



Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Spirulina verhoogt de weerstand en beschermt tegen bloedarmoede

Heel wat mensen gebruiken spirulina als voedingssupplement om zich energiever te voelen, de lichaamseliminatie te ondersteunen en tekorten aan te vullen. Maar ook op het gebied van de immuniteit en het bloedbeeld kan dit blauwgroene alge substantiële voordelen bieden. In een 12 weken durende studie werd aan 40 senioren met een gemiddelde leeftijd van 63 jaar dagelijks 3 gram Hawaïaanse spirulina gegeven. Wat betreft de immuniteit zag men bij een groot aantal deelnemers niet alleen een toename van het aantal witte bloedcellen (de "soldaten van de weerstand"), ook het enzym indoleamine 2,3-dioxygenase (IDO), maat voor de afweerfunctie van de witte bloedcellen, nam significant toe. Verder zag men ook een duidelijke toename van het hemoglobinegehalte in het bloed, wat betekent dat spirulina kan helpen bij leeftijdsgebonden bloedarmoede.

C. Selmi, P.S.C. Leung, L. Fischer, B. German, C. Yang, T.P. Kenny, G.R. Cysewski, M.E. Gershwin. "The effects of spirulina on anemia and immune function in senior citizens". Cellular & Molecular Immunology. Published online ahead of print.

Omega-3-vetzuren verminderen menopauzale klachten

Bij menopauzale klachten zoals opvliegers, nachtzweeten, depressiviteit en verminderde stressbestendigheid worden vaak met succes planten met fyto-oestrogene eigenschappen ingezet zoals soja, hop en zilvertaars. Een Canadese studie heeft nu ook aangetoond dat omega-3-vetzuren zinvol zijn om overgangsklachten te helpen verminderen. Hiervoor kreeg de helft van een groep vrouwen in de menopauze 1 g EPA per dag gedurende 8 weken, terwijl de andere helft een placebo kreeg. Na 8 weken was in de EPA-groep bij de vrouwen die opvliegers hadden, dit lastige symptoom met 55 % afgenomen. Bij de vrouwen die last hadden van depressieve gevoelens of gevoelens van stress, was er ook een van een significante afname van de klachten.

Lucas M, Asselin G, Mérette C, Poulin MJ, Dodin S. Effects of ethyl-eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acid supplementation on hot flashes and quality of life among middle-aged women: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. Menopause. 2008 Nov 20. Abstract

Fructose verhoogt de kans op jicht

Jicht is een gewrichtsonsteking die wordt veroorzaakt door een te hoog urinezuurgehalte in het bloed. Heel wat mensen denken dat het urinezuurgehalte in het bloed enkel bepaald wordt door de hoeveelheid purines die via de voeding worden aangevoerd en dit ondermeer via or-

gaanvlees, wild, bereide vleeswaren en vette vis. Bepalend zijn evenwel ook de nierfunctie (voor het uitscheiden van urinezuur), de afbraak van eigen celmateriaal (wat ook purines oplevert) en de hoeveelheid fructose in de voeding (puur of onder de vorm van suiker). Dat fructose de urinezuurspiegel en dus de kans op jicht verhoogt, werd aangetoond door de Amerikaanse "Nurses Health Study" die liep over 22 jaar en 79.000 verpleegsters volgde. Bij de aanvang van de studie had niemand jicht, na afloop ervan vertoonden 778 jichtklachten. Men zag dat een verhoogde consumptie van suikerhoudende frisdranken en sinaasappelsap duidelijk gerelateerd was met een verhoogde kans op jicht. Wie gemiddeld één glas frisdrank of één glas sinaasappelsap per dag dronk had respectievelijk 74 % en 50 % meer kans op het ontwikkelen van jicht. Wie gemiddeld twee of meer glazen frisdrank of sinaasappelsap dronk, had 240 % meer kans op jicht.

Hyon K. Choi, Walter Willett, Gary Curhan. Fructose-Rich Beverages and Risk of Gout in Women. JAMA. 2010;304(20):2270-2278

Cola bevat kankerverwekkende stoffen

Om diverse redenen zoals het bevatten van geraffineerde suiker (of kunstmatige zoetstoffen), de calciumrover fosforzuur, cafeïne en een overmaat zout, wordt het gebruik van cola door heel wat gezondheidsprofessionals afgeraden. Nu blijken de grootste merken van cola ook kankerverwekkende stoffen te bevatten onder de vorm van de kunstmatige karamelkleurstoffen 2-methylimidazole (2-MI) en 4-methylimidazole (4-MI). Natuurlijke karamel wordt normaal verkregen door verhitting van suiker, maar voor de productie van 2-MI en 4-MI worden naast verhitte suiker ook extra sulfiet en ammoniak ingezet. Via proefdierenstudies uitgevoerd aan de Universiteit van Californië in opdracht van de Amerikaanse overheid (kaderend in de 'National Toxicology Program') werd aangetoond dat deze stoffen mogelijk kunnen bijdragen tot leukemie, long-, lever- en schildklierkanker.

