

VAN VOEDINGSSTOFFEN NAAR VOEDINGSMIDDELEN: het belang van het matrixeffect

Het GEZONDHEIDSEFFECT van VOEDINGSMIDDELEN hangt af van hun:

NUTRITIONELE SAMENSTELLING

Gehalte aan energie, nutriënten & andere bioactieve stoffen



MATRIX

Fysieke structuur



Voedingsmiddelen zijn complexer dan de SOM VAN ALLE VOEDINGSSTOFFEN die ze bevatten

Voorbeeld van het matrixeffect:



MELK

Melk bevat meer dan **2.000 bestanddelen**, waarvan 400 vetzuren, met een **complexe fysisch-chemische structuur**. De invloed van melk op de gezondheid kan dus niet zomaar worden herleid tot de invloed van alle voedingsstoffen die het bevat.

KAAS

Kaas heeft niet de nefaste invloed die het **LDL-cholesterolgehalte** doet vermoeden. En de verzadigde vetzuren in kaas maken van het voedingsmiddel niet noodzakelijk een **risicofactor voor cardiovasculaire aandoeningen**.



DE MATRIX beïnvloedt:

- > de spijsvertering
- > de opname
- > de stofwisseling



DE INVLOED OP DE GEZONDHEID



“

*We eten geen voedingsstoffen,
wel voedingsmiddelen!*

”