

Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Vitamine C helpt beschermen tegen hart- en vaatandoeningen

Op een recent, in Brussel gehouden symposium rond vitamine C, werd nog eens benadrukt dat deze onontbeerlijke voedingsstof verschillende bewezen werkingen heeft: ze bevordert de opname van ijzer, is essentieel in de bindweefselaanmaak en de weerstand en helpt vooral als sterk antioxidans ondermeer beschermen tegen scheurbuik, cataract (staar), bepaalde kankers en cardiovasculaire aandoeningen. Weliswaar in doseringen die een stuk hoger zijn dan de vroegere, door de Belgische Hoge Gezondheidsraad aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 60 mg en ook meer dan aan de recent door de EFSA herziene ADH-waarde van 80 mg! Er werd benadrukt dat, naast het nastreven van een ideale dagdosering, met hogere en toch veilige "farmacologische doses" vitamine C een maximale bescherming en zelfs therapeutische werking kan verkregen worden. Wat betreft de bescherming tegen hart- en vaatziekten, werd aangestipt dat vitamine C één van de stoffen is die de oxidatie kan afremmen van LDL-cholesterol tot het "echte slechte" oxysterol, een stof die zeer sterk atherogeen is en dus snel slagaderverkalking in de hand werkt. Ook werd aangetoond dat vitamine C door zijn antioxidantwerking direct het vaatwandendotheel helpt te beschermen tegen de oxiderende werking van vrije radicalen. Eerder werd ook al gemeld dat vitamine C als antioxidans de vaatwandontspannende stof stikstofoxide (NO) helpt te beschermen tegen vrije radicalen, wat resulteert in een gezondere bloeddruk. Vitamine C is dus als voedingssupplement, in hogere maar veilige doses, zeker nuttig in het helpen afhouden van hart- en vaatziekten.

Nève J. Recommandations nutritionnelles en vitamine C pour la Belgique et alimentation optimale. Conférence donnée au symposium «Les apports bénéfiques de la vitamine C – Quelles est la quantité optimale ?», organisé par Danone Chiquita Fruits à Bruxelles, le 13 mai 2011.

Helpen vitamine B12 en foliumzuur beschermen tegen dementie?



Ondermeer door het vergrijzen van de bevolking en door het verarmde voedingspatroon, komt dementie steeds meer voor onder de ouderen. De meeste demente bejaarden lijden aan de ziekte van Alzheimer, maar bij een deel is de

afname van de verstandelijke vermogens toe te schrijven aan vasculaire dementie, waarbij de bloedvaten door atherosclerose het zenuwstelsel onvoldoende voorzien van zuurstof en voedingsstoffen. Al herhaalde malen werd het vrije radicaal homocysteïne, als neurotoxische stof, aangewezen als één van de schuldigen voor het ontwikkelen van dementie. Homocysteïne hoopt zich op in het lichaam als het onvoldoende wordt "gemethyleerd", een omzetting die normaal wordt verzorgd door de vitamines B9 (foliumzuur), vitamine B6 en vitamine B12. De vraag is dan ook of deze vitamines mogelijk zouden helpen beschermen tegen dementie. In Noord-India werden 127 patiënten met verschillende vormen van dementie vergeleken met 127 patiënten zonder dementie, ondermeer wat betreft de serumspiegels van foliumzuur en vitamine B12. Het bleek dat in de dementiegroep de serumspiegels van foliumzuur en vitamine B12 significant lager waren dan in de controlegroep. Dit suggereert een potentiële rol van de vitamines B om te helpen beschermen tegen dementie.

Agarwal R., et al. *Ann Indian Acad. Neurol.* 2010 (Oct).

Noten helpen beschermen tegen diabetes



Volgens een nieuwe studie helpt het consumeren van noten beschermen tegen type 2 diabetes of, in geval van deze aandoening, de bloedsuikerspiegel beter te regelen. Vermits al geweten was dat koolhydraten met een hoge glycemische index zoals witmeelproducten en suiker de controle over de bloedsuikerspiegel moeilijker maakten, wilde men de invloed van noten als koolhydratenbronnen met een lagere glycemische index, nagaan op type 2 diabetes. In een studie werden 117 diabetespatiënten verdeeld in 3 groepen: de eerste groep kreeg gedurende 3 maand een extra maaltijd van gebakjes ("muffins"), de tweede groep kreeg een portie gemengde noten (amandelen, pistaches, walnoten, pecanoten, hazelnoten, pindanoten, cashewnoten en macadamianoten) en de derde groep kreeg een mengsel van beide bronnen. Vooral de groep die alleen de noten kreeg, vertoonde na 3 maand een lagere glucosespiegel, een zeer duidelijke lagere spiegel van HbA1c (geglycosyleerde hemoglobine, een maat voor de gemiddelde bloedsuikerspiegel over de laatste 4 weken tot 3 maand) en merkbaar lagere spiegels van LDL-cholesterol. Deze effecten worden niet alleen toegeschreven aan de lagere glycemische index van noten, maar ook aan het feit dat ze een interessante bron zijn van mono-onverzadigde vetzuren of omega-9-vetzuren.

D.JA. Jenkins, C.W.C. Kendall, M.S. Banach, K. Srichaikul, E. Vidgen, S. Mitchell, et al Nuts as a Replacement for Carbohydrates in the Diabetic Diet. *Diabetes Care*, published online ahead of print

Glutenvrij dieet helpt bij multiple sclerose

In bepaalde wetenschappelijke kringen, vooral bij de aanhangers van het paleolithische dieet, wordt al lang gestipuleerd dat granen geen geschikte voeding zouden zijn voor de mens, vanwege het bevatten van verschillende storende "antinutriënten". In de natuurgeneeskunde houden sommigen er een meer gematigde visie op na en worden vooral de glutenhoudende granen als tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut afgeraden ten voordele van glutenvrije granen zoals quinoa, rijst, boekweit, haver, gierst en amaranth. Dit omdat heel wat mensen tekenen van glutenintolerantie vertonen. En van glutenintolerantie wordt al lang vermoed dat ze een verband houdt met aandoeningen zoals depressie, bipolaire stoornissen, schizofrenie, ADHD, gedragsstoornissen, fobieën, epilepsie, Parkinson, ALS en MS. De Spaanse gastro-enteroloog Dr. Rodrigo, die reeds had opgemerkt dat bepaalde MS-patiënten coeliakie vertoonden en merkbaar verbeterden op een glutenvrij dieet, wou in een studie nagaan of coeliakie vaker voorkwam bij MS-patiënten. Daar waar in de doorsnee bevolking 1 tot 2 % coeliakie voorkomt, bleek dat niet minder dan 11,1 % van de onderzochte MS-patiënten coeliakie had. Door deze MS-patiënten op een glutenvrij dieet te zetten, verbeterde niet alleen de kwaliteit van de spijsvertering, maar verbeterden ook merkbaar de neurologische symptomen. Vermoed wordt dat zelf het plaatsen van de MS-patiënten zonder de erfelijke coeliakie op een glutenvrij dieet beter zouden varen, omdat heel wat mensen zonder aantoonbare ATA ook intolerant kunnen zijn op gluten.

Rodrigo L, Hernandez-Lahoz C, Fuentes D, et al. Prevalence of Celiac Disease in Multiple Sclerosis. *BMC Neurol.* 2011 Mar 7;11(1):31.