

Beste lezer,

In deze nieuwsbrief vindt u informatie over de volgende onderwerpen.

1. Levertraan
2. Vitamine D3
3. Vitamine B1: meten is **geen** weten!

Levertraan / vitamine D3

Onze voorouders wisten dat levertraan in de winter van belang is.

Levertraan bevat van nature vitamine D. In de zomer kunnen we via de huid vitamine D3 opnemen, met name tussen 11.00 en 15.00 uur wanneer we in de zon komen. Als het goed is, kunnen we met een voorraadje de winter in. Vitamine D wordt nl deels opgeslagen in ons lichaam. Krijgen we er niets meer bij, dan teren we op de voorraad in en op een gegeven moment kan men klachten krijgen vanwege een te lage vitamine d. Welke klachten dat zijn, kunt u lezen wanneer u deze [link](#) aanklikt.

Ideaal is een bloedwaarde van vitamine D3 van rond de 100 nmol/l.



aangenomen dat vitamine D3 beter opgenomen wordt dan vitamine D2.

Heeft u deze winter geen levertraan of vitamine D gebruikt, dan is de kans groot dat u nu laag in de vitamine D zit. Met name wanneer u in de zomer ook veel binnen hebt gezeten. Onze voorouders brachten hele dagen door op het hooiland, dat is iets anders dan hele dagen op kantoor zitten.

De vraag kan zijn wat is beter? Gefermenteerde levertraan of vitamine D3.

Het voordeel van de ouderwetse levertraan (die moet echt nog naar vis smaken) is dat u ook andere waardevolle stoffen binnenkrijgt die van nature in levertraan zit, zoals vitamine A, visolie, iets jodium en andere sporelementen. Hebt u een groot tekort aan vitamine D, dan is het nodig om er extra vitamine D bij te gebruiken omdat de dosering in de levertraan over het algemeen lager is dan in pillen, druppels of capsules. Naast vitamine D3 kennen we ook vitamine D2. De laatste is van plantaardige oorsprong. In het algemeen wordt



Vitamine D3 en de zorgverzekeraar

Tot en met december 2022 werd vitamine D3 vergoed door de zorgverzekeraar als deze voorgeschreven was door een arts. Sinds januari 2023 is dat niet meer het geval. Nu het zelf betaald moet worden, komt men er achter dat er een prijskaartje aanhangt. Een andere naam voor vitamine D3 is cholecalciferol. Bij de apotheek betaalde iemand voor 3 stuks cholecalciferol à 25.000 IE € 13,05. Is dit te duur of valt het mee? Het is verwarrend dat men de ene keer de hoeveelheid in Internationale Eenheden (IE) weergeeft en een andere keer in microgrammen (mcg) en dan geven ze microgrammen soms ook weer als µg. Logisch toch dat we door de bomen het bos niet meer zien.



We gaan het even op een rij zetten.

25 mcg is gelijk aan 1.000 IE

25 µg is dan ook gelijk aan 1.000 IE

In het Engels wordt IE aangeduid met IU (international unit)

25 mcg is gelijk aan 0,025 mg. 25.000 IE is gelijk aan 0,625 mg.

Willen we prijzen met elkaar vergelijken dan kunnen we het beste optellen wat er totaal aan IE in de verpakking zit. Bijv. bovengenoemd product bevat totaal 3 x 25.000 IE = totaal 75.000 IE. En vervolgens uitrekenen hoeveel het product per 1.000 IE kost.

Hieronder ziet u een prijsvergelijking (met prijzen die in de productenlijst van Vimenta staan!)



| merk | per caps /druppel | per verpakking | totaal IE | Prijs | kost per 1.000 IE | | |
|-------------------------|-------------------|-----------------------|-----------|-------|-------------------|--|--|
| apotheek | 25.000 IE | 25.000 IE x 3 | 75.000 | 13,05 | 0,17 | cent | |
| AOV 423 | 3.000 IE | 3.000 IE x 90 caps | 270.000 | 19,45 | 0,07 | cent | |
| Biotics d-mulsion forte | 2.000 IE | 2.000 IE x 740 drup. | 1.480.000 | 28,45 | 0,02 | dit flesje bevat bij benadering 740 druppels | |
| NOW vit D3 | 2.000 IE | 2.000 IE x 120 softg. | 240.000 | 7,75 | 0,03 | cent | |

