

Verlangen naar zoet kan wijzen op mineralentekort



Tekortkomingen van sporenelementen, zoals chroom, vanadium, magnesium, mangaan en zink (betrokken zijn bij het glucosemetabolisme), worden vaak veroorzaakt door het gebrek aan mineralen bevattende voedingsmiddelen in het voedingspatroon. Regelmatig diëten om gewicht te verliezen kan leiden tot een vicieuze cirkel van op dieet gaan en weer stoppen vanwege het intense verlangen naar suiker.

Chroom

Net als 90 procent van de mensen, heb je een laag niveau maar nog geen tekort aan chroom. Dit belangrijke mineraal speelt een rol in glucose tolerantie factor, die plaats vindt in de niercellen en is noodzakelijk is voor het doeltreffend brengen van insuline zodat glucose in je cellen kan worden gebracht voor de energie. Een chroom tekort kan intens hunkeren naar suiker veroorzaken.

Natuurlijke bronnen van chroom vind je in mager vlees, varkensnieren, asperges, kaas, melasse, biergist en volle granen.

De aanbevolen dagelijkse inname voor mannen is 30 tot 35 microgram per dag, en 20 tot 25 microgram voor vrouwen. Zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven moeten 30 microgram per dag hebben. Chroom die je uit jouw voedsel haalt is veilig. Teveel chroom uit supplementen kan interfereren met de hoogte van je bloedsuiker en kan een onregelmatige hartslag en leverschade veroorzaken. Je moet niet chroom nemen als je nierproblemen hebt. Raadpleeg een deskundige voordat je chroom supplementen gaat gebruiken om jouw onbedwingbare trek te verminderen voor suiker, vooral als je bent medicatie gebruikt.

Vanadium

Vanadium wordt gevonden in schelpdieren, paddenstoelen, dille, peterselie, wijn, bier en volkoren producten.

LifeStyle Coaching Nederland

Vanadium is nodig voor je spieren om voldoende glucose te krijgen voor energie en blokkeert de opslag van overtollige glucose in vetcellen door het stabiliseren van de insulineproductie. Een vanadiumtekort kan de oorzaak zijn van zucht naar suiker. Er is geen aanbevolen dagelijkse inname vastgelegd voor vanadium. De gemiddelde inname via voeding is 6 tot 18 microgram en de bovenste draaglijk limiet is 1,8 milligram. Alles hoger dan dat kan giftig zijn. Gebruik geen vanadiumsupplementen als je problemen hebt met je nieren, diabetesmedicatie gebruikt, een hoog cholesterolgehalte hebt of een probleem hebt met jouw witte bloedcellen, zoals bloedarmoede. Vanadium kan invloed hebben op medicatie als bloedverdunners en anti-diabetische medicatie.

Magnesium

Als jouw lichaam onvoldoende magnesium krijgt kun je een sterke verlangen naar suiker producten hebben en dan met name chocolade. Magnesium is een belangrijke factor bij meer dan 300 metabolische processen in het lichaam en is nodig voor elke cel. Magnesium is betrokken bij de regulatie van glucose, insuline en de neurotransmitter dopamine.

Voedingsbronnen van magnesium zijn spinazie, lima bonen, amandelen, hazelnoten, haverzemelen en bruine rijst, keltisch zeezout.

De aanbevolen inname van magnesium is 400-420 milligram voor mannen en 310 en 320 milligram voor vrouwen. Geen magnesium nemen (suppleren) als je nierproblemen hebt of wanneer je medicijnen voor spierenontspanners gebruikt.

Mangaan

Dit mineraal is een cruciale factor bij de suikerstofwisseling, voor de darmfuncties en de vorming van kraakbeen. Hormonen regelen namelijk de bloedsuikerniveau's. Deze hormonen worden geproduceerd door de alvleesklier en zorgen voor de aansturing. Voor de aanmaak van deze hormonen heeft de alvleesklier een aantal stoffen nodig. De belangrijkste zijn: chroom (minder trek in tussendoortjes), B vitamines, mangaan, magnesium en zink. In groente en fruit zijn deze stoffen vaak van nature aanwezig.

Mangaan wordt aangetroffen in (blad)groenten, peulvruchten (erwten), fruit, vlees, vis (forel), noten en zaden

Zink

Zink is nodig voor wondgenezing, de bloedstolling en de juiste verwerking van insuline en glucose. Een tekort aan zink kan leiden tot lage insuline niveaus, wat kan leiden tot een verlangen naar suiker.

Zink wordt gevonden in voedingsmiddelen zoals rundvlees, varkensvlees, oesters, kreeft, yoghurt, kikkererwten, amandelen en havermout.

De aanbevolen inname van zink is 8 milligram voor vrouwen, en 11 milligram voor mannen en zwangere vrouwen. Zink toxiciteit kan optreden, bij inname van meer dan 40 milligram. Bij teveel zink (suppletie) zijn de symptomen: misselijkheid, braken, diarree, buikkrampen en hoofdpijn. Gebruik zeker geen zink in geval van het gebruik van antibiotica, diuretica of penicillamine, bij artritis.