Persbericht van Center for Science in the Public Interest (CSPI), 16 februari 2011

Omega-3-vetzuren verminderen de kans op maculaire degeneratie

Maculaire degeneratie (AMD) of leeftijdsgebonden degeneratie van het netvlies is de hoofdoorzaak van gezichtsafname en blindheid op oudere leeftijd. Door de vergrijzing van de bevolking en het feit dat de westerse mens steeds meer blootgesteld wordt aan vrije radicalen, wordt dit beeld steeds meer gezien. In een studie werden meer dan 38.000 vrouwen gedurende 10 jaar gevolgd en werden de eetgewoonten bijgehouden. Na 10 jaar zag men dat de vrouwen die het meeste DHA innamen 38 % minder kans hadden op maculaire degeneratie dan vrouwen met de laagste in-

name van DHA, terwijl een hogere inname van EPA het risico met 35 % verlaagde. Qua visgebruik zag men dat degenen die één of meerdere porties vis per week aten, 42 % minder risico vertoonden op maculaire degeneratie in vergelijking met degenen die minder dan één portie vis per maand aten. Onderzoekers concluderen dat de inname van EPA en DHA zinvol zijn in de primaire preventie van maculaire degeneratie (AMD).

W.G. Christen, D.A. Schaumberg, R.J. Glynn, J.E. Buring. "Dietary n-3 Fatty Acid and Fish Intake and Incident Age-Related Macular Degeneration in Women". *Archives of Ophthalmology*

Antioxidanten helpen beschermen tegen metabool syndroom en diabetes type 2

Het metabool syndroom is een combinatie van medische afwijkingen (o.a. hoge bloeddruk, abdominaal overgewicht, verhoogd glucosegehalte door insulineresistentie), die heel vaak manifeste diabetes type 2 of "ouderdomsdiabetes" voorafgaat. Een Amerikaanse studie analyseerde verschillende observationele studies en zag een omgekeerd verband tussen de hoeveelheid antioxidanten in het dieet en het voorkomen van metabool syndroom. Met name hoe meer groenten, fruit, peulvruchten en noten er werden gegeten als bronnen van vitamine A (carotenoiden), vitamine E (tocoferolen en tocotrienolen), vitamine C en selenium, hoe lager de kans op metabool syndroom en op diabetes type 2. Het verband was het duidelijkst voor de carotenoiden zoals alfacaroteen, bètacaroteen, lycopene, luteïne, zeaxanthine en cryptoxanthine.

Beydoun M. A. et al. Serum antioxidant status is associated with metabolic syndrome among U.S. adults in recent national surveys. *The Journal of Nutrition*. Mei 2011.

Een mediterraan dieet vermindert de sterftkans bij diabetici

Eén van de mogelijke complicaties van diabetes is het sneller optreden van atherosclerose met een de grotere kans op sterfte door hart- en vaatziekten. Een Australische studie volgde meer dan 40.000 personen met diabetes en aan de hand van 121 elementen in het dieet werd nagegaan in welke mate er gegeten werd volgens het mediterrane principe. Men bepaalde een individuele score aan de hand van de hoeveelheid groenten, fruit, peulvruchten, volle granen, olijfolie, vis en rode wijn er in het dieet voorkwamen. Hoe hoger deze score bedroeg bij diabetici, des te minder de sterfte door hart- en vaatziekten.

Hodge AM et al. Does a Mediterranean diet reduce the mortality risk associated with diabetes: Evidence from the Melbourne Collaborative Cohort Study. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*, dec 2010.

ZUIVER TOT HET EXTREME

Alle Omega-3 voordelen die men nodig heeft. Niets van ongewenste onzuiverheden of oxidaties.

De superieure kwaliteit van onze visolie hangt af van zijn zuiverheid en integriteit. Nordic Naturals beseft ten volle dat structuur en kwaliteit de werking en efficiëntie van Omega-3 visolie bepalen. Daarom ontwikkelde Nordic Naturals gepatenteerde productieprocessen waardoor we dé referentie werden dankzij onze onberispelijke visoliekwaliteit, en dat al bijna 15 jaar lang. Ons zuurstofvrije productieproces op lage temperatuur garandeert de integriteit van de delicate oliën en elimineert eventuele, schadelijke toxines zoals kwik. Het resultaat: 100% zuiver farmaceutische Omega-3 vetzuren die uw lichaam nodig heeft voor een sterk hart en gezonde hersenen.

Nordic Naturals-visolie is gegarandeerd vrij van zware metalen (en van meer dan 210 andere toxines). Tests van onafhankelijke instellingen tonen aan dat de waarden 10 keer lager liggen dan de strenge Noorse Medische Norm en Europese Farmacopee. En dat kan van geen andere visolie gezegd worden.



**NORDIC
NATURALS** 
Pure and Great Tasting Omega Oils

Meer weten? Bel CompleMed 059 27 07 53
of mail info@complemed.be • www.complemed.be
Exclusief bij de betere dieet- en natuurwinkels