

# Nieuwtjes over voeding, voedingssupplementen en kruiden

Terwijl de gemiddelde levensduur alsmat toeneemt in onze westerse wereld, is het met de levenskwaliteit heel wat minder gesteld. Steeds meer én op jongere leeftijd doen zich degeneratieve ziekten vooral zoals hart- en vaatziekten, dementie, osteoporose, diabetes en kanker. Gelukkig kan een gezonde voeding bijdragen tot het voorkomen van deze aandoeningen. Een aantal recente studies bevestigen dat op het gebied van hart- en bloedvaten, hersenen, botten en gewrichten.

## Cranberry's ook goed voor de bloedvaten

Van cranberry's (veenbessen) is al aangetoond dat ze lage urineweg-infecties door *E. coli* helpen voorkomen, dat ze het proces van goedaardige prostaatvergroting bij mannen helpen afremmen en de aanhechting van *Helicobacter pylori* in de maag verhinderen. Nu hebben onderzoekers ook aangetoond dat veenbessen nuttig zijn om het proces van atherosclerose (slagaderverkalking) positief te beïnvloeden. Al enige jaren wordt in de cardiologie de stijfheid van de wand van de aorta aanzien als een belangrijke maat voor de algemene bloedvatfunctie. Onderzoekers gaven aan de deelnemers van een studie cranberrysap met 835 mg totaal polyfenolen en 94 mg anthocyanen. Dit ging duidelijk gepaard met een afname van de stijfheid van de slagaders, gemeten door middel van carotis-femorale polsgolfsnelheid (ter hoogte van de halsslagaders en de liesslagader). In het dieet, rijk aan groenten en fruit, ter preventie van atherosclerose kunnen veenbessen dus meer dan waarschijnlijk een prominente rol vervullen.

*"Effects of cranberry juice consumption on vascular function in patients with coronary artery disease," American Journal of Clinical Nutrition, Published online ahead of print*

## Ubiquinol of actieve co-enzyme Q10 beschermt ook de nieren

Ubiquinol, de gereduceerde en actieve vorm van co-enzyme Q10 is een sterk antioxidant dat ondermeer ingezet wordt om het proces van atherosclerose af te remmen, de bloeddruk te verlagen, de hartspier te ondersteunen bij hartzwakte, het prestatievermogen te verbeteren en de negatieve effecten van cholesterolverlagende statines tegen te gaan. Er werd nu ook aangetoond dat ubiquinol als antioxidant het nierweefsel beschermt. Drie groepen van een dierenmodel met chronische nierfunctiestoornissen werd respectievelijk op een normaal dieet, een zoutrijk dieet en een zoutrijk dieet en ubiquinol gezet. In de groep op het zoutrijke dieet zag men – zoals te verwachten was – duidelijk een grotere oxidatieve stress (meer productie van het vrije radicaal superoxide anion), meer albuminurie (eiwitverlies via de urine) en een hogere bloeddruk dan bij de groep op het normale dieet. In de groep op het zoutrijke dieet met ubiquinol zag men evenwel in vergelijking met de groep op het zoutrijke dieet alleen duidelijk een mindere productie van superoxide anion, een verminderd verlies van albumine via de urine en een lagere bloeddruk. Onderzoekers schrijven de nierbeschermende werking van ubiquinol toe aan zowel een directe antioxidantwerking als indirect aan een verlaging van de bloeddruk toe.

*Ishikawa, A et al. Renal preservation effect of Ubiquinol, the reduced form of coenzyme Q10. Clin Exp Nephrol. 2010. Epub ahead of print.*

## Weiproteïneisolaat beschermt tegen overgewicht en gerelateerde aandoeningen

Nadat het eerst als nevenproduct van de kaasbereiding werd beschouwd, kreeg wei-eiwit door wetenschappers erkenning als het perfecte eiwit-supplement voor spieropbouw, herstel na wedstrijden, operatie en trauma, bij intensieve groei, ondergewicht, lage weerstand, stress en kanker. Nu zijn er ook argumenten dat weiproteïne, onder de vorm van isolaat, de kans verlaagt op overgewicht, insuline-resistentie (voorstadium diabetes) en vette degeneratie van de lever. Twee groepen muizen werden gedurende 11 weken een vet- en calorierijk dieet gevoederd. De ene groep kreeg daarnaast gewoon drinkwater voorgezet, de andere groep water met 100 g weiproteïneisolaat per liter water. Na afloop vertoonden de muizen in de weiproteïne-groep 42 % minder gewichtstoename, 50 % minder opstapeling van vet in de leverweefsels en een 29 % lagere insulinespiegel dan de muizen in de controlegroep. Volgens de onderzoekers leidt weiproteïne tot een hoger basaal metabolisme (verbranding), een beter zuurstofgebruik in de mitochondriën en minder verbruik van voedingsvetten.

*H.G. Shertzer, S.E. Woods, M. Krishan, M.B. Genter, K.J. Pearson. "Dietary whey protein lowers the risk for metabolic disease in mice fed a high-fat diet" Journal of Nutrition, Volume 141.*

## Voldoende vit B12 tijdens de zwangerschap leidt tot minder huilbaby's

Van vitamine B12 is geweten dat het belangrijk is voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel, voor de aanmaak van de myelineschede rond zenuwen, voor een gezond bloedbeeld en een normale vruchtbaarheid. Een Nederlandse studie onderzocht of de inname van vitamine B12 en foliumzuur door vrouwen tijdens de zwangerschap een invloed had op het huilgedrag van de nadien geboren baby's. Hiervoor werden de bloedwaarden van deze vitamines gemeten bij vrouwen die ongeveer 3 maand zwanger waren en op prenatale controle kwamen. Het bleek dat de baby's van moeders met de laagste vitamine B12-waarden in het bloed tot 8 maal langere huilperiodes vertoonden dan baby's van moeders met de hoogste vitamine B12-waarden in het bloed. Gemiddeld hadden vrouwen met een lage vit B12-status 5 % kans op een huilbaby in vergelijking met 1 % kans bij vrouwen met een hoge vitamine B12-status. Er werd geen verband gezien tussen het huilgedrag van baby's en de foliumzuurspiegel in het bloed. Volgens de onderzoekers hebben baby's van moeders met een lage vitamine B12-status een minder goed ontwikkeld zenuwstelsel. Vooral strenge vegetariërs en veganisten vertonen de neiging tot een lage vitamine B12-spiegel.

*Geertje Goedhart, Marcel van der Wal, Manon van Ellsden and Gouke Bonsel. "Maternal vitamin B-12 and folate status during pregnancy and excessive infant crying", Early Human Development journal*