



Magnesium en afgeleide producten uit Veendam. FOTO'S KEES VAN DE VEEN



VOEDING
SUIKERZIEKTE

De explosieve toename van diabetes type 2 wereldwijd baart ernstig zorgen. Diabetes type 2 is een stofwisselingsziekte waarbij de verwerking van koolhydraten gestoord is. Er kunnen ernstige complicaties ontstaan, zoals blindheid, nierfunctieverlies, hart- en herseninfarcten, beenamputaties en ga zo maar door. Uiteindelijk kan men er aan overlijden. Het is dus niet onschuldig.

Werd vroeger diabetes type 2 'ouderdomsdiabetes' genoemd omdat die het meestal kreeg op hoge(re) leeftijd, tegenwoordig blijkt dat volwassenen al vanaf hun 45ste levensjaar een kans van 1 op 3 hebben op diabetes type 2. Die kans is zelfs 1 op 2 bij mensen die veel te zwaar zijn. Meer dan de helft van alle Nederlandse volwassenen heeft overgewicht, dus reken maar uit hoeveel risico u zelf loopt. Daarnaast komt het in bepaalde families vaker voor.

Wat kunt u nu zelf doen om het risico op diabetes type 2 te verkleinen? Zorg allereerst voor een gezond gewicht. Blijf daarnaast niet stil zitten maar wordt actief. Elke dag dertig minuten een stevige wandeling maken verkleint al het risico.

Maar wat het meeste effect heeft is het aantal koolhydraten in uw voeding drastisch te verminderen. Onder de term 'koolhydraten' vallen alle suikers in onze voeding, zowel de toegevoegde als de natuurlijke. Het maakt het lichaam niet uit of het suiker nu uit het glas sinas komt of uit het versgeperste sinaasappelsap. Suiker is suiker, en er zijn meer dan vijftig gedaantes.

Al die soorten worden, op de onverteerbare vezels na, verwerkt tot uiteindelijk glucose. Dat glucose stroomt in ons bloed en dan noemen we het bloedsuiker. Een overdaad aan suikers zijn ons voedingspatroon binnen geslopen. En deze sluiptuikers geven hoge, vaak torenhoge, bloedsuikers. Dat richt in ons lichaam schade aan. Ga dus beperken aan de 'poort' (de mond dus) en minder met suiker. Dat helpt echt. Misschien moeten we diabetes type 2 maar weer suikerziekte noemen.

JANET NOOME
(DIËTIST)



HET VERGETEN MINERAAL

Van sommige vitaminen en mineralen krijgen we te weinig binnen, zoals magnesium. Dit mineraal speelt een essentiële rol bij honderden processen in ons lijf. Desondanks wordt dit mineraal vaak vergeten.

Sybylle Kroon

'Magnesium staat in de top drie van stoffen die essentieel zijn voor de mens", aldus Jaap van Slooten, directeur van Zechsals in Veendam. „Naast water en zuurstof zou ook magnesium iets heel vanzelfsprekends moeten zijn, maar dat is het niet. Er is vanuit de reguliere zorg nog weinig aandacht voor de werking en het belang van dit mineraal. Samen met calcium is het van cruciaal belang voor onder meer ons zenuwstelsel, de bloeddruk en spierwerking. Het is bovendien een ontstresser, het zorgt voor ontspanning in lichaam en geest.”

Magnesium krijg je via voeding binnen, maar vaak is dat niet voldoende. Van Slooten: „In de banaan die Björn Borg vroeger in de pauzes van zijn tenniswedstrijden at, zat veel meer magnesium dan in de banaan die Roger Federer tegenwoordig eet. De afname in groenten, bijvoorbeeld wortelen, is in vijftig jaar 75 procent. Dat er minder magnesium in onze voeding zit, heeft te maken met de verarming van de aarde, raffinagetechnieken en bereidingswijze.”



Jaap van Slooten.

'Het gehalte in groenten is 75 procent afgenomen'

Een tekort aan magnesium kan zich op allerlei manieren manifesteren. Vermoeidheid, hoofdpijn, stijve spieren, kramp, slapeloosheid, rusteloze benen en overmatig transpireren zijn een paar van de aandoeningen waar je last van kunt krijgen. Dat heeft alles te maken met de verhouding tussen calcium en magnesium op celniveau. Calcium zorgt voor aanspanning van spiercellen en magnesium voor de ontspanning. Als er geen balans tussen die twee mineralen is, kan een teveel aan calcium ertoe leiden dat de spiercellen te veel zijn aangespannen, met alle gevolgen van dien.”

