

Walnoten helpen darmkanker voorkomen

Meer dan waarschijnlijk zijn walnoten de absolute toppers onder de noten: ze hebben niet alleen de meeste meervoudig onverzadigde vetzuren van alle noten, ze blinken ook uit qua gehalte aan het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA). Tel daarbij op dat ze rijk zijn aan natuurlijke vitamine E (een complex van tocoferolen en tocotrienolen), aan fytosterolen (die onder meer de opname van cholesterol afremmen) en rijk zijn aan vezels, en het valt te begrijpen dat ze mogelijk op verschillende manieren de gezondheid ondersteunen. Nadat eerder al was aangetoond dat walnoten helpen te beschermen tegen hart- en vaatziekten, diabetes en neurologische aandoeningen, hebben wetenschappers via proeven op muizen aangetoond dat walnoten wel eens zeer significant de kans op colonkanker kunnen verminderen. Als muizen naast een typisch westerse voeding ook walnoten in hun voer kregen aangereikt, dan verminderde hun kans op colonkanker met factor 2,3 (of dus een meer dan 200 % lagere kans). Daarvoor hoefden niet eens zoveel walnoten gegeten te worden: geëxtrapoleerd naar het lichaamsgewicht van de mens, blijkt de beschermende werking van walnoten optimaal te zijn bij een inname van 30 g per dag.

De hoofdreden waarom walnoten het ontstaan van kwaadaardige cellen in het dikke darmslijmvlies afremmen, ligt volgens de onderzoekers vooral bij het “prebiotische” effect dat ze uitoefenen: ze zorgen voor een grotere diversiteit en een betere samenstelling van het microbioom of de darmflora, waardoor carcinogene (kankerverwekkende) stoffen beter geneutraliseerd of ontgift worden.

Masako Nakanishi, Yanfei Chen, Veneta Qendro, Shingo Miyamoto, Erica Weinstock, George M. Weinstock and Daniel W. Rosenberg. Effects of walnut consumption on colon carcinogenesis and microbial community structure. Cancer prevention research. DOI: 10.1158/1940-6207.CAPR-16-0026 Published 23 May 2016

Langer leven met een handvol noten per dag

Omdat de klassieke voedingsleer zich (onnodig) blindstaart op het vetgehalte van voedingsmiddelen en de daaraan verbonden calorieën, worden de van nature vetrijke noten nog steeds onterecht als dikmakers beschouwd en dus te weinig gegeten. Nochtans kan het net zeer zinvol zijn om dagelijks een handjevol (min. 20 g) noten te eten, zo bewijst een zeer recente meta-analyse, waarbij conclusies werden geformuleerd op basis van 29 correct uitgevoerde studies die 800.000 mensen gevolgd hebben.

Uit deze studie bleek dat een gemiddelde inname van 28 g noten (waaronder ook pinda's gerekend werden) per dag de kans verlaagde op hart- en vaatziekten met 21 % (waaronder op kransslagaderziekten met 29 %) en op kanker met 15 %. Noten consumeren verlaagde de algemene kans op sterfte met 22 %, waarbij opmerkelijk de kans op sterfte verlaagde door ziekten aan de luchtwegen (meer dan 50 %), door diabetes (bijna 40 %), door infectieziekten (75 %), neurodegeneratieve ziekten (35 %) en nierziekten (73 %). Het is hoog tijd dat noten uit het verdomhoekje gehaald worden, zeker nu ook verschillende studies suggereren (zie volgende BioGezond) dat je er helemaal niet dik van wordt. Al te vaak wordt vergeten dat de vetten die noten bevatten voor een groot deel essentiële vetzuren zijn (omega-6 en omega-3), dat sommigen ook veel van het mono-onverzadigde oleïnezuur bevatten (omega-9,

zoals in olijfolie), dat ze tevens bronnen zijn van vitamine E en andere antioxidanten en daarenboven ook heel vezelrijk zijn.

Dagfinn Aune, NaNa Keum, Edward Giovannucci, Lars T Fadnes, Paolo Boffetta, Darren C Greenwood, Serena Tonstad, Lars J Vatten, Elio Riboli, Teresa Norat. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMC Med 2016 Dec 5;14(1):207. Epub 2016 Dec 5.

Zink remt ontstaan van diabetes type 2 af

In heel wat studies werd al vastgesteld dat het mineraal zink een rol speelt in de insuline-afscheiding door de bètacellen van de pancreas en in de respons op insuline door de lichaamscellen. Ook werd reeds aangetoond dat zink bij reeds ingestelde diabetes de bloedsuikerspiegel kon helpen verlagen.

Onderzoekers wilden nu nagaan of zink ook de evolutie van prediabetes (een fase waarin veel westerlingen verkeren) tot actieve diabetes type 2 konden afremmen. In een gerandomiseerde, dubbel blind placebogecontroleerde studie kreeg de helft van personen met prediabetes elke dag 30 mg zink (o.v.v. zinksulfaat) en de andere helft een placebo. Na 6 maand werd vastgesteld dat de deelnemers die zink innamen, niet alleen een significant lagere gemiddelde nuchtere bloedglucosespiegel hadden ten opzichte van de mensen in de placebogroep (5,37 mmol/L of 96,7 mg/dl tegenover 5,69 mmol/L of 102,4 mg/dl), maar ook een significant lagere gemiddelde nuchtere bloedglucosespiegel vertoonden ten opzichte van bij de aanvang van de studie (5,37 mmol/L of 96,7 mg/dl tegenover 5,80 mmol/L of 104,4 mg/dl)⁽¹⁾. Ook werd aangetoond dat zink leidde tot een significant betere functie van de bètacellen, tevens de insulinegevoeligheid deed toenemen en de insulineresistentie deed afnemen.

Deze studie is een bevestiging van een Australische studie, die bijna 9000 vrouwen van middelbare leeftijd volgde gedurende 6 jaar en waarbij nauwgezet de voedingsgewoonten werden bijgehouden. Op het einde van de studie werden 333 gevallen van diabetes type 2 werd vastgesteld. Na onderzoek van de voedingsgewoonten (en na correctie voor andere factoren) bleek dat de vrouwen die qua zinkinname in de hoogste quintiele (vijfde) zaten, bijna de helft minder risico liepen dan vrouwen die qua zinkinname in de laagste vijfde zaten⁽²⁾.

Uiteraard kunnen nog heel wat andere zaken ondernomen worden om diabetes type te voorkomen. Eerst en vooral een aanpassing van de levensstijl met vooral gezonder eten, afvallen bij overgewicht en meer bewegen. Verder kunnen ook andere voedingssupplementen zinvol zijn naast zink: vooral de micronutriënten chroom en biotine en planten zoals Chinese kaneel, witte moerbeiblader en gymnema.

1 Islam MR, Attia J, Ali L, McEvoy M, Selim S, Sibbritt D, Akhter A, Akter S, Peel R, Faruque O, Mona T, Lona H, Milton AH. Zinc supplementation for improving glucose handling in pre-diabetes: A double blind randomized placebo controlled pilot study. Diabetes Res Clin Pract. 2016 May;115:39-46. doi: 10.1016/j.diabres.2016.03.010.

2 Vashum KP, McEvoy M, Shi Z, Milton AH, Islam MR, Sibbritt D, Patterson A, Byles J, Loxton D, Attia J. Is dietary zinc protective for type 2 diabetes? Results from the Australian longitudinal study on women's health. BMC Endocr Disord. 2013 Oct 4;13:40. doi: 10.1186/1472-6823-13-40.