nieuws

Lever is de koning van de micronutriënten

nieuws

Ondervoeding door een tekort aan essentiële vitaminen en mineralen is een ernstig, maar onderschat probleem. Nieuw onderzoek toont aan dat vooral orgaanvlees en donkere bladgroenten een goeie bron zijn van micronutriënten.

11 MAART 2022 – LAATST BIJGEWERKT OM 11 MAART 2022 7:15

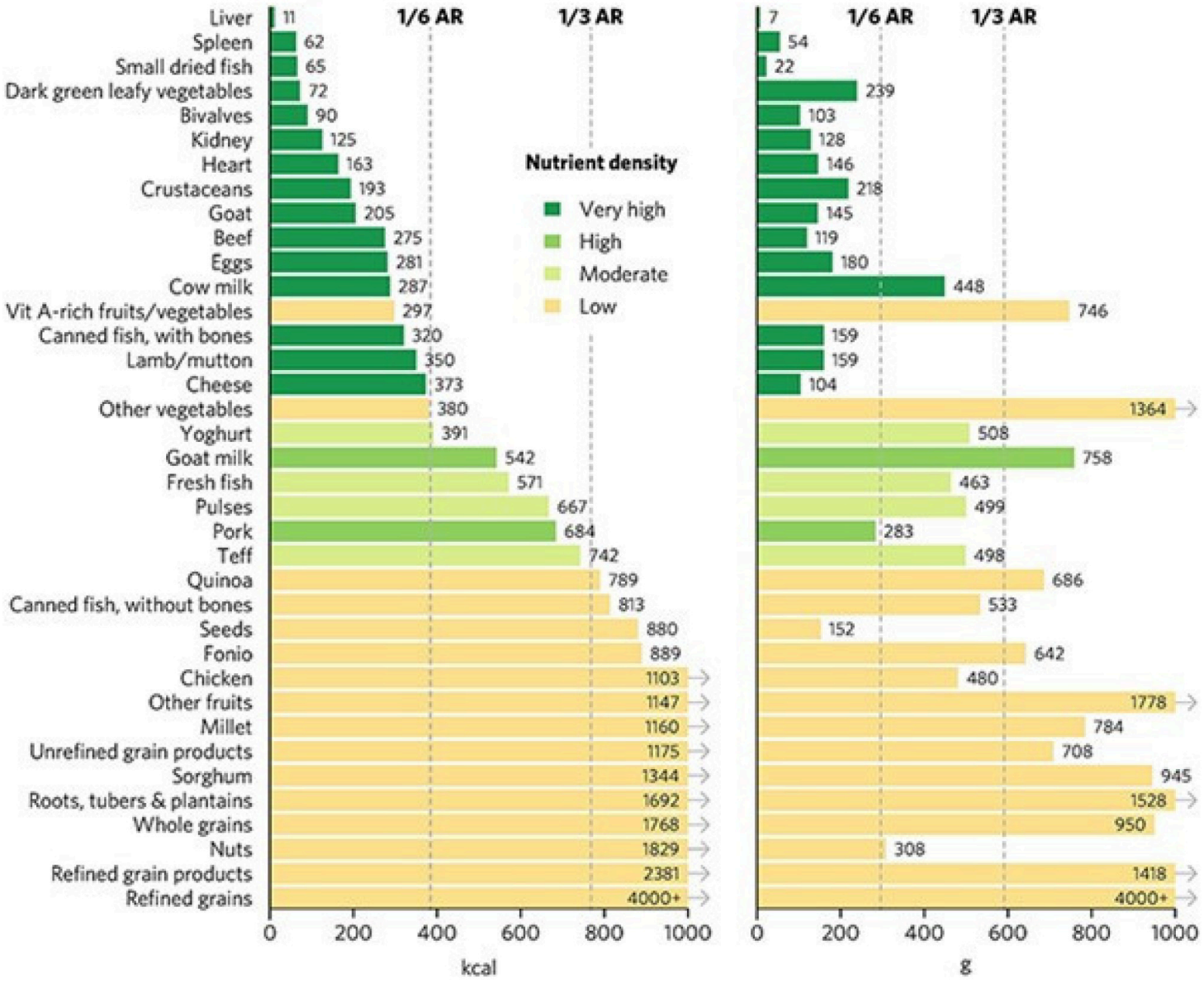
Lees meer over:
wereld
voeding
honger



Volgens cijfers van de Bill and Melinda Gates Foundation speelt ondervoeding een rol bij bijna de helft van de overlijdens van kinderen jonger dan vijf jaar en het belemmert de groei en de ontwikkeling van miljoenen andere kinderen. Meer dan 1 miljard vrouwen en kinderen hebben niet de toegang tot het dieet dat ze nodig hebben om gezond te kunnen leven.

Tekort aan micronutriënten – zoals vitamine A of foliumzuur – is een onderschatte vorm van ondervoeding. Als de tekorten niet worden verholpen, zorgt het uiteindelijk voor een verzwakt immuunsysteem, hindert het de groei en ontwikkeling of kent het in extreme gevallen zelfs een dodelijke afloop. In een nieuwe studie die recent verscheen in het tijdschrift Frontiers in Nutrition onderzocht de Amerikaanse voedingswetenschapper Ty Beal welke voedingsbronnen die micronutriënten het best kunnen aanleveren in ons dieet.

Voor zijn onderzoek stelde Beal een korf samen van de micronutriênten die het vaakst ontbreken in diëten in arme landen. Het gaat concreet om ijzer, zink, foliumzuur, calcium, vitamine A en vitamine B12. Hij berekende daarna hoe snel de aanbevolen inname voor vrouwen tussen de 15 en de 49 jaar wordt bereikt bij verschillende voedingsbronnen.



De absolute koning van de micronutriënten is lever, maar ook ander orgaanvlees zoals hart en nieren doen het goed. 7 gram rundslever per dag volstaat voor minstens een derde van alle benodigde micronutriënten. Donkere bladgroenten zoals rucola, boerenkool of paksoi zijn ook rijke voedingsbronnen. Met iets minder dan 250 gram per dag bereiken vrouwen daar de drempel voor aanbevolen inname. Ook schaaldieren zoals oesters, mosselen en garnalen bevatten heel veel voedingswaarde, net als vlees van herkauwers, eieren, melk en visconserven.

