

Fleurige salsa

In het hoofdartikel las je al over het belang van voldoende vitamine C en dat onder invloed van bijvoorbeeld luchtvervuiling, roken, (virus)infecties, een verlaagde weerstand, maar ook chronische stress je behoefte aan vitamine C stijgt.

De meeste dieren maken zelf vitamine C aan en wanneer zij gestrest zijn, is dat wel vier tot tien keer meer dan in rust. Ook mensen hebben veel meer vitamine C nodig in stressvolle periodes. Er zijn voedingswetenschappers die uitgaan van 1000 - 3000 mg vitamine C per dag in tijden van stress of dreigende virussen. Mensen kunnen echter zelf geen vitamine C aanmaken en zijn aangewezen op hun voeding, maar het valt niet mee om die hoeveelheid uit je voeding te halen.

Vitamine C is een wateroplosbare vitamine. Dat betekent dat je lichaam er geen voorraadje van kan aanleggen en dat je bij voorkeur aan elke maaltijd (en het liefst ook bij elk tussendoortje, als je die eet) een vitamine C-bron toevoegt. Ook is het daarom aan te bevelen om in al je maaltijden meerdere vitamine C-bronnen te verwerken.

Symptomen C-tekort

Scheurbuik, het ultieme signaal van een vitamine C-tekort, kennen we gelukkig niet meer. Maar wist je dat er toch signalen kunnen zijn die mogelijk op een tekort aan vitamine C kunnen duiden, ook al voel je je verder gezond? Type-rende symptomen zijn:

- snel bloedend tandvlees
- slecht gebit
- trage wondgenezing
- snel blauwe plekken en/of snel (onderhuids) bloeden
- bloedarmoede/ijzergebrek
- niet te verklaren vermoeidheid
- gebrek aan eetlust en daardoor onverklaarbaar gewichtsverlies
- cellulitis
- snelle en/of vroegtijdige huidveroudering
- zwak bindweefsel (peesblessures, snel spierpijn, spataderen etc.)^{1,2}

Uiteraard kunnen deze symptomen ook totaal andere oorzaken hebben.

Ook als je geen van deze symptomen herkent, raad ik iedereen aan om zeker 400 tot 500 gram groente en 250 gram fruit per dag te eten.

Extra vitamine C voeg je ook heel gemakkelijk toe door je maaltijden te pimpen met kruiden en specerijen. In het kader rechts is te zien dat kruiden en specerijen goede leveranciers van vitamine C zijn. En nee, gigantische hoeveelheden vitamine C krijg je daarmee niet op je bord. Zeker niet als je de kruiden gedroogd gebruikt. Maar het is wel een superlekkere en goede aanvulling. Vul eventueel aan met supplementen, als er factoren zijn die voor een extra behoefte aan vitamine C zorgen.

Pas wel op met medicijnen. Vitamine C-supplementen kunnen de werking van bepaalde medicijnen positief beïnvloeden en soms zelfs bijwerkingen tegengaan. Maar in sommige gevallen, zoals bij bloedverdunners kan de beïnvloeding ook negatief zijn. Te hoge doseringen vitamine C kunnen ook ongewenste klachten geven. Overleg dus altijd met je behandelend arts of apotheker.

Een must

Voldoende vitamine C is een must voor elk mens die gezond wil zijn en blijven. De door het Voedingscentrum aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 75 mg is gericht op het voorkomen van tekorten, maar logischerwijs niet voldoende voor een zo optimaal mogelijk gezondheid. Zeker niet omdat vitamine C, los van haar taken voor je afweersysteem ontelbare andere taken heeft in ons lichaam: de aanmaak van neurotransmitters, de omzetting van essentiële vetzuren, de omzetting naar carnitine, de aanmaak van bindweefsel, et cetera.

Mensen die extra baat hebben bij voldoende vitamine C zijn diegenen die:

- onder invloed van chronische stress verkeren (waardoor er meer oxidatieve stress is) of die uitgeput zijn door chronische stress;
- bepaalde medicijnen gebruiken (antibiotica, anticonceptie, maagzuurremmers, bloedverdunners et cetera);
- chronische ontstekingen hebben, zoals bij het metabool syndroom.³ Als ons immuunsysteem chronisch geactiveerd wordt door een laaggradige ontsteking zorgt dit voor meer oxidatieve stress waardoor ook onze behoefte aan vitamine C toeneemt;
- tekenen van een tekort hebben;
- een lekkende darm/leaky gut of een gebrek aan maagzuur hebben, omdat de opname van onder andere vitamine C hierdoor belemmerd wordt;
- gevoelig zijn voor (cholesterol)galstenen.⁴

BRONNEN

- 1 Moolenburgh, H.C. (2011). U kunt meer dan u denkt. Uitgeverij Lemniscaat
- 2 www.orthokennis.nl/nutrienten/vitamine%20C
- 3 Redox Biol. 2019 Feb; 21: 101091
- 4 Pharmacol Res. 2019 Aug; 146:104321



Rineke Dijkstra heeft ruim vijftien jaar mensen met chronische klachten begeleid als natuurgeneeskundig- en orthomoleculair therapeut. Haar cliënten waren op zoek naar praktische tips en recepten en zo schreef

ze in 2011 haar eerste boek waarin, naast gemakkelijke recepten, het 'weten over eten' de rode draad vormt. Sinds 2018 richt ze zich alleen nog op het verspreiden van haar kennis via artikelen, trainingen, lezingen en boeken. Om haar kennis omtrent de voedingswaarde van ons eten verder te verdiepen, kocht ze met de opbrengst van haar boeken een paar hectare landbouwgrond waar alles draait om 'gezondheidswaarde per hectare'.

