

# Hoe gezond is de consumptie van klei?

nieuws

Uit alle hoeken van de wereld zijn verhalen bekend van mensen of bevolkingsgroepen die klei eten. De gewoonte was al opgetekend in het oude China, Griekenland, Egypte en Sumerië. In Afrikaanse supermarkten in Amerika liggen rolletjes klei tussen de suiker en de nootjes. Waarom is het gebruik eeuwenlang in stand gehouden? Klei lijkt toch vooral geschikt om voedsel op te verbouwen, niet als voedsel zelf? En is klei eten wel gezond?

🕒 29 DECEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Uit alle hoeken van de wereld zijn verhalen bekend van mensen of bevolkingsgroepen die klei eten. De gewoonte was al opgetekend in het oude China, Griekenland, Egypte en Sumerië. In Afrikaanse supermarkten in Amerika liggen rolletjes klei tussen de suiker en de nootjes. Waarom is het gebruik eeuwenlang in stand gehouden? Klei lijkt toch vooral geschikt om voedsel op te verbouwen, niet als voedsel zelf?

Evolutiebiologen verklaren zulke gewoonten doorgaans vanuit het overlevingsvoordeel. Maar is klei eten wel gezond? Een van de meest gehoorde verklaringen voor klei eten of geofagie is dat klei werkt als een soort multivitamine, meldt het wetenschappelijk tijdschrift Nature. Klei bevat elementen die nuttig zijn in kleine hoeveelheden, zoals zink, ijzer en calcium.

Klei is echter ook absorberend. Zeker in een zuur milieu zoals in de maag bindt het met ijzer, zink en koper, stelde de Britse onderzoeker Peter Hooda vast bij experimenten met een namaakmaag. Daardoor zou de klei voedingsmineralen onttrekken aan het lichaam. Uit een onderzoek op het Afrikaanse eiland Pemba bleek dat veel vrouwen die klei eten, aan bloedarmoede lijden. Of de klei daarvan de oorzaak is, of het gevolg, of dat een derde oorzaak in het spel is, is niet duidelijk.

Voor kinderen en zwangere vrouwen vermoedt Paul Sherman van de Cornell Universiteit wel een heilzaam effect. Net als braken door ochtendmisselijkheid, zou klei eten het lichaam verlossen van mogelijk giftige stoffen. Gifstoffen uit planten, zoals solanine uit aardappelen of nicotine uit tabak, binden aan de klei en worden zo mee uitgescheiden. Dat zou de ongeboren baby beschermen tegen de ongezonde stoffen.

De meeste klei-eters blijken inderdaad vrouwen in de eerste maanden van hun zwangerschap en jonge kinderen te zijn.(KS)

**Bron:** De Standaard

## 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/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra