

Ouderen blijven helder van geest met de vitamines B6, B9 en B12

Het oplopen van de bloedspiegel van het vrije radicaal homocysteïne wordt als één van de redenen beschouwd waarom de geestelijke en cardiovasculaire gezondheid met de jaren afnemen. Als reden voor een te hoge homocysteïnespiegel wordt vooral een gebrek van de vitamines B6, B9 (foliumzuur) en B12 in de westerse, geraffineerde voeding aangegeven. Aan de University van Oxford onderzocht men of de suppletie met de genoemde B-vitamines een invloed had op het functioneren van de hersenen bij ouderen. Hiertoe 266 personen van 70 jaar of meer verdeeld over twee onderzoeksgroepen. Aan de eerst werd gedurende twee jaar dagelijks 20 mg vitamine B6, 800 mcg vitamine B9 en 500 mcg vitamine B12 gegeven. De andere groep slikte gedurende dezelfde periode een placebo. In de groep op B-vitamines daalde de homocysteïnespiegel gemiddeld 30 % en stelde men – in tegenstelling tot de placebogroep – vast dat het uitvoerend vermogen stabiel bleef. De B-vitamines hadden eveneens een gunstig effect op de globale cognitie (zintuiglijke waarneming, onthouden, begripvorming, logisch denken), het episodisch geheugen (geheugen voor gebeurtenissen in het verleden) en het semantisch geheugen (geheugen voor begrippen en feiten) van de ouderen.

de Jager CA, Oulhaj A et al. Cognitive and clinical outcomes of homocysteine lowering B-vitamin treatment in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry* 2011 Jul 21; Epub ahead of print.

Optimale voeding (en -supplementen) van belang om osteoporose af te houden

Bij osteoporose worden tegenwoordig vaak medicijnen (bisfosfonaten) voorgeschreven, zonder vooraf na te gaan wat voedingsstoffen voor de gezondheid van de botten kunnen betekenen. Of wanneer toch een voedingssupplement wordt aangeraden, houdt het meestal op bij de combinatie van calcium en vitamine D. In een grote review van verschillende studies werd nagegaan welke voedingsstoffen duidelijk de botdichtheid gunstig beïnvloeden en waarmee men dus bij het opstellen van voedingsadviezen of bij het voorschrijven van een voedingssupplement rekening moet houden. Naast vitamine D en calcium, werd aangetoond dat een gebrek van volgende voedingsstoffen een rol in het ontstaan van osteoporose kunnen spelen:

- **vitamine K** (vooral vit K2): omdat deze vitamine helpt calcium neer te leggen in de botten
- **vitamine C**: omdat deze vitamine een cruciale rol speelt in de aanmaak van alle bindweefsels (waaronder beenweefsel)
- **vitamines B** (vooral B6, B9 en B12): omdat zij de stijging afremmen van het vrije radicaal homocysteïne, dat een negatieve impact heeft op de botdichtheid
- **vitamine E**: als beschermend antioxidans en vitamine die de circulatie verbetert.

Voor wat betreft vitamine A werden geen consistente gegevens vastgesteld. Zowel een gebrekkige als een excessieve inname van retinol kan het ontstaan van osteoporose in de hand werken.

Ahmadieh H, Arabi A. Vitamins and bone health: beyond calcium and vitamin D. *Nutrition Reviews*, 69: 584-598

Omega-3-vetzuren voor betere gemoedstoestand bij ouderen



Aan de Universiteit van South Australia werd nagegaan in welke mate het innemen van supplementen met omega-3-vetzuren uit vis een invloed had op de mentale gezondheid van ouderen. Hiertoe werd een groep proefpersonen vanaf 65

jaar, die gedurende 6 maand de visolievetzuren EPA en DHA kregen, vergeleken met 65-plussers die daarentegen het omega-6-vetzuur linolzuur kregen toegediend. De personen die de omega-3-vetzuren hadden geslikt hadden duidelijk een meer positieve instelling en minder gevoelens van somberheid dan de ouderen die een supplement met het omega 6-vetzuur linolzuur hadden gekregen. Men stelde vast dat naarmate de bloedspiegel van de visolievetzuren EPA en DHA toenam, de gemoedstoestand en de levenskwaliteit beter werd. Men zag ook een verband tussen de inname van DHA en de taalvaardigheid.

Sinn N, Milte CM et al. Effects of n-3 fatty acids, EPA v. DHA, on depressive symptoms, quality of life, memory and executive function in older adults with mild cognitive impairment: a 6-month randomised controlled trial. *Br J Nutr* 2011 Sep 20:1-12



**CLINIQUE
DU
CHEVEU®**
by elitecoiff

-50%

op uw
haaronderzoek*

58€ 29€



De Haaranalyse met de microcamera laat toe een volledige balans op te maken van de haren en de haarzakjes. Om zo een persoonlijke en ideale behandeling te volgen.

BELGIË
Rue Plomcot, 6 - FLEURUS • Tel. 071 81 19 94
Grote markt, 29 - DENDERMONDE • Tel. 052 52 48 23

Keerbergssteenweg, 4 - HAACHT • Tel. 016 60 04 61
K. Van Doorslaerlaan, 67 - MARIEKERKE • Tel. 0475 68 19 13

*Op vertoon van deze bon, aanbod geldig tot 31 maart 2012

www.elitecoiff.be

ENKEL OP AFSpraak