Vitamine C (mg/100gr)

Aardbei	60
Ananas	43
Asperge, rauw	30
Aubergine	10
Basilicum, vers	26
Basilicum, gedroogd	61
Bieslook, vers	47
Bieslook, gedroogd	260
Broccoli, gekookt	38
Cayennepoeder	76
Chilipoeder	64
Citroen	40
Dille vers	85
Frambozen	32
Grapefruit	40
Kersen	10
Kiwi, groen	79
Kiwi, geel	135
Koriander, droog	567
Koolrabi, rauw	60
Kruidnagel	81
Mango	23
Mierikswortel	122
Paprika, rood en rauw	150
Paprika, groen en rauw	71
Paprikapoeder	71
Peterselie, vers	125
Peterselie, gedroogd	122
Rozemarijn, gedroogd	61
Rozenbottel	426
Tomaat, zongedroogd	39
Tijm	160
Sinaasappel	51
Spruitjes, gekookt	132
Sambal	144
Tuinkers	50
Zwarte bessen	150

BRONNEN

- <https://nevo-online.rivm.nl>
- <https://nutritiondata.self.com>



Vitamine C-bommetje met carotenoiden en polyfenolen (beschermende antioxidanten):

FLEURIGE SALSA

Ingrediënten voor de salsa:

- 1 kleine mango
- 1 kleine rode ui
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 avocado
- 1 eetlepel gedroogd korianderblad (of een paar takjes vers)
- een paar blaadjes fijngehakte verse munt of peterselie

Voor de dressing:

- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 2 eetlepels witte balsamicoazijn of appelazijn
- 3 eetlepels olijfolie of, ook lekker, avocado-olie
- sap en rasp van 1 kleine biologische limoen, citroen of sinaasappel
- snufje peper/zout
- 1 flinke theelepels paprikapoeder
- snufje cayennepoeder
- eventueel 2 eetlepels rozenbotteljam zonder suiker

Aan de slag

Snijd alle ingrediënten in blokjes en doe ze in een schaal. Eventueel kun je wat variatie in grootte aanbrengen, maar snipper de ui wel heel fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing en schep deze door de salsa.

Serveertips

Maak er met behulp van een serveerring vier à vijf mooie porties van op een bedje van rode of groene sla of spinazie. Of doe de salsa in een wrap of op een notencrackertje. Serveer als voorafje, lunch of bij de avondmaaltijd met bijvoorbeeld een pittige stoofschotel. Serveer je het bij een maaltijd met kool dan heb je direct nog een goede vitamine C-bron erbij.

Tips van Rineke

- Als je de paprika's eerst grilt, dan laat afkoelen en vervolgens ontvelt, krijgt deze salade nog veel meer smaak.
- Echter, vitamine C is gevoelig voor verhitting. Tijdens koken, bakken et cetera gaat er een groot deel verloren. Eet daarom de vitamine C-bronnen die rauw te eten zijn ook liever rauw. En als je groente verhit, weet dan dat kort stomen het minst verlies van vitamine C geeft. ¹ Dit geldt overigens voor de meeste polyfenolen. In de natuur komen vitamine C en polyfenolen meestal gezamenlijk voor in voedsel. Polyfenolen verbeteren de werking en opname van vitamine C.

BRONNEN

- ¹ Food Chem. 2016 Apr 15; 197 Pt B: 1264-70



www.medischdossier.org

 medischdossiermagazine

 medischdossier

Dit artikel verscheen in **Medisch Dossier**

Jaargang 22 Nummer 8 - Oktober 2020

Medisch Dossier is een kennisplatform over gezondheid met onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie over welzijn, ziekten en behandelingen vanuit zowel de reguliere als complementaire zorg.

Ons doel is mensen te helpen bij het maken van betere gezondheidskeuzes. We zijn kritisch, onafhankelijk en bieden toegankelijke en toepasbare informatie, zodat mensen hun gezondheid in eigen hand kunnen nemen.

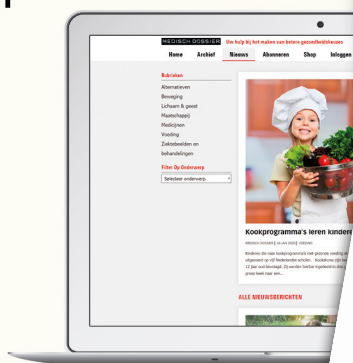
Naast artikelen van Nederlandse bodem bevat Medisch Dossier vertalingen van artikelen gepubliceerd in het Britse blad *What Doctors Don't Tell You*.

MEDISCH DOSSIER

Uw hulp bij het maken van betere gezondheidskeuzes

Altijd op de hoogte van de laatste medische inzichten met *Medisch Dossier*

- ✓ Onafhankelijke artikelen wetenschappelijk onderbouwd
- ✓ Zowel reguliere als complementaire zorg
- ✓ Toegang online archief



**PROEF ABONNEMENT
3 nummers voor €15**



www.medischdossier.org/shop >>>