

Antioxidanten:

kleine beschermers die
belangrijk zijn voor je gezondheid

Begrijp de balans tussen vrije radicalen,
voeding en een gezonde leefstijl



Antioxidanten: kleine beschermers, grote nuance

Wat je lichaam eraan heeft — en waarom balans belangrijker is dan “meer”

Je hoort regelmatig dat antioxidanten goed zijn voor je gezondheid. Ze zouden je cellen beschermen en een rol spelen bij gezond ouder worden. Maar wat zijn antioxidanten precies, waarom heeft je lichaam ze nodig en hoe krijg je er voldoende van binnen?

Als orthomoleculair therapeut kijk ik graag naar wat je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Antioxidanten horen daar zeker bij. Niet omdat we alle vrije radicalen uit het lichaam moeten verwijderen, maar omdat een goede balans tussen vrije radicalen en de bescherming daartegen belangrijk is.

In deze blog lees je wat antioxidanten doen, waar je ze in voeding vindt, welke rol glutathion speelt en waarom een gevarieerd voedingspatroon meestal een beter uitgangspunt is dan zomaar een supplement.

De kern

Antioxidanten zijn onderdeel van een groter beschermingssysteem. De basis ligt niet bij één superfood of één supplement, maar bij variatie in voeding en aandacht voor je totale leefstijl.

Wat zijn antioxidanten en waarom zijn ze belangrijk?

Ons lichaam is iedere dag druk bezig. Cellen maken energie aan, voedingsstoffen worden verwerkt en het immuunsysteem staat klaar om ongewenste indringers aan te pakken. Bij verschillende processen ontstaan stoffen die we vrije radicalen noemen.

Antioxidanten helpen om deze stoffen onder controle te houden en je cellen te beschermen tegen mogelijke beschadiging. Je kunt het vergelijken met een huishouden: tijdens het dagelijkse leven ontstaat er nu eenmaal afval. Dat is op zichzelf niet vreemd, zolang je lichaam dit goed kan verwerken en opruimen.

Antioxidanten komen uit onze voeding, maar je lichaam beschikt ook over eigen verdedigingsmechanismen en maakt verschillende antioxidanten zelf aan. Bekende voorbeelden zijn:

- **Vitamine C** – onder andere aanwezig in paprika, kiwi, broccoli en bessen.
- **Vitamine E** – te vinden in bijvoorbeeld noten, zaden en plantaardige oliën.
- **Bètacaroteen** – een voorloper van vitamine A, aanwezig in onder andere wortels en groene bladgroenten.
- **Selenium** – een spooorelement dat nodig is voor verschillende enzymen die betrokken zijn bij de bescherming tegen oxidatieve schade.
- **Glutathion** – een antioxidant die je lichaam zelf aanmaakt en die een belangrijke rol speelt in de bescherming van cellen.

Ook plantaardige voeding bevat allerlei bioactieve stoffen, zoals polyfenolen en flavonoïden. Deze stoffen zijn interessant als onderdeel van een gevarieerd voedingspatroon. [Het Voedingscentrum geeft meer achtergrondinformatie over antioxidanten.](#)

Vrije radicalen zijn niet alleen maar slecht

Vrije radicalen hebben soms een negatieve naam, maar het verhaal is genuanceerder. Je lichaam maakt deze reactieve stoffen voortdurend aan, bijvoorbeeld wanneer je energie produceert of je lichamelijk inspant. Ook sigarettenrook, luchtvervuiling en bepaalde vormen van straling kunnen bijdragen aan de vorming ervan.

Vrije radicalen zijn dus niet automatisch schadelijk. Je lichaam gebruikt ze ook bij normale processen. Zo spelen reactieve stoffen een rol bij de werking van het immuunsysteem.

Het probleem kan ontstaan wanneer de hoeveelheid reactieve stoffen en de bescherming daartegen langdurig uit balans raken. Dit noemen we oxidatieve stress. Bij een te hoge oxidatieve belasting kunnen belangrijke onderdelen van cellen beschadigd raken, zoals celmembranen, eiwitten en DNA.

