

Beste lezer,

De vakantietijd is weer aangebroken. Mijn praktijk is D.V. gesloten van 17 juli tot en met 10 augustus én van 15 tot en met 22 augustus.

Van harte wens ik u een goede zomertijd toe.

Vervolg vragen over ijzer (zie nieuwsbrief 75 en 76)

Vraag 6: Is een hoge HB aan het eind van de zwangerschap ideaal? Nee, dat is het niet.



Effecten van hoge hemoglobinewaarden

U zult misschien verrast zijn, maar hoge hemoglobinewaarden tijdens de zwangerschap kunnen behoorlijk gevaarlijk zijn. Hier zijn enkele ongewenste uitkomsten van een hoog hemoglobinegehalte tijdens de zwangerschap:

- Het vergroot de kans op een laag geboortegewicht.
- Tijdens het eerste en tweede trimester kan dit resulteren in foetale [SGA](#) (klein voor de zwangerschapsduur)
- Als het hemoglobinegehalte tijdens het tweede trimester boven de 14 g/dl (is gelijk aan 8,69 mmol/l) uitkomt, kan dit wijzen op [pre-eclampsie](#) (zwangerschapsvergiftiging)
- Bij een hele hoge HB neemt de bloeddikte toe. Een toename van de bloeddikte kan direct invloed hebben op de bloedstroom in het lichaam van de moeder. Daardoor bereikt het bloed mogelijk de placenta niet voldoende, en dat zal uiteraard de gezonde ontwikkeling van de baby belemmeren.

Zie verder: [Hemoglobineniveaus tijdens de zwangerschap](#)

P.S. Is er sprake van bloedarmoede tijdens zwangerschap, dan moet dit wel behandeld worden. Wordt vervolgd.

Ander nieuws: Voordelen van frambozenzaadolie

De frambozen zijn weer rijp. Geniet er maar van, de wetenschappers hebben ontdekt dat met name de olie in de pitjes super gezond zijn!

Vanuit een studie van mei 2021: De laatste tijd is er een aanzienlijke openheid en grotere aandacht van onderzoekers voor de karakterisering van essentiële oliën en secundaire metabolieten in bekende en minder bekende planten. Dit heeft aangetoond hoe natuurlijke bronnen op dit specifieke gebied nog steeds nieuwe wetenschappelijke gegevens kunnen opleveren die nuttig kunnen zijn voor de menselijke gezondheid [[1](#) , [2](#)].

Frambozenzaadolie (*Rubus idaeus* L.) wordt beschouwd als een bron van waardevolle bioactieve stoffen zoals vetzuren, tocoferolen, tocotrienolen, carotenoïden, flavonoïden, fytoosterolen, antioxidanten, monoterpenen en vele andere chemische bestanddelen. Deze stoffen worden gewaardeerd als voedingsbron voor de mens, als toevoeging in de cosmetica-industrie en hebben een enorm therapeutisch potentieel. Frambozenzaadolie heeft diverse farmacologische effecten, waaronder antimicrobiële, antioxiderende en ontstekingsremmende eigenschappen. Zie verder deze studie:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8151122/>

Recepten

Recepten kunnen soms zomaar ontstaan. Regelmatig adviseer ik om gekookte aardappelen koud te eten. Tijdens het afkoelen van gekookte aardappelen verandert het zetmeel voor een deel in resistent zetmeel. Met name in de winter vinden de meeste mensen het eten van koude aardappelen niet aantrekkelijk. In de zomer kunnen we koude aardappelen makkelijk in een salade verwerken. Vervolgens borrelde de vraag op: 'Hoe zou het gaan als ik in het recept van de haverscones (zie het recept in deel 3 van de serie Kracht van oorspronkelijke voeding, of zie het recept op mijn site), een deel van de naakthaver vervang door gekookte aardappel?' Het resultaat heeft mij buitengewoon verrast. Haverscones vallen sowieso bij de meeste mensen in de smaak. Het is een heerlijk broodje, die ook nog eens rijk aan voedingsstoffen is. De aardappel/haverscones zijn nog wat zachter van smaak. Ze zijn zo zacht als cake. De smaak van de aardappel proef je nauwelijks. Ze kunnen gewoon belegd worden, ze zijn heerlijk met kruidenboter, ook zijn ze lekker bij soep en bij salades. Het is dus een veelzijdig broodje.

