

Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Onze eerste medicijn moet onze voeding zijn, daar wees Hippocrates eeuwen geleden al op. Ter ondersteuning van deze stelling, zien we steeds meer klinische studies opduiken, die het gebruik van gezonde voeding of voedingssupplementen aanmoedigen in de preventie en de aanpak van diverse aandoeningen.

Groene thee (*Camellia sinensis*) beschermt tegen depressiviteit en stressgevoelens

Groene thee staat al lang bekend om zijn antioxiderende en ontstekingswerende werking, ondermeer toegeschreven aan epigallocatechinegallaat (EGCG). Vrij recent tonen twee onderzoeken aan dat groene thee ook depressieve gevoelens en gevoelens van sociale stress kan verminderen. In een onderzoek in een rusthuis bij meer 1000 Japanse bejaarden, zag men dat bij een dagelijkse consumptie van minstens vier kopjes groene thee de kans op milde en zware depressies met de helft verminderde. Een grote studie bij meer dan 40000 Japanners, ouder dan 40, toonde aan dat mensen die minstens 5 kopjes groene thee per dag dronken minstens 20 % minder kans hadden op het ontwikkelen van psychologische stress dan mensen die één kopje of minder groene thee per dag dronken.

Am J Clin Nutr, Dec 2009; Green tea consumption is associated with depressive symptoms in the elderly. Niu K. et al.

Visolievetzuren verminderen de kans op hart- en vaatziekten

Dat de omega-3-vetzuren helpen beschermen tegen hart- en vaatziekten werd al in tal van klinische onderzoeken aangetoond. Twee vrij recente onderzoeken staven dit opnieuw. In een Australische studie werd nagegaan of de spiegel van omega-3-vetzuren een verband hield met de ontstekingsmerker CRP (C-reactieve proteïne) in het bloed. Het is namelijk zo dat – veeleer dan cholesterol die als de grote boosdoener wordt naar voor geschoven – hart- en vaatziekten vooral het gevolg zijn van een chronische ontstekingsreactie en met CRP bestaat een algemene merkerstof voor ontsteking in het lichaam. Bij 124 personen met een gemiddelde leeftijd van 48 jaar, werd naast de CRP-waarde ook de concentraties totale omega-3-vetzuren, EPA en DHA in het bloed bepaald. Men zag heel duidelijk dat de personen met de hoogste CRP-waarden significant lagere bloedspiegels hadden aan zowel totale omega-3-vetzuren als aan EPA en DHA in vergelijking met personen met lage CRP-waarden. Dit suggereert nogmaals dat omega-3-vetzuren via het verlagen van het algemeen ontstekingsniveau het cardiovasculaire risico verminderen. Als we dieper op hart- en vaatziekten ingaan, dan ziet men dat een verminderde functie van de vaatwandcellen (men spreekt van “endotheeldysfunctie”) aanzienlijk het cardiovasculaire risico verhogen. Bij genetisch zwaar belaste ratten met een uitgesproken endotheeldysfunctie werd gedurende 4 weken 300 mg EPA/kg lichaamsgewicht toegediend. Men zag een duidelijke ommekeer in de endotheeldysfunctie, waarbij er meer vasodilaterende (bloedvatverwijdende) en minder vasoconstrictorische (bloedvatvernauwende) factoren werden gevormd. Dit is suggestief voor het feit dat EPA via een betere vaatwandfunctie de kans op hart- en vaatziekten

verlaagt.

Eur J Clin Nutr. 2009. An inverse relationship between plasma n-3 fatty acids and C-reactive protein in healthy individuals. Micallef MA, Munro IA, Garg ML.

J Pharmacol Exp Ther, April 2009, Eicosapentaenoic Acid Improves Imbalance between Vasodilator and Vasoconstrictor Actions of Endothelium-Derived Factors in Mesenteric Arteries from Rats at Chronic Stage of Type 2 Diabetes. Matsumoto et al.

Levensstijl met meer antioxidanten helpt beschermen tegen diabetes type 2

Diabetes neemt in de westerse wereld pandemische vormen aan. Waar het aantal mensen met diabetes in Europa nu om en bij de 20 miljoen wordt geschat, vermoedt men dat er tegen 2030 meer dan 26 miljoen zullen zijn. Zowel preventie als begeleiding van diabetes type 2 wordt dus heel belangrijk en het mag duidelijk zijn dat dieetfactoren daar een grote rol in kunnen spelen. Een recent onderzoek op 125 mensen met recent vastgestelde diabetes vergeleek het effect van het door de reguliere geneeskunde aangeraden vetarme dieet met een Mediterraan dieet (veel groenten, fruit, peulvruchten, volle granen, vis, olijfolie, met mate wijn en weinig rood vlees), dat rijker is aan antioxidanten als polyfenolen, vitamine C, carotenoiden en tocoferolen. In de vetarme groep hadden meer proefpersonen nood aan bloedsuikerverlagende medicijnen dan in de Mediterrane groep (70 % tegenover 44 %). Ook de het gewichtsverlies en afname van de BMI (Body Mass Index) was meer uitgesproken in de tweede groep. De conclusie van de onderzoekers luidde dat het mediterrane dieet bij diabetes “is geassocieerd aan minder hart- en vaatziekten, langer leven en minder kans op bepaalde kankers”. Dat mensen met diabetes een lagere status aan antioxidanten in hun bloed vertonen en er dus meer van nodig hebben, bleek uit een Egyptisch onderzoek. Daarin werden 28 diabetici vergeleken met 10 gezonde personen. Uit een bloedonderzoek bleek dat de diabetici een hoger gehalte aan malonaldehyde (MDA) vertoonden dan gezonde personen. Malonaldehyde (MDA) is een maat voor de activiteit van vrije radicalen in het lichaam en dus voor het gebrek aan antioxidanten. Dat gegeven correspondeerde trouwens met de vaststelling dat de spiegel van het antioxidans co-enzyme Q10 lager was bij de diabetici in vergelijking met de gezonde proefpersonen. Naarmate de spiegel van co-enzyme Q10 steeg in het bloed, daalde de hoeveelheid HbA1C of geglycosyleerde hemoglobine, een maat voor de ernst van diabetes en voor de gemiddelde bloedsuikerwaarde.

Ann Int Med, Effects of a Mediterranean-Style Diet on the Need for Antihyperglycemic Drug Therapy in Patients With Newly Diagnosed Type 2 Diabetes. Katherine Esposito et al.

Blood Coag Fibrinolysis, juni 2009, Malondialdehyde and coenzyme Q10 in platelets and serum in type 2 diabetes mellitus: correlation with glycaemic control. El-ghoroury, Eman A et al.