



ENER-CHI.COM
Your Trusted Source of Natural Healing Methods



"Your Health is in Your Hands"



ANDREAS MORITZ

Datum: 22 maart 2012 Tekst: Andreas Moritz ©
Vertaling: Frank Bleeker

DISCLAIMER:

Dit is een vertaling van een Amerikaans artikel. Hoewel veel van wat betoogd wordt van toepassing is op de wereldwijde situatie, dienen we ons te realiseren dat sommige van de genoemde voorbeelden vooral betrekking hebben op omstandigheden in de Verenigde Staten.

Vitamine B12 deficiëntie – lopen veganisten gevaar?

Beste vrienden,

Als het eten van dierlijke eiwitten zo'n grote risicofactor is voor een groot aantal ziekten en zelfs de dood, is het zeer waarschijnlijk dat vleeseters meer vatbaar zijn voor bloedarmoede ten gevolge van een tekort aan vitamine B12 dan veganisten of vegetariërs.

In feite zie ik meer vleeseters met bloedarmoede dan veganisten of vegetariërs. Zelf had ik als kind jarenlang last van bloedarmoede, toen ik nog dierlijke eiwitten at, maar ik herstelde volledig na een paar weken op een veganistisch dieet.

Voedsel met veel eiwitten ontbreekt het aan voedingsvezels, waardoor de darmfunctie vertraagt, wat kan leiden tot chronische verstopping van de darmen. Verzameld of vastzittend afvalmateriaal in de dikke darm kan bestaan uit vastzittende ontlasting, verhard slijm, dood celweefsel, galstenen die door de galblaas zijn uitgescheiden, dode en levende bacteriën, parasieten, wormen (vleeseters hebben een relatief groot aantal wormen en parasieten in hun darmkanaal), metalen en andere schadelijke stoffen. Intestinale congestie ondermijnt sterk de belangrijke rol van de dikke darm bij het absorberen van essentiële mineralen en de door sommige bacteriën geproduceerde vitaminen, waaronder de belangrijke vitamine B12. Deeltjes van het afval zou in het lymfe- en bloedsysteem kunnen komen, waardoor je je moe, traag of ziek kunt voelen.

De stelling dat *Cobalaminen*, of B12-vitaminen, alleen te vinden zijn in dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, eieren, kaas, enz., is gewoon verkeerd! B12 wordt aangetroffen in gefermenteerde plantaardige voeding en algen en uiteraard in een gezonde mond en spijsverteringsstelsel. Een tekort aan deze vitamine, zo wordt aangenomen, zou pernicieuze anemie (schadelijke bloedarmoede) en degeneratie van de zenuwvezels van het ruggenmerg veroorzaken, wat verantwoordelijk is voor neuropathie (zenuwpijn) en dementie.

Het argument dat mensen die geen dierlijk voedsel eten ook een gebrek aan vitamine B12 moeten hebben en daardoor hun gezondheid in gevaar brengen is niet wetenschappelijk, ongefundeerd en misleidend.

Afgezien van de productie van de vitaminen K, B1 en B2, maar ook de energiegelovende korte keten vetzuren, kunnen de goede bacteriën die zich in onze ingewanden en onze mond bevinden, meer dan voldoende B12 produceren om een goede gezondheid te garanderen. De hoeveelheid vitamine B12 die een gezond persoon gedurende zijn hele leven nodig heeft, is ongeveer de hoeveelheid van een halve nagel van je pink.

Verder kan de lever B12 vele jaren opslaan en weet hoe deze vitamine gerecycled moet worden. Dit zou kunnen verklaren waarom veganisten (die geen enkele soort dierlijke producten eten), die een uitgebalanceerd dieet eten, bijna nooit lijden aan B12 deficiëntie (dit staat haaks op de publieke opinie).

Als het lichaam om de een of andere reden meer van deze vitamine eist, zou het instinctmatig voedsel wensen (versus hevig verlangen naar) dat voldoet aan de toegenomen vraag. Als de lever en ingewanden echter verstopt zijn en je natuurlijke instinct raakt vervaagd, dan zou zich een B12 tekort kunnen ontwikkelen, *ongeacht* of je nu vleeseter, vegetariër, of veganist bent.