Ook mentaal kunnen zich problemen voordoen, zoals overgevoeligheid, verwarring, depressie en vergeetachtigheid. „Daarnaast is aangetoond dat magnesium voor kinderen met ADHD een natuurlijk alternatief is voor vaak zware medicatie. Daar komt nog bij dat die medicatie het magnesium in het lichaam juist afbreukt”, aldus Van Slooten.

Een veelgebruikte manier om het

magnesiumtekort aan te vullen is door pillen of poeders te slikken. „Maar in de maag en het vervolgt traject van de spijsvertering wordt al een groot deel van het magnesium afgebroken en dat plas je dus weer uit. Beter is het om magnesium via de huid te laten opnemen, het komt dan veel sneller op de plek waar het moet zijn: in de ruimte tussen de cellen, onze eigen interne oceaan, stelt Van Slooten. Deze zogeheten 'interstitiële' ruimte heeft dezelfde samenstelling als de oersoep en de zee, met als belangrijkste elementen: water, zuurstof en magnesium.

Voedingsmiddelen

De ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) voor magnesium is 350 mg voor vrouwen en 400 mg voor mannen. Dit zijn minimale hoeveelheden. Behoeftes zijn altijd individueel. Sporters en zwangere vrouwen bijvoorbeeld hebben meer magnesium nodig. Het mineraal zit in diverse voedingsmiddelen zoals bananen, groene groenten, noten, zaden, avocado en donkere chocola.

Van Slooten: „Hoewel opname via de huid wetenschappelijk nog wel discussie oplevert, tonen de positieve ervaringen wereldwijd van patiënten, sporters, masseurs, therapeuten en gelukkig ook steeds meer reguliere zorgverleners aan dat het wel degelijk werkt om met je voeten in een magnesiumbadje te zitten, aangedane spieren in te smeren met magnesiumolie of te inhaleren met stoom. Niet voor niets stuurden we vroeger mensen met vage klachten naar de kust om te kuren en te ontspannen, dit vanwege de gezonde, magnesiumrijke zeelucht.”

Wie niet genoeg magnesium denkt binnen te krijgen via voeding, kan supplementen gebruiken. Dat kan oraal (pillen en poeders) en via de huid (vlokken, olie, gel). Er zijn verschillende soorten magnesium. Magnesiumchloride (MgCl2) wordt gezien als de verbinding die het best in het lichaam wordt opgenomen. Meer informatie: www.zechsals.eu

De zuiverste bron ter wereld

Zechsals is een bedrijf uit Veendam dat functionele, alledaagse producten maakt van magnesiumchloride (MgCl2), zoals olie, gel, deodorant, crème en vlokken. Dat magnesium wordt gewonnen net onder Veendam, Tripscompagnie om precies te zijn. De bron ligt op 1600 meter diepte: de 250 miljoen jaar oude Zechsteinezee. Uit diverse onderzoeken blijkt dat dit de zuiverste bron ter wereld is. Zuiverder dan bijvoorbeeld de Dode Zee, omdat hij niet blootstaat aan vervuiling en zure regen. Bovendien komt het Oost-Groninger magnesium in hogere concentraties voor. Het bedrijf Nedmag wint het magnesium uit de mijn in Tripscompagnie. Bijna alles (98 procent) wordt industrieel verwerkt in onder meer branderende middelen. Alleen heel zuivere ladingen zijn volgens een speciaal winningsproces geschikt voor toepassingen bij mens en dier. Zechsals (gestart in 2010) koopt deze grondstof in en verwerkt het tot producten die geschikt zijn voor menselijk gebruik. Inmiddels worden de Zechsalsproducten in tien landen verkocht. In de buurt van de magnesiummijn heeft de gemeente Veendam grond in het bezit, dat nog geen bestemming heeft. Woningbouw is mogelijk, maar een kuuroord behoort ook tot de mogelijkheden, zegt een woordvoerder. Het is nog toekomstmuziek, maar als er genoeg investeerders zich melden, dan is het wellicht mogelijk om bij Tripscompagnie te rijden zoals in de Dode Zee. Daarmee zou Oost-Groningen zich (verder) kunnen ontwikkelen tot de kuurg regio van Nederland.