

Vitamine K2 maakt bloedvaten elastischer

Van vitamine K2, vooral onder de vorm van menaquinone-7 uit het gefermenteerde sojaproduct natto, is in het verleden aangetoond dat het een wezenlijke bijdrage kan leveren in de preventie en aanpak van osteoporose en dit door calcium uit het bloed in de beenderen neer te leggen en de aanmaak van goed gestructureerd botweefsel te bevorderen. Na was van vitamine K2 ook al aangetoond dat het – door het activeren van het zogenaamde ‘matrix GLA proteïne’ – nog op een andere manier het calciummetabolisme kan bevorderen: het helpt namelijk voorkomen dat calcium neerslaat op de vaatwanden, wat doet vermoeden dat het kan bijdragen tot het afremmen van het proces van atherosclerose (slagaderverkalking). Dat deze werking een wezenlijke bijdrage kan vormen in het soepel of elastisch houden van bloedvaten, werd recent aangetoond door een goed uitgevoerde klinische studie. Hierbij kregen 244 gezonde postmenopauzale vrouwen dagelijks ofwel 180 mcg menaquinone-7 ofwel een placebo toegediend gedurende drie jaar. Na afloop van 3 jaar stelde men niet alleen vast dat de vitamine K2 het stijver of star worden van de bloedvaten had afgeremd, er was zelfs een statistisch significante toename van de elasticiteit. Dat ging logischerwijze gepaard met een toename van de bloedspiegel van het hoger vernoemde matrix GLA-proteïne. In de placebogroep werd er daarentegen een toename van de starheid van de bloedvaten vastgesteld. Vermits vaatstijfheid een onafhankelijke risicofactor is voor hart- en vaatziekten, mag gesteld worden dat vitamine K2 thuis hoort in het rijtje voedingssupplementen waarvan bewezen is dat ze bijdragen tot een betere vaatgezondheid (gefermenteerde knoflook, omega-3-vetzuren, oligomere procyaniden uit dennenschors of wijnpitten...)

Knapen MH, Braam LA, Drummen NE, Bekers O, Hoeks AP, Vermeer C. Menaquinone-7 supplementation improves arterial stiffness in healthy postmenopausal women: double-blind randomised clinical trial. *Thromb Haemost.* 2015 Feb 19;113(5). [Epub ahead of print]

WHO verscherpt de adviezen ivm suiker

In Biogezond werd al meermaals gewezen op het gevaar van geraffineerde suiker voor de gezondheid. Terwijl suiker voor de 6e eeuw na Christus niet werd geconsumeerd (omdat het nog niet bestond), haalt de huidige westerse mens gemiddeld tussen de 7 à 25 % van zijn dagelijkse energie-inname uit geraffineerde suiker! Niet alleen is suiker een gekende ingrediënt van snoep, frisdranken en allerlei gebak, het zit ook als ‘verborgen suiker’ in duizenden andere voedingsmiddelen. Omdat steeds meer wetenschappelijke studies aantonen dat suiker – niet zelden via de risicofactor overgewicht – voor een deel bijdraagt tot aandoeningen zoals diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten en kanker, heeft de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) in maart van dit jaar besloten zijn adviezen omtrent het gebruik van geraffineerde of toegevoegde suikers bij te stellen. Waar in 1998 (met bevestiging in 2002) het WHO adviseerde dat suiker maximaal voor 10 % van de totale energie-inname zou mogen instaan, werd recent aanbevolen dat het beter is om minder 5 % van je calorieën te halen uit suiker! Voor een volwassene zou dat betekenen dat dagelijks niet meer dan 25 g of 6 theelepels suiker zouden mogen geconsumeerd worden. Als je weet dat 330 ml cola al 36 g suiker aanvoert of een doorsnee snoepreep gemiddeld 30 g per dag, dan weet je dat de voedingsindustrie niet zo

blij zal zijn met dit scherpere advies en er alles zal aan doen opdat die boodschap de doorsnee consument niet zou bereiken. Opmerkelijk in dit nieuwe advies is het feit dat tot suiker – terecht – ook vruchtensappen, fruitconcentraten en allerlei suikersiropen worden gerekend. Elders in deze Biogezond vind je wel argumenten om ongeraffineerde suikers zoals kokosbloesemsuiker, ahornsiroep, oersuiker en echte honing niet louter af rekenen op hun suikergehalte, maar rekening te houden met hun ongeraffineerde karakter en hun gehalte aan vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

Enkel calorieën tellen kan overgewicht bevorderen

Nog al te vaak wordt in klassieke dieetleer de nadruk gelegd op het tellen van calorieën als het voornaamste middel om overgewicht en obesitas tegen te gaan. Men poneert dat het herstellen van de energiebalans (minder calorieën innemen, meer calorieën verbranden) de belangrijkste weg is om overgewicht aan te pakken. Helaas kan het leggen van de focus op calorieën zelfs averechts werken, stellen de professoren Lucan en DiNicolantonio in ‘Public Health Nutrition’. Als argumenten worden onder meer aangehaald:

- ▶ de ene calorie is de andere niet! Calorieën tellen houdt geen rekening met de kwaliteit van de voedingsmiddelen. Zo is een calorie uit suiker of alcohol totaal niet hetzelfde voor het lichaam als een calorie uit olijfolie of zalm
- ▶ gelijke hoeveelheden calorieën kunnen een totaal ander effect hebben op de hormonale processen in het lichaam en dus anders de stofwisseling en het lichaamsgewicht beïnvloeden: zo zal suiker in vergelijking met gelijke calorieën uit ongeraffineerde bronnen 2 à 5 maal sneller leiden tot vetaanmaak in het lichaam
- ▶ teveel de focus leggen op calorieën leidt snel tot het mijden van vetten, omdat die per gewichtseenheid dubbel zoveel calorieën aanvoeren als koolhydraten en eiwitten. Maar daardoor gaan velen proportioneel meer suiker en geraffineerde koolhydraten eten, wat leidt tot insuline- en leptineresistentie en tot meer drang naar eten... Noten bv. worden door hun rijkdom aan vetten en dus aan calorieën vaak verketterd, terwijl ze perfect passen in een gezonde voeding en niet leiden tot overgewicht
- ▶ de ene kilo is de andere niet: door het onoordeelkundig toepassen van calorieënbeperking zonder de metabole ondergrond van overgewicht aan te pakken, is het mogelijk dat het gewichtsverlies eerder neerkomt op een verlies aan spiermassa (waar normaal de vetten verbrand worden) en een toename van de vetmassa
- ▶ calorieën tellen is quasi onmogelijk: het is zeer moeilijk om je calorie-inname in te schatten, zelfs wanneer op etiketten van voedingswaren correcte gegevens staan. Bovendien kan niemand echt weten hoeveel van die calorieën daadwerkelijk worden opgenomen in de darmen en kunnen weinigen hun energiegebruik goed inschatten.
- ▶ Natuurlijk kan het tellen van calorieën wel mee helpen om af te vallen, maar eigenlijk alleen op voorwaarde dat ze komen van een volwaardige voeding en als de impact ervan op de stofwisseling correct wordt ingeschat.

Lucan SC, DiNicolantonio JJ. How calorie-focused thinking about obesity and related diseases may mislead and harm public health. An alternative. *Public Health Nutr.* 2015 Mar;18(4):571-81