

Rood vlees en vooral bewerkte vleeswaren verhogen de kans op diabetes type 2

Met recht en reden worden suiker en witmeelproducten door hun hoge glycemische index beschouwd als boosdoeners, die de kans op 'suikerziekte' of diabetes type 2 vergroten. Maar ook andere voedingsmiddelen zijn duidelijk gelinkt aan deze stofwisselingsziekte, zoals rood vlees en bewerkte vleeswaren als salami, worst, ham, spek, hot dog, paté en aanverwante producten. Aan de Harvard School of Public Health werd meer dan een half miljoen mensen gevolgd en nagegaan in welke mate het gebruik van deze voedingsmiddelen de kans op diabetes type 2 beïnvloedden. Een dagelijkse hoeveelheid bewerkte vleeswaren van 50 gram verhoogde duidelijk het risico op diabetes met 50%. Ook het dagelijks eten van 100 g onbewerkt rood vlees als steak, gehakt en lam verhoogde de kans op diabetes type 2 met 20%. Als redenen voor het eerste verband wordt vooral gedacht aan het hoge gehalte aan zout, nitraten, nitrieten en transvetzuren. Wat betreft de connectie tussen rood vlees en diabetes type 2 zouden factoren als het hoge ijzer- en methioninegehalte een rol spelen. In datzelfde onderzoek zag men dat het kiezen voor plantaardige eiwitten uit noten, zaden en volle granen en voor dierlijke eiwitten uit zure zuivel (yoghurt, kwark) de kans op diabetes type 2 verlaagde met 16 à 35%.

Hu FB, Manson JE, Willett WC, et al. Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2011 Aug 10. [Epub ahead of print]

Dagelijks gebruik van 'light' frisdranken verhoogt de kans op hartziekte

Vlak voor de toelating van de zoetstoffen uit stevia in Europa, voerde de aspartaamindustrie nog een intensieve reclamecampagne om de consument ervan te overtuigen dat aspartaam totaal onschuldig is en zelfs geschikt zou zijn voor zwangere vrouwen en kinderen! Terwijl eminente wetenschappers terecht opmerken dat als aspartaam destijds aan dezelfde vereisten zou zijn onderworpen als stevia nu, het nooit een toelating als zoetmiddel zou gekregen hebben. Maar ondertussen zijn de light frisdranken, gezoet met aspartaam, heel sterk ingeburgerd en denken heel veel mensen dat het gebruik van deze caloriearme drank hen helpt beschermen tegen chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten. Een recente studie op meer dan 2500 deelnemers ging na in welke mate het gebruik van light frisdranken gecorreleerd was met aandoeningen van hart en bloedvaten over het verloop van 10 jaar. De onderzoekers konden concluderen dat wie dagelijks light frisdrank gebruikte, 43% meer kans maakte op een hart- en vaatziekte in vergelijking met wie er geen dronk (hierbij werd rekening gehouden met reeds bestaande risicofactoren zoals hoge bloeddruk, metabool syndroom en diabetes). Eigenaardig was dat in deze studie men niet dezelfde relatie zag bij wie 'gewone' of suikerhoudende frisdrank dronk. De exacte reden waarom dagelijks gebruik van light frisdrank een relatie vertoont met hart- en vaatziekten, kon niet door de onderzoekers aangegeven worden.

Gardener H, Rundek T, Markert M, Wright CB, Elkind MS, Sacco RL. Diet Soft Drink Consumption is Associated with an Increased Risk of Vascular Events in the Northern Manhattan Study. *J Gen Intern Med.* 2012 Jan 27. [Epub ahead of print]

Meta-analyse bevestigt gunstig effect van cacao op hart en bloedvaten

Al heel wat studies suggereerden dat het regelmatig gebruik van cacao – vooral door de antioxidante flavanolen – gunstige effecten kan hebben op de gezondheid van hart en bloedvaten, ogen, huid en zelfs hersenen. Recent werd een meta-analyse gemaakt van 42 gerandomiseerde, gecontroleerde studies op de effecten van chocolade of cacao op hart- en bloedvaten. De onderzoekers concludeerden dat acuut en chronisch gebruik van chocolade en cacao geassocieerd waren met respectievelijk 3,4% en 1,3% toename van de 'flow-mediated dilatation' (FWD). De 'flow-mediated dilatation' is een maat voor de goede functie van de vaatwanden en meer bepaald voor hun vermogen om zich te ontspannen en een goede doorstroming te vertonen. In dezelfde meta-analyse werd ook vastgesteld dat cacaoconsumptie de gemiddelde diastolische bloeddruk verlaagde met 1,60 mm kwikdruk en de gemiddelde arteriële bloeddruk met 1,64 mm kwikdruk. Er werd slechts een "marginaal" verband gezien met de cholesterolspiegel. Vermits er tegenwoordig pure chocolade (de meest aan te raden chocolade door het hogere gehalte aan flavanolen) bestaat zonder suiker en gezoet met steviazoetstoffen, kan de consument met een gerust geweten van chocolade en zijn gezondheidsvoordelen genieten.

L. Hooper, C. Kay, A. Abdelhamid, P. A. Kroon, J. S. Cohn, E. B. Rimm, and A. Cassidy. Effects of chocolate, cocoa, and flavan-3-ols on cardiovascular health: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Am J Clin Nutr.* March 1, 2012; 95(3): 740 - 751

Ubiquinol vermindert rimpelvorming door zonlicht



Eén van de gevolgen van (overmatige) blootstelling aan zonlicht is rimpelvorming ter hoogte van de huid, een proces dat in de hand wordt gewerkt door UV-straling. In een Japanse wetenschappelijke studie werden 5 groepen van 7-weken muizen oude, onbehaarde muizen driemaal per week blootgesteld aan UV-straling (zowel UV-A als UV-B), met een straling die wekelijks opliep tot week 19. Groepen 1 en 2 kregen hierbij 0,3% of 1% ubiquinol (gereduceerde, direct actieve co-enzyme Q10) in hun voer, groepen 3 en 4 kregen 0,3% of 1% ubiquinone (geoxideerde co-enzyme Q10) en groep 5 kreeg als controlegroep geen co-enzyme Q10. Na elke week werden huidmonsters van de rug van elke groep muizen genomen en onderzocht. In de 1% ubiquinolgroep was er in de 15e, 16e en 19e week 15 à 25% significant minder rimpelvorming dan in de controlegroep. In de 1% ubiquinonegroep was er geen significant verschil met de controlegroep. Op te merken viel nog dat er in de 1% ubiquinolgroep ook minder ontstekingsreactie was in de huid en nieuwvorming van bloedvaten (angiogenese).

"The 11th Scientific Meeting of Japanese Society of Anti-Aging Medicine", Kyoto International Conference Center, May 27-29, 2011.