Ga ik een dagje weg, dan neem ik stevast haverscones mee. Ze zijn heerlijk en vervelen niet. Heb ik geen zin in broodjes smeren dan bak ik rozijnen mee. Of heb ik zin in een hartig broodje, dan bak ik nasikruiden mee. Dat recept staat in mijn nieuwsbrief nr 55.

Recept aardappel/haverscones voor 12 stuks

200 gram aardappel (geschild gewicht)
100 gram naakthaver
60 gram roomboter of ghee
4 eieren
2 dl water
Keltisch zeezout

Bereidingswijze

- Week de naakthaver ongeveer 6 uur en laat het daarna uitlekken.
- Kook de aardappels gaar in 2 dl water.
- Verwarm de oven voor op 225 °C.
- Doe de aardappels samen met het kookvocht in de blender, voeg de roomboter en de naakthaver toe en pureer het fijn.
- Doe de puree in de pan en breng de massa al roerende aan de kook. Laat de massa goed doorkoken. Let op: het wordt nu geen bal zoals in het recept van de haverscones. Door de aardappel blijft de massa vrij zacht.
- Haal de pan van het vuur en klof één voor één de eieren erdoor en breng op smaak met Keltisch zeezout.
- Vet de muffinplaat in en verdeel het deeg over de vormpjes.
- Schuif de vormpjes in de onderste helft van de voorverwarmde oven en laat het 15 minuten bakken op 225°C. Temper de oven op de 175°C en bak de scones nog ongeveer 30 minuten.

Inmiddels vraagt u zich af waarom resistent zetmeel van belang is. Laten we even naar de vertering kijken. De vertering van gewoon zetmeel begint in de mond. Kauwen we heel lang op een stukje droog brood dan gaan we proeven dat zetmeel verteerd wordt naar suiker. In de maag stopt die vertering omdat het enzym amylase wat in speeksel aanwezig is, door het maagzuur onwerkzaam wordt gemaakt. In de dunne darm wordt de vertering van zetmeel weer opgepakt

doordat de alvleesklier ook amylase aanmaakt. Nu wordt resistent zetmeel niet verteerd naar suiker, maar dat gaat door naar de dikke darm en wordt daar als voedingsbron gebruikt door de goede bacteriën. De goede bacteriën in de dikke darm hebben het tegenwoordig zwaar, omdat het moderne voedingspatroon te weinig oplosbare vezels bevat. Vandaar dat het goed is dat ze gevoed worden met resistent zetmeel. Niet al het zetmeel wordt in een koude aardappel omgezet naar resistent zetmeel. Wel heb ik horen verluiden dat in een aardappel die twee dagen in de koelkast heeft gelegen meer zetmeel omgezet is naar resistent zetmeel dan een aardappel die één dag gekoeld is.

Eten we de aardappel/haverscones dan krijgen we vanzelf koude aardappel binnen, immers we eten die scones als ze afgekoeld zijn. Ze zijn op de tweede en derde dag het lekkerst.

Let op: Nu is er een doelgroep die moeite heeft met de vertering van zetmeel. In de praktijk blijkt dat ze ook vaker meer moeite hebben met het verdragen van resistent zetmeel. Dat zijn de personen die niet of nauwelijks speeksel aanmaken en de diagnose syndroom van Sjögren hebben gekregen. Als je veel te weinig speeksel aanmaakt, dan heb je ook veel te weinig amylase in de mond. Dat betekent dat het zetmeel als een baksteen in de maag valt.

Dat zie ik trouwens ook bij personen die denken dat ze een smoothie niet hoeven te kauwen. Dan is de voorvertering door amylase niet van start gegaan en dan valt het als een baksteen in de maag met gevolg dat ze kunnen kampen met buikpijnklachten. Voeding wat niet goed voorverteerd is, daar kan het lichaam ook niet alles uithalen. Een deel kan dan onverteerd in de wc terecht komen. Dat is toch jammer van het kostelijke voedsel?

Nog een weetje: Personen met het syndroom van Sjögren kunnen mogelijk antistoffen aanmaken tegen gluten, nl anti-transglutaminase 6. Dat is een 'zusje' van die antistoffen die bij coeliakie aangemaakt worden. Zie ook deze studie: [Cerebellaire ataxie bij het primaire Sjögren-syndroom, is glutengevoeligheid de oplossing? - ACR Bijeenkomstsamenvattingen](#)

Variatietip

Hebt u de bananenijsjes uit deel 3 al gemaakt? Ze zijn heerlijk!

Variatietip: vervang de citroensap in dit recept door een handje frambozen.

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