

Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Door epidemiologische studies en talrijke observaties weten we al een hele tijd dat geraffineerde suiker enkel "lege" calorieën aanvoert en dat overmatig gebruik ervan bijdraagt tot het ontstaan van allerlei westerse beschavingsziekten. Daarom kiezen we veel beter voor ongeraffineerde suikers als ahornsiroop, echte honing, oersuiker en kokosbloesemsuiker: deze zoetmiddelen zijn niet chemisch behandeld en bevatten vooral nog de originele begeleidende nutriënten van de plant. Recent hebben twee onderzoeken aangetoond dat ongeraffineerde suikers bovendien op het vlak van antioxidanten ook een stuk interessanter zijn dan geraffineerde suiker. Daarnaast bevestigen we in deze rubriek het belang van vezels en prebiotica voor onze gezondheid.

Ongeraffineerde suikers zijn bronnen van antioxidanten

Degeneratieve aandoeningen als hart- en vaatziekten, kanker, reuma en de ziekte van Alzheimer worden voor een deel veroorzaakt door het feit dat de westerse mens te weinig beschermende antioxidanten met het voedsel naar binnen krijgt. Daarom wordt terecht aangeraden om meer groenten en fruit te eten. Onderzoekers hebben nu kunnen aantonen, dat indien de voedingsindustrie de 130 g geraffineerde suikers of "lege" calorieën die per dag door een gemiddelde westerling worden ingenomen, zou vervangen door ongeraffineerde en nog nutriënten bevattende zoetmiddelen, de westerse mens per dag een hoeveelheid antioxidanten extra zou opnemen, te vergelijken met een portie besen of noten! Het verschil in antioxidanten tussen geraffineerde suikers en ongeraffineerde zoetmiddelen is vergelijkbaar met het verschil tussen geraffineerde granen en volle granen. Bij het meten van de antioxiderende werking via de "FRAP"-methode ("ferric reducing ability of plasma" of de reducerende capaciteit op ijzer in het plasma), bleek dat geraffineerde riet- en bietsuiker en de veel gebruikte geraffineerde, fructoserijke maïssiroop HFCS een zeer lage antioxiderende capaciteit hadden van minder dan 0,01 mmol FRAP/100 g. Ongeraffineerde ruwe rietsuiker (oersuiker), ahornsiroop en echte honing vertoonden een minstens 20 tot 100 maal hogere antioxiderende werking, namelijk tussen 0,2 en 0,7 FRAP/100 g. Ruwe, ongeraffineerde rietsuikermelasse vertoonde zelfs een antioxiderend vermogen van 4,6 tot 4,9 mmol FRAP/100 g.

Journal of the American Dietetic Association January 2009. "Total Antioxidant Content of Alternatives to Refined Sugar". Phillips KM, Carlsen MH, Blomhoff R.

Ongeraffineerde kokospalmsuiker sterke bron van antioxidanten

Veertien algemeen in Azië verkrijgbare vormen van suiker werden onderzocht naar hun antioxiderende vermogen door "cyclische voltammetry". Enkel bij vijf daarvan, voornamelijk ongeraffineerde soorten van palm- en rietsuiker, werd een aanzienlijke antioxiderende waarde vastgesteld. Geraffineerde suikers hadden geen waarneembare antioxiderende activiteit. Absoluut de hoogste

antioxiderende werking werd vastgesteld bij een soort ongeraffineerde kokosbloesemsuiker, "gula anau" of "gula java", die de ongeraffineerde rietsuikersoorten ver achter zich liet. Verwacht wordt dat ongeraffineerde kokospalmsuiker of kokosbloesemsuiker ook in het westen als een eerste keuze natuurlijk zoetmiddel zal doorbreken. Een Belgisch onderzoek bevestigde de hoge antioxidante waarde van ongeraffineerde kokosbloesemsuiker: de ORAC-waarde of "Oxygen Radical Absorbance Capacity" (een maat voor het meten van de antioxidatieve waarde) ervan bedraagt niet minder dan 2200/100 g. Dit is hoog en komt ongeveer overeen met de antioxidatieve waarde 170 mg vitamine C, wat een stuk hoger is dan van een sinaasappel.

Food Chemistry, februari 2010. Cyclic voltammetric analysis of antioxidant activity in cane sugars and palm sugars from Southeast Asia. Jocelyn Sia, Hong-Ben Yee, José H. Santos and M. Khairul-Anwar Abdurrahman. Noble house, januari 2010.

