



Vitamine B11 Folaat

Wat doet deze vitamine, waar zit het in? Foliumzuur?



ALOTZ

Ik neem je mee naar een “gezonde” Leefstijl.

Een andere naam voor vitamine B11 is folaat (foliumzuur, dat kennen de meeste mensen). (In sommige landen ook B9 genoemd) Vitamine B11 is een in water oplosbare vitamine die betrokken is bij de aanmaak van witte- en rode bloedcellen en de ontwikkeling van een embryo. Een tekort aan vitamine B11 kan leiden tot vermoeidheid en bloedarmoede. Samen met B6 en B12 verlaagt B11 het homocysteïnegehalte; een risicofactor voor allerlei hart- en vaatziekten. Ook darmstoornissen en geboortefwijkingen (open ruggetje) kunnen worden gelinkt aan een vitamine B11-tekort. Folaat is cruciaal voor het zenuwstelsel, concentratie, het geheugen, de leerprestatie en het immuunsysteem. Kortom een zeer belangrijke vitamine!

De top 12 voedingsmiddelen met de meeste vitamine B11

1. **Lever** – 460 mcg per 100 gram = 153% van de ADH

Dit orgaanvlees is extreem voedzaam. Kies wel voor de biologische variant in verband met mogelijke ophoping van afvalstoffen. Je kunt lever beter niet elke dag eten, omdat je anders een teveel binnen kunt krijgen van onder meer vitamine A en ijzer. Zwangere vrouwen kunnen beter niet te veel lever eten, omdat een overmatige inname van vitamine A wordt geassocieerd met een verhoogde kans op afstoting. Populair zijn kippenlever, runderlever en ganzenlever. De lever ontgift het lichaam ook van een dier. Er kunnen dus afvalstoffen in zitten. Aanvullen met een voedingssupplement is dus vaak beter.

2. **Soja** – 270 mcg per 100 gram = 90% van de ADH

De sojaboon is een peulvrucht die vooral als meel gebruikt wordt voor veevoer. Slechts een klein deel wordt ingezet voor consumptiedoeleinden. Soja is een geliefd product bij veel vegetariërs dankzij het hoge eiwitgehalte. Van soja worden burgers en andere vleesvervangers gemaakt, maar het wordt ook verwerkt in lactosevrije zuivelproducten. Tofu en tempé zijn twee bekende producten gemaakt van soja, waarvan tempé de gefermenteerde variant is met hele sojabonen. Helaas zijn er steeds meer mensen die soja niet meer kunnen verdragen. (Intolerant) Het is een exorfine.

3. **Zonnebloempitten** – 227 mcg per 100 gram = 76% van de ADH

Zonnebloempitten zijn smakelijk als tussendoortje, maar kunnen ook voor allerlei andere toepassingen worden gebruikt. Het is een relatief goedkoop zaad, waardoor het op grote schaal wordt verbouwd. Niet alleen voor de verkoop van pitten maar vooral om olie uit te winnen. Zonnebloempitten zijn het zaad afkomstig van de zonnebloem. Eén zonnebloem draagt honderden pitten. Oorspronkelijk komt de winning van zonnebloempitten uit Mexico en Peru. Indianen eten ze al meer dan 5000 jaar. Zonnebloempitten worden tijdens het verwerkingsproces ingedeeld op basis van de schil. Zwarte schillen worden gebruikt om zonnebloemolie uit te winnen en als dier- en vogelvoer. Gestreepte varianten hebben een minder hoog oliegehalte en dienen daarom voor de menselijke consumptie.



4. **Quinoa** – 184 mcg per 100 gram = 61% van de ADH

Quinoa (uitgesproken als 'kienwa') valt onder de pseudogranen. Het lijkt op graan, maar eigenlijk is het een zaad. Quinoa is de laatste jaren enorm in populariteit gestegen, dankzij de hoge voedingswaarde en het feit dat het een goed alternatief vormt voor glutenhoudende granen. Quinoa valt onder de superfoods en is lid van de amarantenfamilie, een verzamelnaam voor kruidachtige planten en struiken. Hiermee is het nauw verwant aan spinazie. Oorspronkelijk komt het zaad uit Zuid-Amerika, waar het basisvoedsel vormt voor de inwoners. Al 6000 jaar geleden werd quinoa gegeten door inwoners van het Andesgebergte. De Inca's verbouwden het zaad rond die tijd al. Quinoa heeft een bijzonder goed aminozurenprofiel waardoor het is aan te raden om het regelmatig te eten.

5. **Peterselie** – 170 mcg per 100 gram = 57% van de ADH

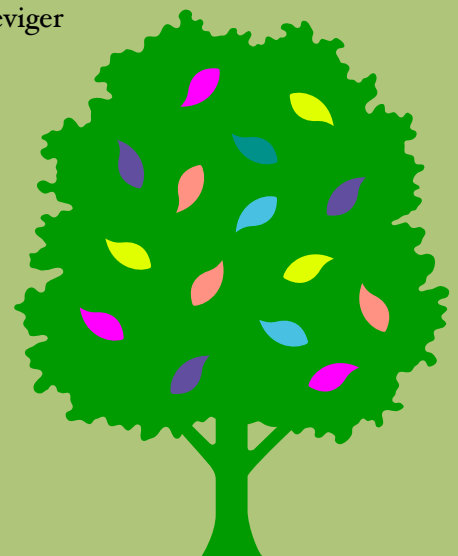
Hiervan bestaan de drie variëteiten: krulpeterselie, platte peterselie en wortelpeterselie. Wordt in de gehele Europese keuken rijkelijk gebruikt. Zo is het een bekend ingrediënt van kruidenboter. Peterselie wordt van oudsher ingezet tegen een slechte adem.

