

# "Drink een glas fruitsap bij een portie spinazie"

nieuws

Gezond eten is één, maar zorgen dat al het goede in je voeding ook door je lichaam wordt opgenomen, is twee. Dat is de gedachte achter 'bio-beschikbaarheid', een snel groeiend onderdeel van de voedingswetenschap. "We nemen lang niet alles op wat we eten, en het is de zaak om de opname van de juiste voedingsstoffen te bevorderen", zegt de Britse specialiste Toni Steer.

🕒 1 SEPTEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Gezond eten is één, maar zorgen dat al het goede in je voeding ook door je lichaam wordt opgenomen, is twee. Dat is de gedachte achter 'bio-beschikbaarheid', een snel groeiend onderdeel van de voedingswetenschap. "We nemen lang niet alles op wat we eten, en het is de zaak om de opname van de juiste voedingsstoffen te bevorderen", zegt de Britse specialiste Toni Steer. Het leuke is dat het relatief eenvoudig is om de opname van bepaalde gezonde voedingselementen te bevorderen. Neem nu ijzer, per dag heb je ongeveer 15 milligram nodig, onder andere om rode bloedcellen aan te maken. Zit je daaronder, dan riskeer je bloedarmoede en allerlei infecties. Vleeseters krijgen normaal voldoende ijzer binnen, vegetariërs krijgen de raad ijzerhoudende groenten zoals spinazie te eten.

Het ijzer in spinazie laat zich echter slecht opnemen door het lichaam, tenzij je samen met spinazie een glas fruitsap drinkt. De vitamine C in fruitsap zet immers de vegetarische ijzer om in het soort ijzer dat je aantreft in vlees en dus veel gemakkelijker opgenomen wordt. Thee en koffie zijn dan weer uit den boze voor ijzeropname. Die drankjes bevatten een samenstelling, carbolzuur genaamd, die net de ijzeropname verhindert.

Zo zijn er tal van voorbeelden. Het antioxidant lycopene, goed tegen veroudering en hartziekten, werkt vijf- tot zesmaal sterker in gekookte of ingemaakte tomaten dan wanneer ze rauw gegeten worden. Ook wortelen worden beter gekookt omdat het antioxidant betacaroteen dan gemakkelijker vrijkomt. Bladgroenten worden bij voorkeur gegeten in olie omdat het bestanddeel luteïne, dat oogziekten voorkomt, oplosbaar is in vet en dus beter wordt opgenomen.

# VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)