Om B12 vitaminen beschikbaar te maken voor het lichaam, moet de maag voldoende '*intrinsic factor*' (intrinsieke factor) aanmaken in het maagsap. Zonder voldoende '*intrinsic factor*' kan B12 later niet goed worden geabsorbeerd in de dunne darm. Een gebrek aan maagzuur is niet alleen een belangrijke oorzaak van zuur-reflux ziekte (maagzuur in de slokdarm) of GERD, maar het ook een belangrijke reden voor B12-deficiëntie.

Een gebalanceerde afscheiding van maagsappen houdt normaal gesproken de sluitspier van de slokdarm gesloten. De combinatie van dierlijke eiwitten en zetmeelrijke voedingsmiddelen (zoals aardappelen, rijst of brood) in dezelfde maaltijd maakt een groot deel van het maagsap niet effectief. Hierdoor kan de sluitspier van de slokdarm open blijven, waardoor de zure maaginhoud terug, de slokdarm in kan gaan. Omdat de meeste vleeseters ook zetmeel eten, zoals aardappelen of rijst bij hun dierlijke eiwitten, lopen zij veel meer kans op zure reflux en B12 tekorten dan veganisten.

Bariatrische chirurgie is een andere oorzaak van B12 tekort en de ontwikkeling van pernecieuze anemie. Andere risicofactoren die bijdragen aan deze voorwaarden zijn overmatige consumptie van alcohol, maagtumoren, maagzweren, de ziekte van Crohn, lintworminfectie als gevolg van schaal- en schelpdieren, chirurgie waarbij dat deel van de dunne darm waar vitamine B12 wordt opgenomen, verwijderd wordt en intestinale malabsorptie stoornissen.

De meest voorkomende oorzaak van slechte spijsvertering en opname is het gebrek aan galafscheiding als gevolg van galstenen in de galwegen van de lever en galblaas. Het is ook verantwoordelijk voor verminderde maagzuursecretie die vooral veel bij oudere mensen voor komt.

Daarbij komen ook nog medicijnen zoals antacida (maagzuurremmers) en metformine (gebruikt bij de behandeling van diabetes) werken in op de maagsecretie en dus ook op de goede absorptie van vitamine B12.

Het gebruik van antibiotica vernietigt snel de nuttige bacteriën, wat onvermijdelijk leidt tot een overmatige groei van destructieve bacteriën in delen van de dunne darm en in onze mond. Een verstoorde darmflora is de meest voorkomende oorzaak van B12-tekort. Veel farmaceutische geneesmiddelen werken in op maagzuursecretie en kunnen dus aansprakelijk worden gesteld voor B12 tekort.

Te weinig vitamine D, door gebrek aan blootstelling aan de zon, kan afscheiding van maagsappen verminderen en zo bijdragen tot B12-tekort. En volgens Brits onderzoek kan te goed wassen van biologische geteelde, natuurlijk bemeste groenten dit ook veroorzaken. Voedsel dat bemest is met koemest bijvoorbeeld, laat heel wat B12 achter op de schil van groenten en fruit.

Dus alvorens overhaast tot de conclusie te komen dat een veganistisch dieet de oorzaak is van een B12 gebrek moet men eerst eens nader kijken naar al deze andere, meer aannemelijke redenen. Bedenk wel: slechts één antibioticakuurtje kan er al de oorzaak van zijn dat het vermogen van de lever om B12 op te nemen en af te geven dramatisch afneemt, terwijl het ook de B12 producerende darmbacteriën voor de rest van het leven vernietigt!

Klik op de link hieronder om de video over de ontmaskering van vitamine B12 tekorten onder vegetariërs en veganisten te zien.

<http://www.youtube.com/watch?v=Z8XD2onl6PA>

Ik wens je het beste in gezondheid en persoonlijke vervulling.

A handwritten signature in black ink, reading 'Andreas Moritz'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'A'.

Andreas Moritz