6. **Spinazie** – 130 mcg per 100 gram = 43% van de ADH

Deze groente staat tegenwoordig als superfood bekend. Hoewel de voedende waarde zeer hoog is, kun je deze groente beter afwisselen met andere bladgroente. Dit vanwege het hoge gehalte aan oxaalzuur. Oxaalzuur kan een complex met calcium vormen, waardoor het calciumoxalaat kan neerslaan in de nieren en er nierstenen kunnen worden gevormd. Lange tijd werd het afgeraden om spinazie voor een tweede maal op te warmen vanwege mogelijk te hoge nitrietconcentraties. Dit advies stamde uit een tijd dat koelkasten geen gemeengoed waren. Tegenwoordig heeft iedereen een koelkast en kunnen we gerust spinazie uit de koelkast een tweede maal opwarmen. Helaas is dit ook een exorfine en kunnen steeds meer mensen intolerant hiervoor.

7. **Postelein** – 100 mcg per 100 gram = 33% van de ADH

Postelein is een redelijk onbekende groentesoort in ons land. En dat is jammer, want postelein is vol van smaak en vormt een goed alternatief voor andere slasoorten. En daarmee vergeleken heeft postelein een hoge voedingswaarde. Postelein behoort tot de posteleinfamilie. Er zijn twee soorten postelein: de zomer- en wintervariant. Beiden hebben een vergelijkbare smaak en dezelfde voedingsstoffen. De zomerpostelein is iets groter en heeft steviger blad. Hierdoor is deze variant meer geschikt voor verhitte dan de zomervariant. Postelein eten we vaak als salade, maar het is bijvoorbeeld ook lekker door de stampot. Het heeft klein frisgroen blad met lange steeltjes die aan de onderkant wat roze kleuren. Postelein bevat zeer veel van het plantaardige omega 3-vetzuur alfa-linoleenzuur.



De natuur is eerlijk, mooi,
krachtig en helend.



8. **Raapstelen** – 90 mcg per 100 gram = 30% van de ADH

Raapstelen (ook wel bladmoes genoemd) zijn een oud, maar wat onbekend bladgewas. Raapstelen zijn fris en vol van smaak en kennen verrassend veel toepassingen. Lekker als salade, in de stampot of door een omelet. Maar je kunt raapstelen ook prima verwerken in een smoothie. Raapstelen vormen van oorsprong het loof van meiknolletjes. Meiknolletjes worden al sinds mensenheugenis gegeten, maar zijn net als raapstelen wat in de vergetelheid geraakt. Voor de commerciële teelt worden raapstelen als enkel bladgewas verbouwd. Dit is een typisch lentegewas, vandaar dat we raapstelen vooral in het voorjaar aantreffen.

9. **Spruitjes** – 80 mcg per 100 gram = 27% van de ADH

Spruitjes! Dé groente waar men een haat-liefde verhouding mee heeft. Vooral kinderen kunnen de groente vaak niet waarderen vanwege de wat bittere smaak. Deze was vroeger trouwens veel sterker aanwezig. Spruiten smaken tegenwoordig een stuk milder. Spruitjes, oorspronkelijk 'spruitkool' genoemd, zijn een winterharde koolsoort waarvan wij de knoppen eten. Spruitjes kunnen gemakkelijk temperaturen aan tot -15 graden Celsius.



Alhoewel spruitjes tegenwoordig niet meer uit het Hollandse dagmenu zijn weg te denken, komt de soort oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied. Spruitjes groeien heel anders dan andere koolsoorten. Hangend aan een stok, lijken ze wel wat op een bellenrammelaar.

10 **Sesamzaad** – 70 mcg per 100 gram = 23% van de ADH

Sesamzaad wordt gewonnen uit de plant sesam. Een lekker en aromatisch zaad dat veel toepassingen kent. In Nederland gebruiken we dit zaad vaak als onderdeel van Oosterse gerechten en bij de sushi. De teelt vindt plaats in tropische gebieden, maar vooral in Afrika, Midden- en Zuid-Amerika. Sesamzaad groeit in een peul. Al voor de oogst beginnen de peulen te rijpen en springen daarna open. Peulen die onderaan de plant groeien rijpen het snelst. Het is dus een secure inschatting wanneer te beginnen met oogsten, om niet te veel zaad te verliezen. Als oplossing hiervoor zijn er sesamplanten gekweekt waarvan de peulen het zaad niet 'uitspuwen'.

Nadat foliumzuur wordt geabsorbeerd, reduceert ons lichaam het eerst tot dihydrofolaat (DHF) en daarna tot tetrahydrofolaat (THF). Hierna begint een methylatiecyclus, waarbij ons lichaam met behulp van B6 en B12 tetrahydrofolaat omzet in L-methylfolaat (actief folaat, 5-MTHF). 5-MTHF is de actieve vorm van foliumzuur en hoeft dus niet meer te worden geactiveerd.

Door direct te suppleren met 5-MTHF omzeil je een omzettingsproces waarbij een groot deel van het geabsorbeerde foliumzuur verloren gaat.
