

Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Terwijl de gemiddelde levensduur alsmat toeneemt in onze westerse wereld, is het met de levenskwaliteit heel wat minder gesteld. Steeds meer én op jongere leeftijd doen zich degeneratieziekten vooral zoals hart- en vaatziekten, dementie, osteoporose, diabetes en kanker. Gelukkig kan een gezonde voeding bijdragen tot het voorkomen van deze aandoeningen. Een aantal recente studies bevestigen dat op het gebied van hart- en bloedvaten, hersenen, botten en gewrichten.

Langer gezond van hart- en bloedvaten

Het vermijden van geraffineerde granen van ten voordele van volle granen vermindert aanzienlijk het risico op hart- en vaatziekten. In één studie zag men dat mensen die vooral volkoren producten gebruiken, gemiddeld 10 % minder abdominaal vet of "buikvet" vertonen dan mensen die vooral witmeelproducten eten¹. Nu is het al een tijd geweten dat abdominale obesitas een duidelijke risicofactor is voor hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Een tweede studie zag dat door het eten van volkoren producten de systolische en diastolische bloeddruk gemiddeld 6 en 3 mm Hg-druk afnam, wat overeenstemt met 15 tot 25 % minder kans op een hartinfarct en beroerte². Ook het kiezen van ongeraffineerde, magnesiumrijke voeding helpt hart- en vaatziekten te voorkomen. Bij vrouwen met de hoogste inname van magnesiumrijk voedsel zoals groene bladgroenten, volle granen, noten en zaden, zag men een 37 % lagere kans op plotse hartdood in vergelijking met vrouwen met de laagste magnesiuminname³. Recent werd ook bevestigd dat olijfolie bijdraagt tot een gezond hart. Meer bepaald een extract rijk aan het antioxidans "hydroxytyrosol" verlaagt duidelijk de oxidatie van LDL-cholesterol tot het "echte slechte" oxycholesterol, een kleverige stof die zich afzet op de bloedvatwanden en bijdraagt tot slagaderverkalking⁴. Uiteraard is ook het gebruik van antioxidantrijke verse groenten en fruit een absolute basismaatregel ter preventie van vaatziekten. Bijzonder interessant hierbij zijn blauwe bosbessen. Bij ratten met hypertensie zag men alvast dat 8 weken 8 % bosbessen in het voer zowel de bloedvaten ontspande als het vaatwandendotheel beter deed functioneren⁵. Sinaasappelsap gemaakt van een concentraat, waarbij de gehele vrucht inclusief de schil wordt verwerkt, is rijker aan flavonoiden (vooral polymethoxyflavonen), dan vers sinaasapp, waarvan de schil niet wordt verwerkt bij het persen. Het gebruik van sinaasappelconcentraat verlaagde duidelijk het LDL-cholesterol bij mensen met verhoogde uitgangswaarden⁶.

1. Nicola M McKeown, Lisa M Troy, Paul F Jacques, Udo Hoffmann, Christopher J O'Donnell, and Caroline S Fox. *American Journal of Clinical Nutrition*

2. P. Tighe, G. Duthie, N. Vaughan, J. Britten, W. G. Simpson, S. Duthie, W. Mutch, K. Wahle, G Horgan, F. Thies. *American Journal of Clinical Nutrition* aug2010

3. S.E. Chiuve, E.C. Korngold, J.L. Januzzi Jr, M.L. Gantzer, C.M. Albert. *American Journal of Clinical Nutrition*

4. M. Vazquez-Velasco, L. Esperanza Diaz, R. Lucas, S. Gomez-Martinez, S. Bastida, A. Marcos, F.J. Sanchez-Muniz. *British Journal of Nutrition*

5. A.S. Kristo, A.Z. Kalea, D.A. Schuschke, D.J. Klimis-Zacas. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2010.

6. T.B. Cesar, N.P. Aptekmann, M.P. Araujo, C.C. Vinagre, R.C. Maranhão. *Nutrition Research* 2010

Langer alert, minder snel dement

Een verminderd geheugen en concentratievermogen en het sneller optreden van dementie is, naast te weinig bescherming door antioxidanten tegen vrije radicalen, voor een groot deel toe te schrijven aan het feit dat bepaalde delen van de hersenen te weinig doorbloeding kennen. Van de substantie stikstofoxide (NO) is geweten dat ze de bloedvaten kan openzetten, net daar waar er zuurstofgebrek is. Een studie toonde nu aan dat voedingsmiddelen rijk aan nitraten, in het bijzonder sap van rode bieten, via een hogere productie van het bloedvatverwijdende stikstofoxide inderdaad net de circulatie in die hersengebieden kan verhogen, die weinig doorbloed worden¹. Dit is een aanwijzing dat ze het geheugen en concentratievermogen ten goede kunnen komen en dementie kunnen helpen voorkomen. Blauwe bosbessen kunnen door hun antioxidanten flavonoiden (vooral anthocyanen en flavanolen) naast de bloedvaten ook het hersenweefsel beschermen. Bij mensen met een verhoogd risico op dementie en de ziekte van Alzheimer zag men dat dagelijks 500 ml bosbessensap gedurende 12 weken al het aanlerend vermogen vergrootte en het onthouden van woordenlijsten verbeterde². Recent werd nu bij ratten met ouderdomsgebonden afname van geestelijk prestatievermogen aangetoond dat het geheugen door bosbessen in het voer na een tijd zelfs verbeterde tot het niveau van jonge ratten³. Misschien nog potenter qua bescherming van het hersenweefsel zijn de acaibessen. Deze Zuid-Amerikaanse bessen kwamen de laatste jaren sterk in de belangstelling vanwege hun hoge gehalte aan sterk antioxidantende anthocyanen. Recent heeft men kunnen aantonen dat acaibessen ontstekingsverschijnselen in de hersenen kunnen verminderen, die leiden tot degeneratie van zenuwcellen. Meer bepaald stelde men vast dat de acaibessen leidden tot minder vrijstelling van ontstekingsbevorderende stoffen zoals COX-2 en TNF-alfa door de belangrijkste beschermende cellen van de hersenen, de zogenaamde microglia⁴.

1. T.D. Presley, A.R. Morgan, E. Bechtold, W. Clodfelter, R.W. Dove, J.M. Jennings, et al. *Nitric Oxide*

2. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2010

3. D.H. Malin, D.R. Lee, P. Goyarzu, Y-H. Chang, L.J. Ennis, E. Beckett, B. Shukitt-Hale, J.A. Joseph. *Nutrition*

4. James Joseph from Tufts University. Cooperative [research] Agreement with USDA's National Center on Aging by AIBMR Life Sciences.