De bevinding dat dierlijke voedingsmiddelen en donkere bladgroenten uitstekende bronnen zijn voor micronutriënten is niet verbazend. Wel bijzonder is dat de meeste groenten, fruit, noten, zaden en ook kip niet tot de meest efficiënte bronnen behoren. Om de drempel qua inname van mineralen en vitaminen te bereiken zou een vrouw dagelijks een kilo hele granen moeten eten, of een halve kilo kip.

Het onderzoek levert waardevolle inzichten voor het voedingsbeleid in arme en ontwikkelende landen. Beal: “Om voedingsbeleid echt effect te doen hebben om het dieet te verbeteren, moet het geworteld zijn in de lokale context om ervoor te zorgen dat de lokaal best beschikbare voedingsbronnen uit deze lijst gepromoot worden. We moeten de beperkingen van vraag en aanbod begrijpen en wat lokaal op een duurzame en haalbare manier kan geproduceerd worden.”

Volgens Beal is er nog veel potentieel om dierlijke voedingsbronnen op een regeneratieve en circulaire manier te gaan produceren: “De realiteit is dat veel van de meest voedzame voedingsbronnen, zeker dierlijke producten, onbetaalbaar zijn voor mensen in armoede. Nochtans zouden zij het meeste baat hebben van een hogere consumptie. Ook het verhogen van de inkomens en de betaalbaarheid zijn dus belangrijk, dat kan door een hogere productiviteit in de landbouw, door lagere transport- en handelskosten en door een sociale programma’s die de meest geschikte voedingsmiddelen subsidiëren.”

Bron: Eigen berichtgeving

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • 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
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

Crafted by Brigada