Oxidatieve stress wordt in wetenschappelijk onderzoek in verband gebracht met verschillende chronische aandoeningen. Dat betekent niet dat vrije radicalen de enige oorzaak zijn, maar wel dat de balans tussen oxidatieve processen en de bescherming

daartegen belangrijk is. [Lees meer in deze wetenschappelijke review over vrije radicalen, antioxidanten en functionele voeding.](#)

Waar vind je antioxidanten in je voeding?

Goed nieuws: je hoeft geen ingewikkelde of dure producten te kopen om antioxidanten binnen te krijgen. De basis ligt gewoon op je bord. Vooral groenten, fruit, noten, zaden, peulvruchten, kruiden en thee leveren verschillende antioxidanten en andere waardevolle voedingsstoffen.

Wat ik zelf belangrijk vind, is variatie. Niet iedere groente- of fruitsoort bevat dezelfde stoffen. Door regelmatig af te wisselen, krijg je een breder aanbod aan voedingsstoffen binnen. Een praktische manier om dat te doen, is eten volgens de kleuren van de regenboog:

- **Rode en paarse voeding** – denk aan blauwe bessen, aardbeien, frambozen, rode kool, rode bieten en aubergine. Deze voedingsmiddelen bevatten onder andere polyfenolen. Sommige rode, blauwe en paarse groenten en fruitsoorten bevatten anthocyanen, pigmenten die bijdragen aan hun kleur.
- **Oranje en gele voeding** – wortels, pompoen en gele paprika bevatten onder andere carotenoïden. Bètacaroteen is hiervan een bekend voorbeeld.
- **Groene voeding** – spinazie, boerenkool, broccoli en andere groene groenten leveren onder meer vitamine C, carotenoïden en verschillende andere bioactieve stoffen.
- **Noten en zaden** – walnoten, pecannoten, amandelen en zaden leveren gezonde vetten, mineralen en uiteenlopende plantaardige stoffen.
- **Kruiden en specerijen** – gember, kurkuma en kruidnagel bevatten verschillende bioactieve stoffen, waaronder gingerol in gember en curcumine in kurkuma.
- **Groene thee** – bevat catechinen, een groep polyfenolen.

Mijn tip: probeer niet iedere dag hetzelfde te eten. Wissel kleuren, soorten groenten, fruit en kruiden af. Juist die diversiteit maakt je voedingspatroon interessant. [Deze overzichtsstudie over voedingspatronen, oxidatieve stress en ontstekingsmarkers](#) geeft meer achtergrond bij dit onderwerp.

Praktische gedachte

Kijk bij je volgende maaltijd eens of er meerdere kleuren op je bord liggen. Niet één kleur is “de beste”; juist afwisseling helpt om verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Welke rol speelt glutathion?

Glutathion is een antioxidant die je lichaam zelf kan aanmaken. Het bestaat uit drie aminozuren: glutamaat, cysteïne en glycine. Het is betrokken bij verschillende beschermings-

en omzettingsprocessen in het lichaam en speelt een rol in de manier waarop cellen omgaan met oxidatieve belasting.

Om glutathion aan te maken, heeft je lichaam voldoende bouwstoffen nodig. Eiwitten leveren aminozuren en selenium is nodig voor de werking van bepaalde glutathionafhankelijke enzymen.

Daarom kijk ik bij voeding niet alleen naar antioxidanten zelf, maar ook naar de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om de eigen beschermingssystemen goed te laten functioneren. Je lichaam heeft dus niet alleen stoffen uit voeding nodig die zelf antioxidatieve eigenschappen hebben, maar ook de juiste bouwstoffen om eigen beschermingsmechanismen te onderhouden.

Heb je een antioxidantensupplement nodig?

Deze vraag komt regelmatig terug. Er zijn allerlei supplementen op de markt die worden aangeprezen vanwege hun antioxidatieve werking. Toch is het belangrijk om onderscheid te maken tussen antioxidanten uit voeding en hoge doseringen van afzonderlijke stoffen in supplementvorm.

