



Chlorella: een kleine alg met ontgiftende krachten

Chlorella – wat letterlijk “klein groen blaadje” betekent - is een eencellige zoetwateralg die vooral bekend staat om zijn ontgiftende werking. De alg werd in 1890 ontdekt door de Nederlandse microbioloog: M. W. Beijerinck. Toch bestaat de alg al zo’n circa 2,5 miljard jaar. Oorspronkelijk komt chlorella voor in Zuidoost Aziatische meren en rivieren, maar tegenwoordig wordt chlorella op meerdere plekken ter wereld gekweekt. Dit om zijn talrijke gezondheidsvoordelen. In deze blog lichten we de belangrijkste kort toe.

Bron van essentiële voedingsstoffen

Chlorella wordt gezien als één van de meest volwaardige voedingsbronnen. De alg bevat meer dan twintig verschillende soorten vitaminen en mineralen. Waaronder een hoge dosis van de provitamine, bètacaroteen, wat door het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Daarnaast bevat chlorella veel gezonde vetten, vezels en eiwitten.

De groene kleur van chlorella wordt verkregen door het uitzonderlijk hoge gehalte aan chlorofyl. De alg bestaat namelijk voor 58% hieruit, de hoogste concentratie die ooit in een plantsoort is aangetroffen. Chlorofyl (of bladgroen) is de stof uit planten die betrokken is bij het proces waarbij planten zuurstof aanmaken. Voor de mens zou dit gezondheidsvoordelen kunnen leveren voor: het bloed, spijsvertering, lever en nieren.

Als kers op de taart bevat chlorella de unieke stof: Chlorella Groei Factor (CGF). Deze stof wordt enkel in chlorella aangetroffen. Het zorgt ervoor dat de alg zich razendsnel kan vermenigvuldigen – binnen tien uur kan chlorella zich verdubbelen! Voor het menselijk lichaam zou CGF een bijdrage leveren aan een sneller herstel van onze lichaamscellen en -weefsels. Maar hier is nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor.

Ondersteunt het ontgiftingsproces

Chlorella staat vooral bekend om zijn natuurlijke ontgiftende werking. Het ondersteunt de lever, galblaas en de nieren, de organen die instaan voor de natuurlijke ontgiftingsprocessen van het lichaam. Chlorofyl heeft namelijk de eigenschap om stoffen die schadelijk zijn, zoals zware metalen of giftige stoffen uit bestrijdingsmiddelen, aan zich te binden en af te voeren. Daarnaast is chlorella, door onder andere de hoge dosis chlorofyl en bètacaroteen, een belangrijke antioxidant. Het beschermt het lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

Verdere toepassingen chlorella

Uit een recente studie bij 46 vrouwen met overgewicht is gebleken dat chlorella, in combinatie met interval- en cardiotraining, het lipidenprofiel en de glycemische waarde kan verbeteren. (1)

Bij de EFSA (de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid) zijn daarnaast verschillende gezondheidsclaims ingediend voor chlorella. Gezondheidsclaims stellen dat een product gunstig is voor de gezondheid. De claims mogen alleen gebruikt worden wanneer ze zijn goedgekeurd of in afwachting van goedkeuring zijn. Voor chlorella is de claim ingediend dat het het immuunsysteem en de spijsvertering ondersteunt.

Soorten chlorella

Er bestaan verschillende soorten chlorella. De meest gebruikte in voedingssupplementen zijn: *Chlorella Vulgaris* en *Chlorella Pyrenoidosa*. Het grootste verschil tussen deze twee soorten is dat *Chlorella Vulgaris* een fermentatieproces ondergaat. Dit zorgt voor een betere opname van voedingsstoffen en het zorgt ervoor dat de celwand beter verteerbaar wordt. [Flinndal Chlorella](#) en [Flinndal Detox](#) bestaan uit *Chlorella Vulgaris* uit biologische teelt met een gebroken celwand. Hierdoor zijn de supplementen goed opneembaar door het lichaam.

(1) Sanayei, M., Izadi, A., Hajizadeh-sharafabad, F. et al. Chlorella vulgaris in combination with high intensity interval training in overweight and obese women: a randomized double-blind clinical trial. J Diabetes Metab Disord 20, 781–792 (2021).