



Weer Wat Wijzer

Mag je spinazie opnieuw opwarmen?

Spinazie mag je geen twee keer opwarmen, werd altijd gezegd. Maar waarom eigenlijk niet? En klopt dat wel?

Volgens Jeanne de Vries, universitair docent Dietary Assessment, stamt de spinazie-wijsheid uit de tijd dat niet elk huishouden een koelkast had: 'Spinazie en andere bladgroenten bevatten nitraten', zegt. 'Die zijn niet slecht voor je. Sterker nog, onderzoek laat zien dat stikstofoxide, dat wordt gevormd uit nitraat, je bloeddruk kan verlagen en dus goed is voor hart- en bloedvaten.' Maar onder bepaalde omstandigheden en temperaturen zetten bacteriën nitraten om in nitriet dat vervolgens in het lichaam kan worden omgezet in kankerverwekkende nitrosaminen. De Vries: 'Die omzetting van nitraat in nitriet gebeurt alleen bij hogere temperaturen. De tijd waarin je spinazie kookt of opwarmt, is kort en geeft bacteriën weinig tijd om nitraat om te zetten. Dus zolang je spinazierestjes tussendoor in de koelkast bewaart, is er niets aan de hand.'

'Nitraat kan ook in je lichaam worden omgezet in nitriet. Maar de hoeveelheid nitraat die we via ons voedsel binnenkrijgen, is heel laag.' Toch kunnen baby's wel last ondervinden. Te veel nitriet kan de Blauwe Babyziekte veroorzaken: nitriet bindt in het lichaam aan rode bloedcellen waardoor deze geen zuurstof meer kunnen transporteren. Bij baby's is dit proces moeilijker omkeerbaar dan bij volwassenen. De Blauwe

Babyziekte is vooral een gevolg van vervuild drinkwater en komt dan ook met name voor in ontwikkelingslanden, waar mensen in landbouwgebieden drinkwater uit putten halen.'

Net als voor iedere stof geldt dat de giftigheid afhankelijk is van hoeveel je binnenkrijgt. De Vries: 'Met de hoeveelheid bladgroenten die wij eten, krijg je in de regel niet te veel nitraat binnen. Bovendien bevatten groenten ook antioxidanten die de omzetting van nitraat juist tegengaan. En ons drinkwater wordt gezuiverd en er zijn normen voor de wettelijk toegestane hoeveelheid nitraat. Nitriet wordt overigens toegevoegd aan vleeswaar om de houdbaarheid en de kleur te verbeteren en ook daar zijn normen voor. In tegenstelling tot groenten bevat bewerkt vlees geen antioxidanten en daarom adviseert het Voedingencentrum om niet te vaak bewerkt vlees te eten, vanwege de associatie met maag- en darmkanker.'

Conclusie: Je kan spinazie prima opnieuw opwarmen als je het tussendoor in de koelkast bewaart. TL

'Groenten bevatten antioxidanten die de omzetting van nitraat tegengaan'

Jeanne de Vries, universitair docent Dietary Assessment

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks

