

Trefwoorden: Silicium, graan, voedsel, osteoporose, bemesting, plantenveredeling

Graan bevat grondstof voor sterke botten

Silicium speelt een rol bij de vorming van botten en kraakbeen. De voedingsstof is mogelijk bruikbaar bij de preventie en behandeling van osteoporose. Graan bevat veel silicium. Het belang van een siliciumrijk voedselpakket is echter nog nauwelijks onderzocht, concludeert wetenschapsjournalist Gert van den Berg na een uitgebreid literatuuronderzoek. Zodoende blijft de mogelijke bijdrage van graan aan gezonde botten onderbelicht.

Graan is rijk aan silicium. Vooral de zemelen bevatten veel van deze waardevolle voedingsstof. Voedingwetenschappers hebben aangetoond dat silicium betrokken is bij de vorming van bot en kraakbeen. Recent zijn er ook nieuwe aanwijzingen gevonden voor een positieve rol bij de wondheling. Inmiddels gaan er stemmen op om de bruikbaarheid van silicium bij de preventie en behandeling van osteoporose (botontkalking) te onderzoeken.

Graan en andere siliciumrijke voedingsmiddelen zijn de belangrijkste bronnen van deze voedingsstof. Het belang van een siliciumrijk voedselpakket voor een gezonde botontwikkeling is echter nog nauwelijks onderzocht. Zodoende blijft de mogelijke bijdrage van graan aan de preventie van osteoporose onduidelijk. Wetenschapsjournalist Gert van den Berg concludeert dat op grond van een uitvoerige analyse van de literatuur over de rol van silicium in de menselijke voeding. Op de Engelstalige website www.silicon-nutrition.info is een samenvatting van de verzamelde informatie te vinden.

Voor een betere benutting van de mogelijkheden van een siliciumrijk voedselpakket is het nodig dat voedingwetenschappers en landbouwkundigen de handen ineenslaan, zo blijkt uit de uitgevoerde bronnenstudie. Zelfs de meest basale gegevens over de invloed van bemesting en plantenveredeling op het siliciumgehalte in voedingsmiddelen zijn namelijk nu nog onbekend. Daar komt nog bij dat graansoorten en rassen verschillen in de mate waarin ze silicium uit de grond opnemen. Veel akkers bevatten bovendien slechts weinig silicium in een voor planten beschikbare vorm. Weliswaar zit in elke grondsoort veel van deze voedingsstof, maar de wortels kunnen het overgrote deel ervan niet opnemen. Het uiterst slecht oplosbare kwarts (siliciumdioxide) is daarvan een voorbeeld. Kwarts is het hoofdbestanddeel van zandgronden, maar planten kunnen er niets mee.

Inlichtingen: Gert van den Berg
Van Maerlantstraat 5
3906 EL Veenendaal
www.silicon-nutrition.info
press@silicon-nutrition.info