

## Column: Zijn organische mineraalverbindingen beter?

Door: Andrea van Vuuren, afd. Scientific Services Orthica  
(deze column verscheen eerder in DW 18, 2013)

“Organisch gebonden mineralen worden veel beter opgenomen dan anorganisch gebonden mineralen” is een veel gehoorde uitspraak. Toch is het een uitspraak die moeilijk te staven is. De mate van opneembaarheid van een stof is namelijk zeer moeilijk te bepalen omdat deze van vele factoren afhankelijk is. Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen een organische en een anorganische mineraalverbinding? Organisch gebonden mineralen komen als zodanig in de levende natuur voor. Op het etiket zijn ze te herkennen als gluconaten, glycinaten, citraten en aminozuur-chelaten. Anorganisch gebonden mineralen komen daarentegen voor in ‘dood’ materiaal zoals bijvoorbeeld krijt (calciumcarbonaat). Deze zijn te herkennen als oxiden, carbonaten en chloriden.

In eerste instantie zijn we geneigd aan te nemen dat de natuurlijke vorm altijd beter is, dus ook beter opneembaar. Net als bij de natuurlijke vitaminen die ik in mijn vorige column besprak is enige nuance op zijn plaats. Als argument voor de betere opneembaarheid wordt doorgaans aangevoerd dat natuurlijk gebonden mineralen wat makkelijker in de maag uiteenvallen. Deze eigenschap is vooral van belang voor mensen met een minder goede maag- en darmfunctie. Bijvoorbeeld voor ouderen die een minder zure maag hebben, mensen die maagzuurremmers slikken of mensen met een minder goede vertering. Bij gezonde mensen met een goede maag- en darmfunctie vallen ook organisch gebonden mineralen goed in de maag uiteen. Verrassend genoeg hebben anorganisch gebonden mineralen diverse voordelen. Zo biedt een anorganische mineraalverbinding veel meer elementair mineraal per gram product. Een tablet met 410 mg van het organische calciumcitraat bevat net zoveel calcium als een veel kleiner tablet met 250 mg van het anorganische calciumcarbonaat. Waarbij calciumcarbonaat (krijt) ook nog eens een veel goedkopere calciumbron is. De oplosbaarheid in de maag is weliswaar minder, maar bij een goede conditie van maag en darmen kan ook calciumcarbonaat een goede bron van calcium zijn. Naast de oplosbaarheid van beide soorten mineraalverbindingen zijn er tal van factoren die van invloed zijn op de opname van mineralen in het algemeen. Naast de eerder genoemde conditie van maag en darmen is ook voeding van grote invloed. Volkoren graanproducten, groene bladgroenten, koffie en thee kunnen de opname van mineralen nadelig

beïnvloeden. Ook eiwitten en vetten kunnen de opneembaarheid van mineralen beïnvloeden. Dit verschilt sterk per mineraal. Ook de mineralenbehoefte van het lichaam speelt een rol. Bij een hoge mineralenbehoefte zoals tijdens de zwangerschap zal het lichaam effectiever mineralen opnemen. Het is niet verwonderlijk dat al deze factoren het onderzoek naar de opneembaarheid van mineralen bij mensen verstoren. Uit onderzoeken die zijn uitgevoerd bij mensen blijken de verschillen in opname tussen organische en anorganische verbindingen klein.

Centrale vraag is altijd: wat is voor deze cliënt het beste advies? Iemand die maagzuurremmers gebruikt of als er sprake is van een darmaandoening adviseer je bij voorkeur een licht verteerbare organische mineraalverbinding, een gezonde volwassene zonder maag- of darmproblemen is goed geholpen met een voordelige anorganische verbinding. Hieruit blijkt maar weer hoe belangrijk een deskundig advies op maat is.

Tip: download hier de [Advieskaart Mineralen](#). Meer informatie over het thema Mineralen vindt u [hier](#).