

Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Hoewel ze vaak doodgezwegen of zelf tegengesproken worden door de farmaceutische industrie en de voedingsindustrie, worden er met de regelmaat van de klok wetenschappelijke studies gepubliceerd die de waarde van bepaalde kruiden, voedingssupplementen en voedingsmiddelen onderlijnen. BioGezond selecteert telkens een aantal interessante studies uit dit aanbod en vat ze voor u samen voor deze nieuwe rubriek.

Meer dan calcium nodig voor sterke botten: vitamine D en Vitamine K2

Er wordt heel wat nadruk gelegd door de zuivelindustrie op het feit dat melkproducten door hun hoge calciumgehalte het risico op osteoporose verminderen. Anderen wijzen op de minstens even belangrijke rol van andere calciumbronnen zoals broccoli, prei, groene kool, noten en zaden.

De onafhankelijke Duitse vereniging van nutritionisten **DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)** stelde onlangs dat "osteoporose een complexe aandoening is" en dat andere factoren dan calcium ook een belangrijke rol spelen in de sterkte van botten. Dat is volgens hen bewezen voor: vitamine D, vitamine K2, blootstelling aan zonlicht en genetische factoren.

Vis eten beschermt het gezichtsvermogen

De hoofdoorzaak van blindheid bij ouderen is maculaire degeneratie, de progressieve aantasting van het netvlies met verlies in het centrale gezichtsveld.

Een Amerikaans onderzoek bij 4500 senioren bevestigt nog eens dat het eten van vis helpt beschermen tegen deze aandoening. Er werd vooral gevonden dat hoe hoger de concentratie van het visolievetzuur DHA in het bloed was bij ouderen, hoe minder kans er was op deze aandoening. Twee porties vette vis per week van ongeveer 120 g werken al beschermend.

Life Extension; sept 2008; Ellman, Marc

Ubiquinol is de te verkiezen vorm van co-enzyme Q10

Het sterk antioxidantende, hartondersteunende en prestatieverhogende vermogen van co-enzyme Q10 is al door diverse onderzoeken gestaafd. Ook is aangetoond dat co-enzyme Q10 kan helpen de ongunstige nevenwerkingen van de cholesterolverlagende statines te verminderen. Co-enzyme Q10 kan ingenomen worden onder zijn geoxideerde vorm, ubiquinone en onder zijn gereduceerde vorm, ubiquinol. Niet alleen is de laatstgenoemde vorm de directe werkzame en meest aangewezen vorm van co-enzyme Q10, er werd nu ook bewezen dat bij gebruik van ubiquinol in een softgel de bloedspiegel aan co-enzyme Q10 meer dan 4 keer hoger oploopt dan bij gebruik van gelijke hoeveelheden ubiquinone in hardgels.

Journal of functional Foods; Jan 2009; M. Evans, J. Baisley, S. Barrs, N. Guthrie

Hibiscus verlaagt de bloeddruk

Hoge bloeddruk is een risicofactor voor hartziekten, beroerte en nier-aandoeningen. Van hibiscus werd het bloeddrukverlagende effect bij

milde hypertensie nog eens aangetoond in een Amerikaans onderzoek. 65 vrijwilligers met een systolische bloeddruk tussen 120 en 150 mm kwikdruk en een diastolische druk van 9,5 mm kwikdruk of minder, dronken gedurende 6 weken 3 koppen hibiscusthee. In de groep met een systolische bloeddruk boven de 129 zag men een daling van 13,5 % en een daling van de diastolische druk met 6,4 %.

American Heart Association, Scientific Session 2008, New Orleans, Nov. 8-12, 2008. Diane L. McKay, PhD, Tufts University, Boston

Suikerverslaving bestaat bij dieren

Veel voedingsdeskundigen zijn van mening dat het overmatige gebruik van geraffineerde suiker leidt tot een vorm van suikerverslaving, maar echte bewijzen zijn daarvoor nog niet gevonden. Indien suikerverslaving echt bestaat, dan moeten er ter hoogte van de hersenen negatieve invloeden door suiker kunnen getoond worden, alsook het bestaan van een abnormale drang en kans op terugval. En deze zaken heeft men nu bij ratten kunnen aantonen.

Het ter beschikking stellen van een suikeroplossing, trok ratten abnormaal aan en leidde in de hersenen ondermeer tot een verlaging van de dopaminereceptoren en een verhogen van de opioïde receptoren. Verder zag men dat ratten bereid waren om meer arbeid te leveren om suiker te krijgen.

Ook viel het op dat de drang naar drugs zoals alcohol toenam. De suikergebruikende ratten waren ook veel gevoeliger voor psychostimulerende middelen zoals amfetamines in vergelijking met de suikervrije ratten, wat kenmerkend is voor verslaving.

American College of Neuropsychopharmacology; Scottsdale, Arizona; Annual meeting, december 2008; Bart Hoebel

Light frisdranken bevorderen gewichtstoename

Dat gebruikers van frisdranken meer kans op overgewicht maken dan niet-gebruikers lijkt maar normaal. Maar het volgen van gebruikers van frisdranken gedurende 8 jaar, toonde aan dat degene die "light" frisdranken gebruikten, dus gezoet met kunstmatige zoetstoffen (vooral aspartaam), meer kans op overgewicht maakten dan gebruikers van gewone, met suiker gezoete frisdranken.

Er werd uitgerekend dat per "light" frisdrank die er gemiddeld per dag wordt gedronken, de kans op overgewicht met 41 % toeneemt. De achterliggende oorzaak is nog onduidelijk, want op korte termijn levert een met een kunstmatige zoetstof gezoete frisdrank uiteraard minder calorieën aan. Vermoedelijk gaan mensen die kunstmatige zoetstoffen gebruiken op een andere manier meer hunkeren naar koolhydraten.

Fowler S. et coll.; American Diabetes Association in San Diego, annual meeting, 2008