

Huib Van de Lang Een kleine toegift dan om hopelijk wat meer inzicht te verschaffen. Wanneer je je een beetje verdiept in de werking van calcium is het eigenlijk heel erg mooi om te zien hoe het werkt. Calcium wordt door het lichaam als heel erg belangrijk gezien en krijgt dan ook als een belangrijk mineraal heel veel aandacht van het lichaam. Het krijgt als het ware een voorrangpositie en het lichaam zorgt ervoor dat het als eerste wordt opgenomen. Daarnaast wordt calcium door maar liefst twee hormonen en een vitamine gereguleerd. Dit is uniek want geen enkel ander mineraal krijgt zoveel zorg. Deze zorg heeft ook zo zijn nadelen. Een teveel aan calcium gaat de magnesiumopname direct verstoren. Dus extra supplementen aan calcium verschaffen heeft niet mijn voorkeur. In veel supplementen zit naast het calcium dan ook nog eens magnesium. In chemisch opzicht lijken deze mineralen sterk op elkaar en worden bijna op dezelfde wijze opgenomen echter het magnesium krijgt geen voorrangpositie. Op het moment dat het calcium in het bloed terecht is gekomen dan komen er nog eens wat hormonen aan te pas, je moet dan denken aan calcitonine, het PTH hormoon en glucagon en ADH. Deze gaan reageren op het calcium gehalte van het bloed. Op het moment dat het calcium gehalte gaat stijgen gaat het magnesium verloren. Dit wordt veroorzaakt door de nieren. De nieren gaan nu geen onderscheid maken tussen calcium en magnesium, maar de nieren worden getriggerd om het overschot aan calcium uit te scheiden. Hierdoor ontstaat er dus een magnesium tekort terwijl die wel in voldoende mate binnenkomt. Wees dus voorzichtig met supplementen en geef die enkel waar deficiënties ontstaan. Er kan dus door een teveel aan calcium, een magnesium tekort optreden ondanks dat je voldoende magnesium in jouw voeding hebt zitten!!! Een volgende keer zal ik iets meer vertellen over het mineraal magnesium en zink speciaal voor Meike (wanneer daar interesse voor bestaat).