

De benodigde hoeveelheid calcium is onder andere afhankelijk van leeftijd en geslacht. Volgens de Gezondheidsraad hebben volwassen mannen en vrouwen (19-50 jaar) gemiddeld 1000 milligram (= 1 gram) calcium nodig. Veel beweging en voldoende vitamine D zorgen voor een verbeterde opname. Een overschot aan zout verhoogt de uitscheiding [347]. Daarnaast nemen oudere mensen calcium minder goed op. Alcohol zorgt ook voor een verminderde opname [348]. Goede calcium bronnen zijn donkere groene bladgroenten, kruiden, fruit, sesamzaad en pompoenpitten.

PER 100 GRAM:	HOEVEELHEID (MG):	% ADH
Spinazie (200 gram)	168	17%
Sperziebonen (200 gram)	140	14%
Aardappelen (200 gram)	14	1%

## ZINK

Zink is nodig bij de opbouw van eiwitten en daarmee voor de groei en vernieuwing van weefsel. Zink zorgt ook voor gezonde botten, haar en huid, en een goed geheugen. Daarnaast speelt het een rol bij de opbouw en afbraak van koolhydraten. Zink is onderdeel van het hormoon insuline en het zorgt ervoor dat het afweersysteem goed werkt. Het draagt daarnaast bij aan de vruchtbaarheid. Als je 'internet' moet geloven, moeten we bijna per se natuurlijke bronnen eten om voldoende zink tot ons te nemen. Echter het zijn weer planten die de opname van zink en ijzer verbeteren. De zinkopname vanuit volkorenrijst verbetert al bij een heel klein beetje ui of knoflook met 50% [349]. Pompoenpitten, sesamzaad, kruisbessen, noten, asperge, snijbiet, shiitake, haver, peulvruchten en wilde bladgroenten zoals brandnetel bevatten veel zink. Ook zeewier is een hele gezonde zinkbron [350]. Om de opname van mineralen verder te verhogen, is het belangrijk dat er tijdens de maaltijd geen zuivel wordt genuttigd. Een meta-analyse uit 2013 toont aan dat er in de bloedsomloop nagenoeg geen verschil in zinkniveaus is tussen 'vegans' en omnivoren [351]. En uiteindelijk is het het belangrijkste wat er in de cellen terecht komt. Op basis van een volwaardig plantaardig dieet met veel verse en rauwe groente en fruit, zonder dode producten, is een optimaal zinkniveau geen enkel probleem.

De aanbevolen hoeveelheid voor volwassen vrouwen vastgesteld op 7 milligram per dag en voor mannen op 9 milligram per dag.

**347** Park et al. High dietary sodium intake assessed by 24-hour urine specimen increase urinary calcium excretion and bone resorption marker. *J Bone Metab.* 2014

**348** <http://pi.oregonstate.edu/mic/minerals/calcium#reference124>

**349** Gautam et al. Higher bioaccessibility of iron and zinc from food grains in the presence of garlic and onion. *J Agric Food Chem.* 2010

**350** <https://www.nap.edu/read/10026/chapter/14#480>

**351** Foster et al. Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans. *J Sci Food Agric.* 2013

