Chloor ( chloride )

* Scheikundig element genaamd ( CL )
* Atoom nummer 17
* Behoort tot de halogenen
* 85% van chloor is terug te vinden in lichaamsvocht ( overige deel word aangetroffen in de rode bloedcellen )
* Belangrijkste taken: assisteren bij productie maagzuur, transport van hormonen, uitscheiden van koolmonoxide
* Draagt bij aan het behouden van gezonde pezen en gewrichten
* Er is geen ADH aangetroffen
* Belangrijk bestand van tafelzout ( in veel kant en klaar maaltijden zit dit veel )
* Advies is: niet meer dan 15 gram chloor per dag te eten
* Zit in dierlijke voedingsstoffen 🡪 zeevis, vlees.
* Zit in plantaardige voedingsstoffen -> olijven, zeewier, tafelzout, roggebrood.

Te weinig chloride:

* Dit is bijna niet mogelijk

Te veel chloride:

* Te hoge bloeddruk

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeftijd** | | **Chloride per dag (gram)** |
| 1 tot 3 jaar | | 1,5 |
| 4 tot 8 jaar | | 1,9 |  | |  |
| 9 tot 50 jaar | | 2,3 |  | |  |
| 51 tot 70 jaar | | 2,0 |  | |  |
| ouder dan 70 | | 1,8 |  | |  |
| **Leeftijd** | **Maximale hoeveelheid chloride per dag in grammen** | | |
| 1 tot 3 jaar | 1,8 | | |
| 4 tot 8 jaar | 2,7 | | |
| vanaf 9 jaar | 3,6 | | |