Eenzijds kan het vervelend zijn dat we vitamine D3 nu zelf moeten betalen, anderzijds kunnen we een bewustere keuze maken. Niet alleen als we aan prijsvergelijking doen, maar ook als we kijken naar kwaliteit en (onnodige) vulstoffen. In een versie van een apotheek zag ik als vulstof ponceau E124 staan. Deze stof kan allergische reacties veroorzaken. Deze stof valt onder de zogenaamde AZO kleurstoffen. Azo staat voor aluminiumzout van karmijnzuur. Deze kleurstof wordt afgeraden voor mensen met astma. Ook mag het niet gebruikt worden in combinatie met aspirine. Ponceau 4R behoort tot die vulstoffen waarvan de Britse voedingsautoriteit in september 2007 aangaf dat het verminderen van het gebruik bij hyperactieve kinderen mogelijk enig positief effect kan hebben. Voor meer informatie klikt u [hier](#) of [hier](#).

Een inname-advies vitamine D vindt u [hier](#).

Vitamine B1 ook wel thiamine genoemd

Vitamine B1 is de eerste vitamine die ze van de vitamine B-familie op spoor zijn gekomen. Door onderzoeken en door nieuwe onderzoeksapparatuur hebben ze vitamines in kaart gekregen. In Azië zag je een soortgelijke ontwikkeling als in Nederland. Na de tweede wereldoorlog kwam bij ons witbrood in beeld. Wie rijk was kocht witbrood. Dat hoorde bij de luxe broodsoorten. Het grijze en bruine brood was voor de armen. Wilde je laten zien dat je niet arm was, dan kocht je witbrood. In Azië gingen ze witte rijst eten. Vervolgens kregen die mensen last van hun spieren. Zelfs de kippen gingen kreupelen omdat ze gevoed werden met restanten van de rijstmaaltijden. De eerste aandoening die ze in kaart brachten heet beri beri. Dat betekent: Ik kan niet, ik kan niet, zoveel last hadden ze van hun spieren. Toen ze weer bruine of zilvervliesrijst gingen eten, herstelden ze van hun spierklachten, ook de kippen herstelden. Vitamine B1 is onmisbaar voor de energievoorziening van het lichaam, zoals bij het vrijmaken van koolhydraten (suikers), en zorgt daarnaast voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B1 is oplosbaar in water en gevoelig voor verhitting en zonlicht. Bij verhitten boven de 100 °C (bakken, frituren) gaat vitamine B1 gedeeltelijk verloren.



Inmiddels is bekend dat alcoholisten een tekort aan vitamine B1 kunnen krijgen.

Verlaging van vitamine B1 kan ook komen door o.a. chronische infecties, ongezonde en te bewerkte voeding, alcohol, suiker, witte pasta, witte rijst, conserveringsmiddelen waaronder sulfiet, koffie en bepaalde medicijnen. Ook kan het zijn dat men bij de geboorte te weinig vitamine B1 meegekregen heeft.

Normaal krijgt een baby extra vitamine B1 van de moeder mee. Vitamine B1 is van zeer groot belang voor de groei en voor de verstandelijke ontwikkeling. Jaren geleden is men in Israël een keer vergeten vitamine B1 aan babyvoeding (kunstmelk) toe te voegen. Dat is een drama geworden. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Metten is weten?

Wanneer er vermoedens zijn van te lage vitamines in het lichaam dan kunnen we bloedonderzoek laten doen bij de huisarts of bij een particulier laboratorium. Is bijvoorbeeld de vitamine D3 te laag dan weten we dat we extra vitamine D moeten slikken. Dat geldt ook voor andere vitamines zoals vitamine B12, foliumzuur, B6 enz. Echter dit geldt niet vitamine B1. Een te lage functionele vitamine B1 moet je vooral herkennen aan symptomen. Die symptomen zijn zo divers dat een vitamine B1 tekort vaak over het hoofd wordt gezien. Wordt het wel gemeten dan is het vaak nog 'goed'. Vitamine B1 doet in de cellen het werk. Het moet met transporteiwitten vervoerd worden naar de cellen. Is er een tekort aan deze eiwitten dan komt er te weinig vitamine B1 in de cellen aan en dan kan het in het bloed nog goed zijn. In dat geval spreek je van een functioneel tekort aan vitamine B1.

Ook werken de B-vitamines met elkaar samen. Zo heb je vitamine B1 nodig om vitamine B12 goed in de cellen op te kunnen nemen.

