.'* [Hier](#) kunt u de hele studie lezen.

Vanuit een andere studie, gepubliceerd maart 2026: De ijzer-huid-as: onderzoek naar de wisselwerking tussen ijzerhomeostase en huidandoeningen:

'Ijzer speelt een cruciale rol in diverse biologische processen, en de betrokkenheid ervan bij huidontstekingen wordt steeds meer erkend. Een evenwichtige ijzerbalans in de huid is essentieel voor een gezonde huid, omdat een verstoring van de ijzerhuishouding kan bijdragen aan huidpathologie (huidziekten), zoals waargenomen bij verschillende inflammatoire en degeneratieve huidandoeningen.' Klik [hier](#) om de hele studie te lezen

Een kenmerk van teveel ijzer in de huid kan zijn dat men jeuk krijgt na het eten van citrusfruit, zoals sinaasappel, mandarijn, citroen enz. of dat men kampt met acne.

De derde vraag: Kunnen we ook teveel ijzer binnenkrijgen en waar blijft het dan? Het wordt opgeslagen op plaatsen buiten de bloedbaan. Nu zijn er ook personen met een erfelijke ijzerstapeling, die hebben een teveel aan ferritine in de bloedbaan. Bij gezondheidsproblemen kan ferritine in het bloed ook te hoog worden. Dan spreken we van een verworven ijzerstapeling.

De vierde vraag: Een hoge HB kan al een teken zijn dat er teveel ijzer in het lichaam aanwezig is. Volgens dr. Morley M. Robbins is een Hemoglobine van 7.79 mmol/l ideaal voor vrouwen en 8.38 mmol/l voor mannen.

Waarom moeten we de ideale waarden weten? Vergelijk het met de lichaamstemperatuur. Die moet tussen de 32 °C en 42 °C zijn. Daarboven of daaronder is dodelijk. Maar bij een waarde van 33°C of van 41 °C voelen we ons echt niet goed. De ideale temperatuur is 37 °C.

De vijfde vraag: kan het zijn dat je bloedarmoede hebt en toch teveel ijzer in het lichaam kan hebben? Het antwoord is ja. Het kan voorkomen dat iemand volgens bloedonderzoek een echte bloedarmoede heeft (dus een te lage HB en een te lage ferritine) maar na inname van extra ijzer juist extra klachten krijgt die ook vermeld staan bij klachten van teveel ijzer in het lichaam zoals hartkloppingen, gewrichtsklachten en depressieve klachten. Dat is een beetje vreemd, vindt u ook niet? Te lage HB, te lage ferritine, dan moet zo iemand toch opknappen van extra ijzer?

Het lichaam is in staat om ijzer wat te veel is, op plaatsen buiten de bloedbaan op te slaan. Wanneer er te weinig bio-actief koper is, kan het zijn dat er volgens bloedonderzoek bloedarmoede is, maar dat er wel ijzer opgeslagen is buiten de bloedbaan. Geef je die persoon dan bio-actief koper in plaats van ijzer, dan kan het zijn dat ze wel opknappen. Wil het lichaam ijzer goed kunnen verwerken, dan moet er voldoende bio-actief koper in het lichaam aanwezig zijn. Bewerkte voeding vanuit de fabriek bevat vaak voldoende ijzer, maar bevat nauwelijks bio-actief koper. Bio-actief koper wil zeggen dat het ook als koper kan werken. Soms heeft men wel voldoende koper in het lichaam, maar is dit koper gekoppeld aan een chemische stof. Deze kopercomplexen kunnen niet meer werkzaam zijn als koper, men kan dan symptomen krijgen als van een tekort aan koper.

Wordt vervolgd.

