

Tomaat en soja, sterke synergie tegen prostaatkanker.

Aan de vitamineachtige stof lycopene, niet zozeer geïsoleerd dan wel onder de vorm van een “whole food” tomaatconcentraat of -poeder, wordt een beschermende werking tegen prostaatkanker toegeschreven. Ook soja-isoflavonen, het best onder de vorm van een “whole food” soja-extract of sojakiemen, zouden het ontstaan van deze kwaadaardige cellen helpen afhouden. Een studie op muizen met een genetisch defect waardoor deze dieren gegarandeerd prostaatkanker krijgen bij een gewone voeding, heeft nu uitgewezen dat de synergie van tomaat en soja nog krachtiger zou werken. Wanneer deze muizen regelmatig tomatenpoeder kregen, ontwikkelde 61 % ervan prostaatkanker en wanneer ze regelmatig sojakiemen kregen, ontwikkelde 66 % prostaatkanker. Maar als de muizen de combinatie van tomatenpoeder en sojakiemen in hun voer krijgen, dan ontwikkelde slechts 45 % van de muizen prostaatkanker. Geëxtrapoleerd naar de man, betekent dit dat een 55-plusser mits 3 à 4 porties tomaat per week en 1 à 2 porties soja (bij voorkeur gefermenteerd) per dag van een ideale bescherming tegen prostaatkanker zou kunnen genieten.

Zuniga K, Clinton SK et al. The interactions of dietary tomato powder and soy germ on prostate carcinogenesis in the TRAMP model. *Cancer Prevention Research*. 2013; DOI: 10.1158/1940-6207.

Linozuur in plaats van verzadigd vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten

Om het cholesterolgehalte te verlagen en de kans op hart- en vaatziekten te verminderen wordt door de reguliere geneeskunde en dieetleer nogal eenzijdig aangeraden cholesterol en verzadigde vetten in de voeding te vervangen door onverzadigde vetten. Ondertussen is al uitvoerig bewezen dat verzadigde vetten niet de oorzaak zijn van hart- en vaatziekten. En van de onverzadigde vetzuren wordt ons jammer genoeg via de voedingsindustrie vooral het omega-6-vetzuur linolzuur opgedrongen via oliën zoals zonnebloemolie, sojaolie en maïsolie en daarvan afgeleide margarines, terwijl we eigenlijk meer omega-3- en omega-9-vetzuren nodig hebben. Volgens bepaalde wetenschappers is die extra linolzuur juist nefast voor de westerse mens die al een verstoorde balans omega-3/omega-6 vertoont: ontstekingsprocessen worden bevorderd en onder meer hart- en vaatziekten worden in de hand gewerkt. Om deze stelling te toetsen werd een grote meta-analyse van verschillende studies gemaakt die de effecten bestudeerden van het vervangen van verzadigde vetten door het omega-6-vetzuur linolzuur. De conclusie luidde: het vervangen van verzadigde vetten door het omega-6-vetzuur linolzuur verhoogt significant de sterfte door alle oorzaken, de sterfte door kransslagaderziekten en de algemene sterfte door hart- en vaatziekten.

Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis. *BMJ* 2013;346:e8707

Vitamine D-gebrek gelinkt aan functieverlies bij ouderen

Het belang van vitamine D voor sterke botten en een goede functie van de spieren is genoegzaam bekend. Onderzoekers wilden nu nagaan in welke mate een gebrek aan vitamine D bij ouderen kon gelinkt worden aan: problemen bij het bestijgen en afdalen van trappen, moeilijkheden bij het aan- en uitkleden, het minder vlot opstaan uit een stoel of gaan zitten, moeilijkheden bij het knippen van teennagels en de noodzaak tot het nemen van rust als men 5 minuten gaat wandelen. Er werd vastgesteld dat in de leeftijdsgroep van 65 tot 88 bij een gebrek aan vitamine D (lager dan 20 ng/ml) 56 % van de mensen problemen had met één of meer van de opgesomde bewegingsmoeilijkheden en dat dergelijke problemen binnen de drie jaar vitamine D-gebrek optraden. In de leeftijdsgroep van 55 tot 65 had bij een gebrek aan vitamine D (lager dan 20 ng/ml) 30 % van de mensen problemen met één of meer van de opgesomde bewegingsmoeilijkheden en traden dergelijke problemen doorgaans binnen de zes jaar vitamine D-gebrek op. De onderzoekers concludeerden dat het innemen van vitamine D-supplementen potentieel kan bijdragen tot een betere spierfunctie met minder functieverlies.

E. Sohl, N. M. van Schoor, R. T. de Jongh, M. Visser, D. J. H. Deeg, and P. Lips. Vitamin D Status Is Associated With Functional Limitations and Functional Decline in Older Individuals. *JCEM* jc.2013-1698; doi:10.1210/jc.2013-1698

Gedroogde pruimen tegen botontkalking

Niet alleen tekorten aan de vitaminen D3 (voor calciumopname) en K2 (voor calciumneerslag), lichaamsverzuring en gebreken aan mineralen zoals magnesium, calcium, zink en boor spelen een rol in het ontstaan van osteoporose. Ook een overmaat aan vrije radicalen door een gebrek aan beschermende antioxidanten draagt bij tot een lagegraadontsteking van het botweefsel met een sneller evolueren van osteoporose. Zo zouden gedroogde pruimen, die dankzij de polyfenolen chlorogeen- en neochlorogeenzuur een hoge antioxidantenwaarde (bevestigd door een hoge ORAC-score) vertonen, helpen beschermen tegen osteoporose. Temeer omdat pruimen ook rijk zijn aan het mineraal boor, aan vitamine K en aan het ontzurende mineraal kalium. Men had al vastgesteld bij ratten, die door het wegnemen van de eierstokken in een kunstmatige “menopauze” werden gebracht, dat een dieet met 5 % pruimenpoeder beschermde tegen osteoporose. Nu is ook bij postmenopauzale vrouwen aangetoond dat 100 gram gedroogde pruimen per dag de botdichtheid verhoogt en dat dit tegelijk een aantal merkerstoffen voor botaantasting verlaagt.

Rendina E, Hembree KD et al. Dried plum's unique capacity to reverse bone loss and alter bone metabolism in postmenopausal osteoporosis model. *PLoS One*. 2013;8(3):e60569.

Hooshmand S, Chai SC et al. Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. *Br J Nutr*. 2011 Sep;106(6):923