Vanuit een studie: *Thiamine (vitamine B1) is een essentiële in water oplosbare vitamine die een belangrijke rol speelt in de energiestofwisseling. Een Thiamine tekort stelt deskundigen voor veel uitdagingen, deels vanwege het brede klinische spectrum, ook wel thiaminedeficiëntiestoornissen genoemd, die het metabolische, neurologische, cardiovasculaire (hart- en vaatziekten), respiratoire (ademhaling), gastro-intestinale (maag-darm) en musculoskeletale (spieren en botten) systeem aantasten. Gelijktijdige ziekten en overlappende tekenen en symptomen met andere aandoeningen kunnen dit verder bemoeilijken. Als zodanig worden vitamine B1-tekorten vaak verkeerd gediagnosticeerd en worden behandelingsmogelijkheden gemist, met fatale gevolgen of blijvende neurologische gevolgen. **Bij gebrek aan specifieke diagnostische tests, is een lage drempel van klinische verdenking en vroege therapeutische thiamine momenteel de beste aanpak.** Zelfs in ernstige gevallen kan binnen enkele uren of dagen een snelle klinische verbetering optreden. Met neurologische betrokkenheid waarvoor mogelijk hogere doses en een langere hersteltijd nodig is. Zie verder [deze](#) studie.*

Vitamine B1 tekort en covid-19

Vanuit een studie: *Encefalopathie (hersenschade) is een van de meest voorkomende neurologische complicaties bij patiënten met ernstige Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Het gebruik van furosemide en dialytische therapie vormen risicofactoren voor thiaminedeficiëntie en worden ook aangetroffen bij patiënten met ernstige COVID-19. Alle COVID-19-patiënten vertoonden een significante verbetering van de neurologische manifestaties tussen twee tot vijf dagen na intraveneuze (via infuus) toediening van thiamine. Klik [hier](#) voor de studie.*

Meer informatie over vitamine B1 vindt u D.V. in de volgende nieuwsbrief.

Supplementen

Moeten we dan allemaal supplementen gaan slikken? Nee, de eerste stap is altijd: Zorg dat u volwaardige voeding eet! Bij ziekte of gezondheidsklachten kan suppletie nodig zijn en in de winter gefermenteerde levertraan of vitamine D. We kunnen de beste pillen slikken, maar eten we ongezond en hebben daarnaast ook nog veel stress, dan zijn we niet goed bezig. Met gezond eten en drinken kunnen we niet vroeg genoeg mee beginnen. De jeugd van nu, zijn de ouders van straks. De gezondheid van hun kinderen kan beïnvloed worden door de levensstijl van nu. Niet dat we met gezonde voeding alles kunnen voorkomen, maar bewustwording op dit gebied is niet verkeerd.

Boeken: Deel 1 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding' is uitverkocht. Deel 2: in relatie tot aandoeningen en deel 3: speciaal gewoon voor kinderen en volwassenen, zijn nog te koop bij Vimenta. Meer informatie over de boeken vindt u hier. <https://www.vimenta.nl/boeken/>

Recept rundergehaktschijven

Voor ongeveer 12-15 stuks (ook om in te vriezen)

1 kilo rundergehakt
1 theelepel nootmuskaat
50 gram havermout
Keltisch zeezout
2 eieren
1 theelepel gember
½ theelepel gemalen foelie
1 theelepel kurkuma
2 theelepels gedroogde basilicum
½ theelepel zwarte peper
1 theelepel paprikapoeder*
1 theelepel fenegriekzaad
2 eetlepels gedroogde tomaten in kleine stukjes*
roomboter



Bereidingswijze

- Vermeng alle ingrediënten (behalve de roomboter) met elkaar.
- Maak van het gehaktmengsel platte schijven.
- Doe roomboter in een pan en braad de schijven in ongeveer 20 minuten gaar.

Opmerking 1 De schijven kunnen gemaakt worden met behulp van een deksel met een doorsnede van ongeveer 8 cm. Zie de afbeelding. Leg in het deksel plastic folie en doe gehakt in het deksel, duw het goed aan met een vork. Trek het plastic strak, zodat de schijf uit het deksel gehaald kan worden en leg deze op een bord of plaat. De schijven die u niet nodig hebt, kunt u op de plaat invriezen (leg op de plaat bakpapier of plastic). Nadat ze ingevroren zijn kunnen ze bij elkaar verpakt worden. Ze plakken dan niet meer aan elkaar. Voor kinderen kunt u dunnere schijven maken dan voor volwassenen.

Opmerking 2 * Hebt u te maken met een histamine-intolerantie of verdraagt u geen nachtschadegewassen laat dan de paprikapoeder en de tomatenstukjes eruit.

Opmerking 3 Rundergehakt is van nature droog. Door het te vermengen met havermout wordt het smeùiger.

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