In groenten en fruit zitten niet één of twee geïsoleerde stoffen, maar allerlei voedingsstoffen die samen onderdeel zijn van het voedingsmiddel. Daarnaast bevatten deze producten vezels en andere bioactieve stoffen. Bij supplementen krijg je vaak een geconcentreerde hoeveelheid van één of enkele stoffen binnen. Dat heeft niet automatisch hetzelfde effect als het eten van voedingsmiddelen waarin die stoffen van nature voorkomen.

Onderzoek laat niet zien dat extra antioxidantensupplementen in het algemeen bescherming bieden tegen bijvoorbeeld hart- en vaatziekten of kanker. Bij sommige hooggedoseerde supplementen zijn zelfs nadelige effecten gevonden. Zo kan een hoge dosis bètacaroteen het risico op longkanker verhogen bij mensen die roken. [Het Amerikaanse National Center for Complementary and Integrative Health bespreekt wat er bekend is over antioxidantensupplementen.](#)

Dat betekent niet dat supplementen nooit zinvol zijn. Bij een aangetoond tekort, een verhoogde behoefte of een specifieke medische indicatie kan suppletie passend zijn. Het gaat erom dat je kijkt naar de persoon, de omstandigheden, de voeding en de mogelijke risico's.

Mijn uitgangspunt is daarom: begin bij de basis. Zorg voor een gevarieerd voedingspatroon en kijk pas daarna of er aanleiding is om gericht iets aan te vullen.

Wat kun je zelf doen om je lichaam te ondersteunen?

Je hoeft het niet ingewikkeld te maken. Met deze dagelijkse keuzes kun je je lichaam ondersteunen:

1. **Eet dagelijks voldoende groenten.** Wissel verschillende soorten af en kies regelmatig voor groenten met uiteenlopende kleuren.
2. **Varieer met fruit.** Kies bijvoorbeeld voor bessen, kiwi, appel of citrusfruit. Hele fruitsoorten leveren naast vitamines en bioactieve stoffen ook vezels.
3. **Gebruik kruiden en specerijen.** Voeg bijvoorbeeld gember, kurkuma of verse kruiden toe aan je maaltijd voor extra smaak en variatie.
4. **Eet regelmatig noten en zaden.** Kies bij voorkeur voor ongezouten varianten en wissel verschillende soorten af.
5. **Zorg voor voldoende eiwitten.** Eiwitten leveren aminozuren die je lichaam nodig heeft als bouwstoffen, onder andere voor de aanmaak van lichaamseigen glutathion.
6. **Beperk schadelijke invloeden waar mogelijk.** Niet roken, matig omgaan met alcohol, voldoende slapen en regelmatig bewegen dragen bij aan een gezonde leefstijl. Ook langdurige stress verdient aandacht.
7. **Kijk naar het totaalplaatje.** Eén gezond voedingsmiddel maakt niet het verschil. Het gaat om het geheel: je voeding, beweging, slaap, herstel en de omstandigheden waarin je leeft.

Tot slot: gezondheid draait om balans

Antioxidanten zijn belangrijk, maar ze vormen slechts één onderdeel van het grotere geheel. Je lichaam beschikt over een uitgebreid systeem om reactieve stoffen te reguleren en cellen te beschermen. Dat systeem heeft ondersteuning nodig vanuit voeding en een gezonde leefstijl.

Je hoeft dus niet op zoek naar één superfood of een supplement met de hoogste antioxidantwaarde. Veel meer winst zit in de dagelijkse basis: gevarieerd eten, voldoende groenten, afwisselen met fruit, goede eiwitbronnen en aandacht voor herstel.

Mijn advies is daarom eenvoudig: maak je voedingspatroon zo kleurrijk en gevarieerd mogelijk. Niet omdat één kleur of één voedingsmiddel alles oplost, maar omdat je lichaam verschillende voedingsstoffen nodig heeft om goed te kunnen functioneren. En vergeet niet: meer is niet altijd beter. Ook bij antioxidant draait het om de juiste balans.

Disclaimer

Deze blog geeft algemene informatie over antioxidant, voeding en leefstijl. De informatie vervangt geen persoonlijk medisch advies, onderzoek of behandeling. Bespreek vragen over supplementen of je persoonlijke situatie met een bevoegde zorgprofessional.