

Suiker slechter voor bloeddruk dan zout

De meeste mensen en gezondheidswerkers leggen automatisch een verband tussen zoutinname en het ontstaan van hypertensie of hoge bloeddruk. En hoewel een zoutarm dieet (minder dan 6 g zout/dag) zich inderdaad kan vertalen in een gemiddelde afname van de systolische bloeddruk met 2,2 mm kwikdruk en van de diastolische bloeddruk met 0,1 mm kwikdruk¹, mag daarom nog niet gezegd worden dat zoutgebruik de oorzaak vormt van hoge bloeddruk. In het verleden suggereerden al een aantal studies dat de mate van het zoutgebruik niet gelinkt was aan het risico op hypertensie en dit werd recent nog eens bevestigd door een Franse studie op 8670 volwassenen². Daar zag men – na rekening te houden met alle factoren – dat zoutgebruik niet gecorreleerd was met hoge bloeddruk. Men stelde daarentegen wel een verband vast tussen hoge bloeddruk en factoren zoals overgewicht (BMI) en een hogere leeftijd. Wetenschappers van Kansas en New York die hart- en bloedvatziekten onderzoeken stellen nu dat – eerder dan zout – vooral suiker de kans de hoge bloeddruk verhoogt³. Met name bij gebruik van suikerrijke dranken zag men zelfs pieken in de bloeddruk optreden. Er zijn verschillende hypothesen waarom geraffineerde suiker de bloeddruk zou verhogen: het prikkelt een hersengebied (de hypothalamus) waardoor de hartfrequentie en bijgevolg de bloeddruk de hoogte ingaat, het leidt tot een snelle stijging van de insulinespiegel wat ook de hartfrequentie opdrijft, het verhoogt (via fructose) het urinezuurgehalte en daardoor ook de bloeddruk en het verhoogt de kans op overgewicht, dat ook gelinkt is aan hoge bloeddruk. De wetenschappers van laatstgenoemde studie³ menen zelfs dat door het kunstmatig laag houden van het zoutgehalte sommige mensen meer zouden grijpen naar verwerkte voedingsmiddelen met zout, zodat de maatregel van zoutbeperking wel eens contraproductief zou kunnen zijn.

1. Intersalt Cooperative Research Group (1988). "Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion". *Br Med J* 297 (6644): 319–28. doi:10.1136/bmj.297.6644.319

2. Lelong H, Galan P, Kesse-Guyot E, Fezeu L, Hercberg S, Blacher J. Relationship Between Nutrition and Blood Pressure: A Cross-Sectional Analysis from the NutriNet-Santé Study, a French Web-based Cohort Study. *Am J Hypertens*. 2014 Sep 3. pii: hpu164.

3. DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH, Lucan SC. An unsavory truth: sugar, more than salt, predisposes to hypertension and chronic disease. *Am J Cardiol*. 2014 Oct 1;114(7):1126-8. doi:10.1016/j.amjcard.2014.07.002.

Polyfenolen remmen prostaat­kanker

Prostaat­kanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij de man: ongeveer 1 op de 10 mannen krijgt ermee af te rekenen. Gelukkig groeit deze kanker vaak heel traag, waardoor hij niet steeds agressief moet behandeld worden en er heel wat patiënten gewoon in hun evolutie gevolgd worden ("watchful waiting"),

waarbij onder meer hun PSA (prostaatspecifiek antige­n) wordt gemonitord. Bij mannen met een dergelijke (door weefselonderzoek bevestigde) prostaat­kanker werd nu in een studie nagegaan wat de inname van een natuurlijk voedings­supplement kon betekenen. Gedurende 6 maanden kregen de mannen dagelijks de combinatie van 4 extracten van planten, gekend om hun bijzondere polyfenolen: granaat­appel (100 mg), curcuma (100 mg), broccolipoeder (100 mg) en groene thee (50 mg, vijf­voudig geconcentreerd) en werden ze vergeleken met een placebo­groep. De patiënten op het supplement vertoonden na zes maand gemiddeld 14 % toename van de PSA-waarde toename, terwijl de gemiddelde toename in de controlegroep 78 % bedroeg. Opmerkelijk was dat bijna de helft van de patiënten uit de polyfenol­groep zelfs een PSA-waarde vertoonde die lager of gelijk was aan niveau, geme­ten aan het begin van de studie. Dit suggereert dat deze 4 "super foods" van nut kunnen zijn in het afremmen van prostaat­kanker.

Thomas R, Williams M, Sharma H et al. A double-blind, placebo-controlled randomised trial evaluating the effect of a polyphenol-rich whole food supplement on PSA progression in men with prostate cancer—the U.K. NCRN Pomi-T study. *Prostate Cancer Prostatic Dis*. 2014 Jun;17(2):180-6

Groene thee verkleint baarmoederfibromen

Baarmoederfibromen (Leiomyoama uteri), in de volksmond ook wel "vleesbomen" genoemd, zijn goedaardige tumoren in de baarmoederspier, die niet zelden voorkomen bij vrouwen voorbij de 40. Soms veroorzaken ze totaal geen last, maar soms nopen klachten zoals zwaartegevoel, constipatie en vooral overvloedige menstruaties of abnormaal bloedverlies (met kans op bloedarmoede) tot een opvolging door een gynaecoloog. Nadat in het verleden al in weefselstudies en in dierenstudies was gebleken dat groene thee, vooral dankzij het polyfenol epigallocatechegallaat (EGCG), de ontwikkeling van baarmoederfibroomcellen kon afremmen¹, werd ook bij vrouwen met baarmoederfibroom via een klinische studie nagegaan of groene thee van betekenis kon zijn. Gedurende 4 maand kregen vrouwen per dag 800 mg groene thee-extract (met 45% EGCG) of een placebo. Bij de vrouwen die groene thee kregen, was het volume van de fibromen na vier maanden met gemiddeld 32,6% afgenomen. In de placebo­groep daarentegen was het volume van de fibromen na vier maanden met gemiddeld 24,3% toegenomen. Groene thee is dus één van de natuurlijke maatregelen die kunnen ingezet worden bij baarmoederfibromen, naast onder andere vitamine D en lignanenrijke planten (sesam, lijnzaad).

1. Zhang D, Al-Hendy M, Richard-Davis G, et al. Green tea extract inhibits proliferation of uterine leiomyoma cells in vitro and in nude mice. *Am J Obstet Gynecol*. 2010 Mar;202(3):289.e1-9.

2. Roshdy E, Rajaratnam V, Maitra S, et al. Treatment of symptomatic uterine fibroids with green tea extract: a pilot randomized controlled clinical study. *Int J Womens Health*. 2013 Aug 7;5:477-86.