

Voedingsadviezen bij HPU problematiek

Bij de aandoening HPU dient in de voeding rekening gehouden worden met een verhoogde opname van zink en mangaan, extra vitamine B6-B3 zijn in dit geval ook aangewezen.

Tekorten van zink zijn uiterlijk te zien als witte vlekken op de nagels en het is een belangrijk mineraal in hormonale huishouding.

63 procent van het zink in ons lichaam bevindt zich in de spieren en botten, daarnaast nog 20% in de huid en de bindweefselstructuren en het haar.

Vanuit voeding wordt ongeveer 20% zink opgenomen.

Voornaamste bronnen van zink uit de voeding komen uit vlees en vis. Deze vormen worden beter opgenomen dan de vormen uit groenten.

1. Oesters
2. Lever
3. Gedroogde gist
4. Schaaldieren
5. Vlees
6. Harde kaas
7. Volkoren brood
8. Eieren
9. Bonen
10. Volle granen
11. Rijst
12. Groene groenten
13. Aardappelen

Mangaan in onze voeding is van belang voor ligamentaire stabiliteit.

Bronnen van mangaan

1. Granen
2. Volkorenbrood
3. Noten
4. Bonen
5. Fruit
6. Groene groenten
7. Lever
8. Allerlei wortelen
9. Vlees en vis
10. Zwarte thee

Vormen van vitamine B6 is met name terug te vinden in

1. Gedroogde gist
2. Granen
3. Soya
4. Bananen
5. Noten
6. Vlees
7. Vette vis
8. Bruine rijst
9. Aardappelen
10. Eieren

Daarnaast is het ook aan te raden in deze problematiek om de voedingsadviezen bij darmproblemen te volgen omdat een van de oorzaken van tekorten van deze mineralen of vitaminen vaak een ontoereikende opname vanuit de darmen is door malabsorpties en dysbioses.