Mineralstoffen - het kruis met de biologische beschikbaarheid

Van Dr. F. Batmanghelidj weten we: Mineralstoffen zoals kalium, calcium, magnesium en zink reguleren het vloeistofniveau van de cellen en zorgen samen met natrium ervoor dat de bloeddruk normaal blijft. (De ...

Van Dr. F. Batmanghelidj weten we: Mineralstoffen zoals kalium, calcium, magnesium en zink reguleren het vloeistofniveau van de cellen en zorgen samen met natrium ervoor dat de bloeddruk normaal blijft. (De bloeddruk stijgt niet door zouttoevoer) Ook voor de "buiten het vakmedisch denken" werkende, succesvolle arts, Dr. Dietrich Klinghardt (74), "begint elke verstandige therapie met mineralstoffen".

Dr. Stockwell benadrukt het belang van een voldoende mineralenstofvoorziening voor de functionaliteit van het immuunsysteem en de algemene gezondheid. Hij geeft een indrukwekkend rekenvoorbeeld hoe gemakkelijk iemand in ondervoorziening kan geraken, ondanks regelmatige inname van een voedingssupplement:

"U kunt in elke levensmiddelenzaak calcium kopen - op het etiket van de fles staat: Calcium - Magnesium. Bij het lezen van de ingrediënten ziet u - Calcium 1.000 mg, bevat in calciumcarbonaat. Calcium is hier dus verbonden met een carbonaatmolecuul. Het calciumgehalte in dit preparaat bedraagt gewichtsmäßig eigenlijk slechts 48%. Uw 1.000 mg calciumtablet bevat in werkelijkheid dus slechts 480 mg calcium. Het koolstofgehalte bedraagt gewichtsmäßig 52%. De 480 mg calcium krijgt u in metallische vorm, 100% opneembaar door planten maar voor een volwassene echter slechts 3-5%."

Jouw lichaam neemt van elke 1.000 mg calciumtablet dus slechts 24 mg op. Zou het werkelijk 1.000 mg absorberen, dan zou je meer dan 40 tabletten moeten innemen.

Het probleem: Volgens geldende voedselwetgeving hoeven alleen de ingrediënten van voedingssupplementen te worden aangegeven, niet hun absorbeerbaarheid.

Iets vergelijkbaars geldt voor de lijst met mineralen op flesjes mineraalwater. Zouden de mineraalwaterfabrikanten de biologische beschikbaarheid van de mineralen op het etiket van hun flessen moeten aangeven, dan zou menig "reclamespreuk" in een ramp veranderen, als het bijvoorbeeld zou luiden: "Al 15 liter van dit mineraalwater per dag dekt uw behoefte van 400 mg magnesium." Of: "Geef uw kind dagelijks 20 liter "Gero-Steinchens-Bestes", om aan de

nodige dagelijkse behoefte van 1.000 mg calcium te voldoen." (Biologische beschikbaarheidswaarden volgens een studie van Prof. Heseker.)

It's good.
to be truu.