

Omega-3-vetzuren voor beter lezen en minder spierverlies

Het laatste decennium hebben honderden goed uitgevoerde klinische studies het nut van voedingssupplementen met omega-3-vetzuren aangetoond op diverse gezondheidsvlakken. Twee nieuwe studies tonen opnieuw hoe zowel jong als oud er voordelen uit kunnen halen.

► In een studie aan de Oxford Universiteit kregen kinderen tussen 7 en 9 jaar met leesproblemen (leesvermogen lager dan de 20ste percentiele of 2 jaar lager dan het verwachte niveau) gedurende 16 weken dagelijks 600 mg van het omega-3-vetzuur DHA uit algen. Na afloop stelde men een toename in de leesprestaties vast, die overeenkwam met 8 maanden winst. Deze verbetering werd niet gezien in de placebogroep op sojaolie.

► Om sarcopenie of de klassieke afname van de spiermassa bij ouderen (die gemiddeld 0,5 à 2 % per jaar bedraagt) af te remmen, onderzocht men of visolie het effect van een 12 weken durende weerstandstraining kon ondersteunen. Na afloop van de studie zag men dat de personen op visolie een toename van 20 % in de spiersterkte vertoonden ten opzichte van 11 % van de ouderen op een placebosupplement

Docosahexaenoic Acid for Reading, Cognition and Behavior in Children Aged 7–9 Years: A Randomized, Controlled Trial (The DOLAB Study). Alexandra J. Richardson*, Jennifer R. Burton, Richard P. Sewell, Thees F. Spreckelsen, Paul Montgomery British Science Festival. 2012. Fish oils proven to slow aging and mobility decline

Mono-onverzadigde vetzuren helpen best voedingsstoffen uit salade opnemen

In groenten zitten heel wat vetoplosbare vitaminen, ondermeer carotenoiden. Daarom wordt steeds aanbevolen bij het eten van salades een dressing op basis van oliën te gebruiken, waardoor deze vitaminen beter opgenomen worden. In een studie werd nu onderzocht welk type van vetten het beste zorgt voor een opname van de vetoplosbare vitaminen. Aan 29 personen werden salades gegeven met 3, 9 of 20 g dressing, rijk aan ofwel verzadigde vetzuren (boter), mono-onverzadigde vetzuren (koolzaadolie) of poly-onverzadigde vetzuren (maïsolie) en werd er nagegaan in welke mate de vetoplosbare vitaminen toenamen in het bloed. Er werd vastgesteld dat vooral bij poly-onverzadigde vetten er meer vet nodig was voor een hogere opname van vitaminen. Dit was al minder nodig voor verzadigde vetten, terwijl bij mono-onverzadigde vetten de absorptie van vetoplosbare vitaminen al bij 3 g dressing hetzelfde niveau haalde als bij 20 g. Deze studie suggereert dat voor de opname van vetoplosbare vitaminen uit salade oliën rijk aan mono-onverzadigde vetzuren, genre olijfolie en koolzaadolie, de beste keuze vormen.

Shellen R., Golz, Wayne W., Campbell et al. Meal triacylglycerol profile modulates postprandial absorption of carotenoids in humans. Molecular nutrition & Food Research.

Bessen verbeteren de bloeddruk en het geheugen

► Steeds meer studies bevestigen de status van bessen als supervoedsel. Recent werden twee studies gepubliceerd dat bessen zowel de gezondheid van de bloedvaten als die van het hersenweefsel bevorderen.

► In een studie werd nagegaan in welke mate de inname van anthocyanen via de voeding – vooral via bessen en bepaalde groenten – een invloed hadden op de bloedvaten. Bij analyse van het voedingspatroon van 1898 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 46 jaar, zag men dat de hoogste gemiddelde inname van anthocyanen gepaard ging met een lagere systolische bloeddruk en minder stijfheid van de slagaders. De onderzoeker stellen dat het dagelijks gebruiken van 1 à 2 porties bessen het cardiovasculaire risico merkkelijk kunnen verminderen.

► Vanaf 1980 werden in de “Nurses Health Study” via een vierjaarlijkse vragenronde de voedingsgewoonten bij duizenden vrouwen nagegaan. Tussen 1995 en 2001 begonnen de onderzoekers bij meer dan 16.000 vrouwen daarvan boven de leeftijd van 70 jaar via tweejaarlijkse onderzoeken het geheugen te testen. Het werd duidelijk dat de hoogste scores gehaald werden door vrouwen met hoogste inname van anthocyanen en dat de afname van het geheugen bij wie het meeste bessen innam, overeenkwam met ongeveer 2,5 jaar winst. Er werd gesteld dat het wekelijks eten van 1/2 kop bosbessen of 1 kop aardbeien al een fundamenteel effect opleverde.

- Higher anthocyanin intake is associated with lower arterial stiffness and central blood pressure in women. A. Jennings et al. Am J Cl Nutr. Published online ahead of print.
- Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline. EE Devore et al. Annals of Neurology. July 2012.



Kruisbloemigen verlagen de kans op borstkanker

Dat het regelmatig op het menu zetten van kruisbloemigen zoals broccoli, bloemkool, boerenkool en waterkers de kans op borstkanker kan verlagen, werd al door een paar studies gesuggereerd. Een grote meta-analyse, die de resultaten bundelde van 13 epidemiologische studies waarbij 18.673 gevallen van borstkanker werden vastgesteld, zag dat de inname van kruisbloemigen bij postmenopauzale vrouwen de kans op borstkanker met 15 % verlaagde. De onderzoekers meldden dat de bescherming meer dan waarschijnlijk ligt bij de glucosinolaten in kruisbloemigen, die in het lichaam tot kankerremmende substanties als isothiocyanaten en indol-3-carbinol worden omgezet.

Cruciferous vegetables intake is inversely associated with risk of breast cancer. A meta-analysis. X. Liu, K. Iv. The breast, 2012.