

Antinutriënten gevaarlijk?

Andrea van Vuuren

Antinutrienten lijken een paradoxale rol te hebben. Ze kunnen de opname van voedingsstoffen beïnvloeden, maar dat is niet het hele verhaal. In deze eerste nieuwspodcast van 2025 bespreekt Ivonne Pappot met Andrea van Vuuren dat er ook potentiële voordelen zijn.

Voedingsgeneeskunde



| Antinutriënt | komt voor in | negatief effect bij inname in grote hoeveelheden | positief effect |
|-----------------|--|--|---|
| Fytinezuur | tarwe, erwten, Chinese kool | vermindert opname van ijzer, calcium en zink | antooxidant, cholesterolverlagend |
| Oxaalzuur | spinazie, rabarber, chocolade, bessen, noten, bieten, postelein | vermindert opname van calcium gevoel van aanslag op de tanden | |
| Lectine | rauwe peulvruchten, rauwe sperziebonen | misselijkheid, braken, buikkrampen, diarree | |
| Saponinen | sojabonen, erwten, spinazie, tomaten, aardappelen, knoflook, kruiden | misselijkheid, braken, buikkrampen, diarree | antibacteriële werking, cholesterolverlagend |
| Tannine | rode wijn, kastanjes, sterke thee, druivenschillen en -pitten, kweepeer, avocado, kaki | bindt aan eiwitten, stroeve mond | ontstekingsremmend antioxidant |
| Alkaloïden | nachtschaden | maag-darmklachten | mogelijk medicinale toepassing |
| Proteaseremmers | peulvruchten (soja en bonen), granen | verminderde eiwitvertering | mogelijk anticarcinogeen en cholesterolverlagend effect |