

# Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

## De dikmakers ontmaskerd, de afslankers gehuldigd

Bijna iedereen kent de boosdoeners die men best links laat liggen om niet in gewicht bij te komen en weet welke gezonde voedingsmiddelen het gewicht helpen beheersen. Maar eindelijk is er een zeer grote en langlopende studie gepubliceerd, die er zich heeft op toegelegd om de dikmakers op lange termijn te determineren, en dus die voedingsmiddelen aan te wijzen die via overgewicht de kans op degeneratieziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker bevorderen. Er werd daarnaast ook gepeild naar de producten die als "afslankers" het meest leidden tot gewichtsverlies. Voor deze grote studie werden meer dan 120.000 personen gedurende minstens 12 tot 20 jaar gevolgd. Het betrof 2 groepen verpleegsters en 1 groep mannelijke gezondheidsprofessionals, die elk jaar minstens tweemaal een uitvoerige vragenlijst invulden over hun eetgewoonten en die de evolutie van hun lichaamsgewicht meedeelden. De gemiddelde gewichtstoename voor alle groepen bedroeg per periode van 4 jaar 1,5 kg of 2,4 % van het lichaamsgewicht; de totale gewichtstoename over 20 jaar was gemiddeld 7,6 kg. Uit deze studie blijkt dat de volgende voedingsmiddelen het meest verantwoordelijk waren voor overgewicht (berekend per portie per dag, uitgedrukt in kg gewichtstoename per 4 jaar):

- Frietten (1,5 kg/4 jaar)
- Chips (0,76 kg)
- Gesuikerde frisdranken (0,45 kg)
- Vlees (0,42 kg)
- Bereide vleeswaren (0,41 kg)
- Aardappelen; gekookt, puree of in oven bereid (0,25 kg)
- Desserts, snoep (0,18 kg)
- Geraffineerde granen (0,17 kg)

Uiteraard zeggen deze cijfers niet alles. Een top drie van frieten, chips en frisdranken lijkt vrij logisch, maar bijvoorbeeld vlees als een koolhydratenarme eiwitbron op de 4e plaats kan vragen oproepen. Misschien hebben bereidingswijzen (boter, sauzen) of soorten (vet vlees ipv mager vlees) hierbij ook een impact of gaat het eten van vlees ook gepaard met andere factoren (zoals frieten, witte pasta en rijst), die de hoge notering verklaren. Desserts en snoep staan tegen alle verwachting hier vrij laag genoteerd. Naast deze voedingsmiddelen zag men ook dat andere elementen bijdroegen tot gewichtstoename:

- Alcoholgebruik: per dagdosis alcohol 0,18 kg gewichtstoename/4 jaar
- Slaap: minder dan 6 uur per nacht of meer dan 8 uur per nacht
- TV-kijken: per uur televisiekijken 0,14 kg gewichtstoename/4 jaar
- Stoppen met roken: 2,32 kg gewichtstoename in de volgende 4 jaar

Aan de andere kant werd van bepaalde voedingsmiddelen vastgesteld dat ze gewichtsverlies in de hand werkten (berekend per portie per dag, uitgedrukt in gewichtsverlies per 4 jaar):

- Yoghurt (- 0,37 kg/4 jaar)
- Noten (- 0,22 kg)
- Fruit (- 0,22 kg)

Volle granen (- 0,16 kg)

Groenten (- 0,10 kg)

Ook hier moeten we de cijfers met enige reserve bekijken. Misschien hebben de yoghurteters ook andere goede eetgewoonten, waardoor yoghurt zo onverwacht hoog scoort. De hoge plaats van noten doet ons dan weer plezier, omdat noten vaak onterecht als dikmakers worden beschouwd. De lagere plaats van groenten ten opzichte van fruit en volle granen is ook opvallend, maar hier kunnen bereidingswijzen en het feit of ze gekookt of rauw zijn een rol spelen. Deze goed uitgevoerde studie staft in elk geval op een wetenschappelijke manier de adviezen om voor een volwaardige, ongeraffineerde voeding te kiezen met volop fruit, groenten en noten ten nadele van suiker, verwerkte aardappelproducten, bereide vleeswaren en witmeelproducten.

**Dariush Mozaffarian, M.D., Dr.P.H., Tao Hao, M.P.H., Eric B. Rimm, Sc.D., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and Frank B. Hu, M.D., Ph.D.** *Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men. N Engl J Med 2011; 364:2392-2404.*

## Pure chocolade vermindert de kans op hart- en vaatziekten en verlaagt LDL-cholesterol

Er worden heel wat positieve effecten aan chocolade toegeschreven, zeker als het gaat om pure of donkere chocolade (min. 70 % cacao), rijk aan cacaopolyfenolen en arm aan suiker. Recent werden 2 meta-analyses gepubliceerd, die de resultaten van meerdere goed uitgevoerde studies bundelden en evalueerden. Aan de Universiteit van Cambridge<sup>1</sup> werden 9 betrouwbare studies bekeken kwam men tot de conclusie dat de consumptie van chocolade substantieel de kans op hart- en vaatziekten verlaagt. Meer bepaald was de hoogste graad van chocoladeconsumptie gerelateerd met 37 % minder kans op hart- en vaatziekten en 29 % minder kans op beroerte, in vergelijking met de laagste chocoladeconsumptie. Volgens de onderzoekers zorgen de cacaopolyfenolen ervoor dat er een hogere beschikbaarheid is van de stof stikstofoxide (NO), wat niet alleen de bloedvaten ontspant met minder kans op hypertensie, maar ook de vaatwandfunctie en de bloedplaatjesfunctie verbetert, terwijl ook de bloedvetten en de insulineresistentie gunstig worden beïnvloed. Men drukt wel op het feit dat best gekozen wordt voor chocolade met zo weinig mogelijk suiker en vetstoffen. Een andere meta-analyse, uitgevoerd aan de Harvard Medical School van Boston<sup>2</sup> bekeek in detail de resultaten van 10 klinische trials, waarbij het effect van flavanolenrijke chocolade werd nagegaan op de bloedvetten. Men kwam tot de conclusie dat chocolade significant het totale cholesterol- en het LDL-cholesterol-gehalte deed dalen, met respectievelijk 6,23 mg/DL en 5,9 mg/DL. De onderzoekers denken dat de flavanolen zowel de cholesterolabsorptie als de expressie van de LDL-receptoren verminderen.



**1** **Buitrago-Lopez et al 2011. Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis. British Medical Journal. Published online 2011 August 29**

**2** **A Tokede, J M Gaziano and L Djoussé. Effects of cocoa products/dark chocolate on serum lipids: a meta-analysis. European Journal of Clinical Nutrition 65, 879-886 (August 2011).**