Recept groene asperges met paprika en geitenkaas

250 gram groene asperges
2 paprika's (rood en geel)
125 gram champignons
1 knoflookteentje
flinke theelepel gemberpoeder
150 gram geitenkaas
Olijfolie extra vierge
Keltisch zeezout

Bereidingswijze

- Was de asperges en snijd ze in kleinere stukken
- Was en ontpit de paprika's en snijd ze klein, evenals het knoflookteentje.
- Doe een flinke scheut olijfolie in de pan en voeg de asperges, knoflook en paprika's toe, breng het op kookpunt en zet daarna het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat het in een kwartiertje gaar smoren.
- Voeg dan de gember toe en breng op smaak met Keltisch zeezout.
- Snijd de champignons in plakjes en voeg deze ook toe.
- Roer alles door elkaar en voeg als laatste de in blokjes gesneden geitenkaas toe. Zodra die gaat smelten, kan er opgediend worden.

Variatietip: Geef er een beetje zilvervliesrijst bij.

Tweede recept

En dan is er een feestje. Of er staat rabarber in de tuin en u wilt het eten, maar dan zonder toegevoegde suiker. Is dat mogelijk? Probeer onderstaand recept!

Rabarbertoetje of rabarber taartje

2 stengels rabarber (ongeveer 250 gram)

1 zoete aardappel (ongeveer 400 gram)

handje rozijnen

olijfolie extra vierge

rijpe banaan

125 gram aardbeien

naar keuze: snufje gemalen zwarte peper

naar keuze: theelepel echte imkerhoning

Bereidingswijze

- Was en snijd de rabarberstelen in stukjes van ongeveer een cm.
- Schil de zoete aardappel en snijd in plakjes en stukjes.
- Doe een flinke scheut olijfolie in de pan, voeg rabarber, gewassen rozijnen en zoete aardappel toe en laat het gaar smoren. De rabarber moet moes worden, de zoete aardappel stukjes moeten heel blijven, maar ze moeten wel gaar zijn.
- Roer regelmatig even door om aanbranden te voorkomen.
- Zodra de rabarber tot moes gekookt is, haal dan de pan van het vuur en laat het iets afkoelen.
- Schil de banaan en snijd in plakjes.
- Was de aardbeien en snijd de grote aardbeien in vieren.
- Roer het fruit door de rabarbermoes.
- Proef het even en voeg indien nodig een theelepel echte honing toe.
- Een snufje gemalen zwarte peper kan de smaak verhogen.

Opmerkingen

Dit kan gegeten worden bij de lunch of als bijgerecht bij een maaltijd. Het is ook lekker met geitenyoghurt, kwark en biogarde.

Wilt u het als taartje eten, dek het dan af met een kruimeldeeg. Voor het maken van een kruimeldeeg zonder oven zie het recept in nieuwsbrief nr. 62.

Bijzonderheden

Worstelt uw lichaam met ontstekingen, zoals blaasontstekingen, lichen sclerosus of een andere soort van ontsteking dan kan het zijn dat de ontsteking opvlamt na het eten van rabarber. Ook kan het zijn dat men ineens jeuk gaat krijgen. Rabarber bevat nl zowel vitamine C als ijzer. Bij ontstekingen kan men te hoog in de ijzer (ferritine) zitten. Vitamine C bevordert de opname van ijzer. Wilt u meer lezen over rabarber, klik dan [hier](#).

Olijfolie extra vierge gaat aanbranden tegen, het verhoogt de smaak en het verbetert de opname van vetoplosbare vitamines zoals vitamine A, D, E, F en K. Ook kan deze olie ontstekingen remmen. Wees er dan ook niet te zuinig mee.

Onze voorouders voegden ook wel kalk toe aan rabarber of gemalen eierschalen, zodat het minder zuur werd. Voor meer informatie over het drogen en malen van eierschalen klikt u [hier](#). Meer informatie over eierschalen vindt u [hier](#).

Andere mogelijkheden met rabarber:

<https://moedertjegroen.nl/2023/06/zure-matten-aan-de-waslijn-natuurlijk-touw/>

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
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut