

# Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

## Bosbessen remmen mogelijk de groei van borstkankercellen af



Bosbessen zijn rijk aan anthocyanen en flavanolen, polyfenolen met een sterk antioxidantende werking. Bij muizen werd nagegaan of bosbessenpoeder de groei van borsttumoren kon afremmen. Naast een controlegroep, werd aan 2 groepen muizen een voeding gegeven die voor 5 % en 10 % uit bosbessenpoeder bestond. Na 2 weken werden alle muizen geïnjecteerd met zeer agressieve borstkankercellen. Nog eens 6 weken later werd de groei van de borstkankercellen nagegaan: hierbij vertoonden de groepen muizen met 5 en 10 % bosbessenpoeder respectievelijk 75 % en 60 % minder tumorgroei dan de controlegroep. In een tweede studie werden 2 groepen muizen met borstanker vergeleken: een controlegroep en een groep op 5 % bosbessenpoeder. Hierbij vertoonde de 2e groep 70 % minder metastasen in de lever en 25 % minder metastasen in de lymfeknopen. Indien bij de mens dezelfde gunstige effect zou verkregen worden, zou het equivalent van de 5 % bosbessenpoeder neerkomen op een haalbare dagelijkse hoeveelheid van 300 g bosbessen.

**Lynn S. Adams, Noriko Kanaya, Sheryl Phung, Zheng Liu, and Shiu Chen. Whole Blueberry Powder Modulates the Growth and Metastasis of MDA-MB-231 Triple Negative Breast Tumors in Nude Mice. Journal of nutrition, april 2011.**

## Mediterraan dieet met olijfolie en noten beter dan medicijnen

Bijna altijd wordt bij de aanpak en preventie van hart- en vaatziekten een vetarm dieet aangeraden. Terwijl het steeds meer duidelijk wordt dat vooral een dieet zoals het mediterrane dieet met de juiste vetten (vooral omega-3-vetzuren uit vette vis en noten en omega-9-vetzuren uit olijfolie en noten) en volop groenten en fruit aan te raden is. In een Spaanse studie werd 7500 personen gevolgd, opgesplitst in 3 groepen. Eén groep werd op een vetarm dieet gezet, een tweede groep op een mediterraan dieet, waarbij ongeveer 15 liter olijfolie op 3 maanden tijd wordt opgebruikt en een derde groep op een mediterraan dieet, waarbij dagelijks 30 g noten (walnoten, amandelen, hazelnoten) worden genuttigd. Bij de mensen in deze groepen die door atherosclerose (slagaderverkalking) al een verdikte bloedvatwand hadden, stelde men de sterkste daling van de vaatwanddikte af in de groepen op een mediterraan dieet, verrijkt met olijfolie of noten. Volgens de onderzoekers werd door het verbeteren van het eetpatroon na één jaar een winst bereikt die met reguliere medicijnen doorgaans nog niet na twee jaar kan bereikt worden. Er was ook een beter profiel van de bloedvetten te zien in de 2 groepen op het mediterrane dieet, waardoor 5 % van de mannen en 16,6 % van vrouwen met een medium tot hoog cardiovasculair risico evolueerden naar een laag cardiovasculair risico. In 2007 had een studie met een identieke opzet al bewezen dat een mediterraan dieet leidde tot verminderde bloedspiegels van de "echte slechte" oxysterol of geoxideerde LDL-cholesterol.

**Miguel Angel Martinez-Gonzales et al. Effect of a traditional mediterranean diet on apolipoproteins B, A-1 and their ratio: a randomized, controlled trial. Atherosclerosis sept. 2011.**

## Fruit met wit vruchtvlees vermindert het risico op een beroerte

Een team van Nederlandse onderzoekers volgde gedurende 10 jaar een groep van meer dan 20.000 mensen met een gemiddelde leeftijd van 41 jaar, die bij de aanvang van de studie vrij waren van hart- en vaatziekten. In tien jaar tijd kregen 233 mensen van deze groep een beroerte. Bij onderzoek naar de voedingsgewoonten, merkte men dat vooral mensen die fruit met wit vruchtvlees aten, 52 % minder beroerten vertoonden. Per dagelijkse consumptie van 25 g fruit met wit vruchtvlees was er een 9 % lagere kans op beroerte. Bij analyse van de aard van de geconsumeerde vruchten met wit vruchtvlees bleek 55 % daarvan te komen van appels en peren. Andere bronnen waren bananen, komkommers, bloemkool en cichorei. Men constateerde geen beschermend effect van groene groenten (bladgroenten, sla, kolen), geel/oranje vruchten en groenten of rode/purperen vruchten zoals kersen, druiven en aardbeien. Uiteraard neemt dat niet weg dat deze gekleurde vruchten en groenten de kans op andere aandoeningen kunnen verlagen zoals diabetes, kanker, dementie en hartinfarct. Het blijft dus zeker de boodschap zoveel mogelijk variatie te stoppen in het pakket van geconsumeerde groenten en fruit. Waarom fruitsoorten met wit vruchtvlees precies helpen beschermen tegen beroerte, ligt waarschijnlijk voor een groot deel bij hun hoge gehalte aan het bioflavonoïde quercetine.

**Linda M. Oude Griep et al. White flesh fruits can cut stroke risk. Journal of the American Heart Association, sept. 2011-09-24**

## Vitamine D supplementeren kan het globale sterftecijfer sterk doen dalen



Sinds enige jaren is het duidelijk geworden dat vitamine D veel meer doet dan louter bijdragen tot sterke beenderen en tanden. Steeds meer duiken studies op dat vitamine D de kans op auto-immuunziekten (zoals MS) verlaagt, de weerstand verhoogt (vb. tegen luchtwegeninfecties), de kans op bepaalde kankers verlaagt (o.a. borst- en colonkanker) en helpt beschermen tegen hart- en vaatziekten. In een land zoals België, waar de gemiddelde blootstelling aan de zon en dus de lichaamsproductie van vitamine D doorgaans te laag ligt, hebben vrij veel mensen een te lage bloedspiegel (minder dan 50 nmol/L) en heel veel mensen een bloedspiegel lager dan de streefwaarde 80 nmol/L. Volgens Dr. William B Grant, auteur van meerdere studies over vitamine D, zou het opvoeren van de vitamine D-bloedspiegel een zeer goedkope manier zijn om het globale sterftecijfer te doen dalen. In een paper berekende hij wat de impact zou zijn van het verdubbelen van een gemiddelde bloedspiegel van 54 nmol/L naar 110 nmol/L in 6 delen van de wereld. Volgens zijn schatting zou dit de levensverwachting in de 6 gebieden met gemiddeld 2 jaar verhogen. Zo zou door dezelfde maatregel de globale sterfte door alle mogelijke oorzaken met 7,6 % afnemen bij Afrikaanse vrouwen tot 17,6 % bij Europese vrouwen.

**WB Grant. An estimate of the global reduction in mortality rates through doubling vitamin D levels. European Journal of Clinical Nutrition.**