Remmen prebiotica darmkankercellen in een vroeg stadium?

Eén van de gunstige effecten van prebiotica in de darm, is het feit dat ze na fermentatie door de aldaar aanwezige darmbacteriën, aanleiding geven tot de zogeheten "korte keten vetzuren". Deze stoffen zouden mogelijk darmkankercellen in een vroeg stadium helpen afremmen. In een studie werd een mengsel van de prebiotica inuline en oligofruuctose gefermenteerd door bacteriën uit de stoelgang. De verkregen fermentatieproducten werden geïncubeerd met twee culturen van menselijke colonicellen: één die model stond voor darmkanker in een vroeg stadium en één die model stond voor darmkanker in een later stadium. Naast een 2,5-voudige toename van korte ketenvetzuren zag men dat in het eerste geval er een sterke verminderde groei van de tumorcellen optrad, gebaseerd op een duidelijke toename van de apoptose of "geprogrammeerde celdood", een mechanisme waarmee tumorcellen een halt wordt toegeroepen. Dit suggereert dat de inname van prebiotica helpt darmkankercellen in een vroeg stadium af te remmen.

British Journal of Nutrition, September 2009. "Fermentation products of inulin-type fructans reduce proliferation and induce apoptosis in human colon tumour cells of different stages of carcinogenesis". U. Munjal, M. Gleis, B.L. Pool-Zobel, D. Scharlau.

Oplosbare vezels verlagen het risico op borstkanker

In een grootscheeps onderzoek op 185.598 postmenopauzale vrouwen werd de dagelijkse vezelinname geregistreerd. In een follow-up periode van zeven jaar kregen 5.461 van die vrouwen borstkanker.

Als alle vormen van borstkanker samen werden genomen, zag men een vermindering van 13 % van het risico op borstkanker bij de hoogste vezelinname vergeleken met de laagste vezelinname. Voor niet-hormoonafhankelijk borstkanker was het risico zelfs verminderd met 44%. Vooral oplosbare vezels (die in water oplosbaar zijn) bleken het risico op borstkanker te verminderen; men zag geen verband voor ruwvezels of onoplosbare vezels. Oplosbare vezels vindt men vooral in groenten, fruit, haver, lijnzaad en peulvruchten.

Deze vezels vertragen de maaglediging, waardoor suikers minder snel opgenomen worden, de bloedsuikerspiegel minder snel oploopt en de insulineniveaus en insulinegroefactoren lager zijn. Een verhoging van de laatste twee waarden wordt geassocieerd met een hogere kans op borstkanker. Oplosbare vezels versnellen bovendien de darmtransit, wat zorgt voor een snellere afvoer van toxines en afvalproducten. Tenslotte hebben ze een gunstig invloed op de goede darmflora, wat de werking van het immuunsysteem ondersteunt.

Am J Clin Nutr, september 2009 Sep. Dietary fiber intake and risk of breast cancer in postmenopausal women. Park Y et al.



Meer dan 350 soorten kruiden, specerijen en thees van grote kwaliteit afkomstig van de biologische landbouw of van de wildpluk. In vrac van 1 kg en meer, in kleine zakjes van 100 gr, mengelingen op aanvraag vanaf 10kg. Te verkrijgen in de betere natuurvoedingswinkels, dieetwinkels en therapeuten. De lijst met onze producten vindt u op:

www.bbkbio.be

Info@bbkbio.be - tel: 09/384.94.03 - fax: 09/384.94.05



**HOU
LENTESCHOONMAAK
IN JE LICHAAM**

Meer fut en energie dankzij

Draina+

Niet alleen ons huis kan jaarlijks een grote kuis gebruiken. Nog belangrijker is het om het lichaam op gezette tijden te reinigen! Zowel ons energiepeil en ons lichaamsgewicht varen er wel bij, ons humeur wordt beter en de huid klaart op. Speciaal hiervoor is DRAINA + van LADROME ontwikkeld:

- **Guldenroede, berk en brandnetel** voor meer eliminatie via de urinewegen
- **Mariadistel, artisjok en paardebloem** als steun voor de reinigende werking van de lever
- **Pruimenconcentraat en vuilboom** voor ontslaking van de darm
- Met de antioxidanten van **groene thee** en de mineralen van **blaaswier** voor een jong uiterlijk

**DRAINA + : LICHAAMSZUIVEREND COMPLEX
VOOR MEER ENERGIE EN LEVENSLUST**



Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
Info Mannavita : 056 43 98 52
info@mannaavita.be
www.mannaavita.be