

Omega-3-vetzuren helpen beschermen tegen hartfalen en depressiviteit

► Dat omega-3-vetzuren bijdragen tot een betere gezondheid van hart- en bloedvaten is algemeen geweten. Om na te gaan wat ze betekenen in de preventie van hartfalen of hartzwakke (hartinsufficiëntie), werd een meta-analyse gedaan van 7 goed uitgevoerde studies. Hieruit bleek dat personen met de hoogste visconsumptie of inname van visolie met 15% significant minder kans op hartfalen hadden in vergelijking met personen met de laagste inname van vis of visoliecapsules. Voor iedere 15 gram vis dien per dag meer werd gegeten, nam het risico op hartfalen met 5% af en voor elke dagelijkse extra inname van 125 mg omega 3-vetzuren nam het risico op hartfalen met 3% af. Volgens de onderzoekers is dit beschermend effect o.a. gebaseerd op het feit dat omega-3-vetzuren het algemeen ontstekingsniveau en het triglyceridengehalte verlagen, een stabiel hartritme en de samentrekking van de hartkamers bevorderen

► Omdat het ontwikkelen van depressieve klachten bij mensen met een milde cognitieve (verstandelijke) aandoening, de kans op dementie verhoogt, werd in een studie aan veertig 65-plussers met een milde cognitieve achterstand gedurende 6 maanden een omega-3-vetzuursupplement (1670 mg EPA + 160 mg DHA) gegeven, een ander omega-3-vetzuursupplement (1550 mg DHA) of een omega-6-vetzuursupplement met 2200 mg LA (linolzuur). In vergelijking met de LA-groep vertoonden de personen op omega-3-supplementen minder depressieve symptomen. Naarmate het gehalte DHA plus EPA in het bloed steeg, daalde de mate van depressiviteit. Door inname van het DHA-rijke supplement gingen de proefpersonen bovendien vloeiender spreken.

Djoussé L, Akinkuolie AO et al. Fish consumption, omega-3 fatty acids and risk of heart failure: A meta-analysis. Clin Nutr 2012 [Epub ahead of print]

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; Epub ahead of print



Rode biet verlaagt de bloeddruk

Twee proefnemingen hebben nog maar eens aangetoond dat rode biet helpt de bloeddruk te verlagen. In een eerste experiment kregen 18 mannen met een normale bloeddruk 0 (controlegroep), 100, 250 en 500 gram bietensap te drinken. In het tweede experiment kregen 14 mannen brood met beleg zonder biet (controlegroep) of met 100 gram rode of witte biet erin verwerkt. De consumptie van minimaal 100 g bietensap of een equivalente hoeveelheid bietenbeleg leidde over de hele 24-uurs periode tot een significante daling van zowel de systolische - als diastolische bloeddruk in vergelijking met de controlegroepen. De bloeddrukdaling hing af van de dosis: bij een hogere dosis was de bloeddrukdaling groter, tot een maximum van wel 20 mmHg gemiddeld. Omdat ook met witte bieten de bloeddruk daalde, vermoeden de onderzoekers dat de rode kleurstoffen betanine en vulgaxanthine geen rol van betekenis spelen. Dat bevestigt de hypothese dat de bloeddrukdaling een gevolg is van het nitraat in de bieten: die wordt omgezet tot stikstofmonoxide (NO), de stof die in de bloedvaten door vaatverwijding de bloeddruk doet dalen.

Hobbs DA, Kaffa N et al. Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects. Br J Nutr 2012 [Epub ahead of print]



Eén frisdrank per dag

verhoogt al risico op beroerte

Vrouwen die elke dag één glas frisdrank drinken, verhogen daarmee hun risico op een ischemische beroerte (herseninfectie na afsluiten bloedtoevoer door een bloedklonter) met ongeveer 83 %. Tot deze conclusie kwam de Japanse Osaka universiteit, die bijna 40.000 mannen en vrouwen van 40 tot 59 jaar volgde gedurende 18 jaar en waarbij naast de eetgewoontes ook het frisdrankgebruik van de deelnemers werden vastgelegd. De onderzoekers vonden geen verband tussen frisdrank en hartproblemen of hemorragische beroertes (hersenvloeding) en zagen een veel lager verband met herseninfectie bij mannen die frisdrank dronken.

Ehab S Eshak et al. Soft drink intake in relation to incident ischemic heart disease, stroke, and stroke subtypes in Japanese men and women: the Japan Public Health Centre-based study cohort I

Ziekenhuisbacterie afremmen door hoge dosis vitamine B3?

Infecties met de gevreesde methicillineresistente stafylokokken (MRSA) komen tegenwoordig te vaak voor in ziekenhuizen en verpleegtehuizen. Een studie gesponsord door the National Institutes of Health (NIH) en uitgevoerd door wetenschappers van het Linus Pauling Institute, suggereert nu dat een megadosis vitamine B3 (onder de vorm van nicotinamide) deze infecties kan bestrijden. Bij muizen met MRSA-infectie zag men dat een hoge dosis vitamine B3 niet alleen leidde tot een toename van het aantal neutrofielen (infectiebestrijdende witte bloedcellen) in het bloed, ook hun activiteit nam toe onder invloed van suppletie. Binnen enkele uren kon de infectie worden bestreden, zo bleek ook uit een analyse met humane bloedcellen. De gebruikte dosis vitamine B3 was te hoog om via de voeding binnen te krijgen, maar was wel een veilige dosis die via suppletie kan bereikt worden. Het is nu reikhalzend uitkijken naar humane studies die dit veelbelovend resultaat bevestigen. Eerder ontdekte Prof. Gombart van het Linus Pauling Institute een genmutatie die leidt tot een verhoogde vatbaarheid voor infecties. Vermoedelijk worden door nicotinamide bij de mens antimicrobiële genen meer actief waardoor de neutrofielen in werking treden.

Kyme P et al. C/EBPε mediates nicotinamide-enhanced clearance of Staphylococcus aureus in mice. J Clin Invest 2012 Aug 27. pii: 62070