

De ui, veel meer dan een smaakmaker

Hoewel hij vaak overschaduwd wordt door zijn sterker smakende aanverwant knoflook, verdient de ui of ajuin ook zijn plaats in de galerij van de 'superfoods'. Voornamelijk dankzij de combinatie van specifieke zwavelstoffen en antioxiderende bioflavonoïden wordt deze bijzondere knol al duizenden jaren in de volksgeneeskunde met succes op diverse terreinen ingezet. Werkingen die geleidelijk aan ook door wetenschappelijke studies bevestigd worden en die ons aanmoedigen om de ui in grotere hoeveelheden te gebruiken dan louter als specerij.



Traditionele remedie

Samen met onder meer knoflook (*Allium sativum*), daslook of berelook (*Allium ursinum*), sjalot (*Allium ascalonicum*), bieslook (*Allium schoenoprasum*) en prei (*Allium porrum*), behoort de ui (*Allium cepa*) tot de uiachtigen, die op hun beurt deel uitmaken van de grotere botanische familie van de Liliaceae (Lilieachtigen). De bakermat van de ajuin ligt in Centraal-Azië, maar van daaruit verspreidde hij zich heel snel en inmiddels is hij alomtegenwoordig, want er is geen cultuur

of keuken die ze niet regelmatig in zijn gerechten verwerkt. Geschriften tonen aan dat deze geurige knol al werd ingezet 4000 jaar voor onze tijdsrekening, waarbij hij vooral hielp infecties van de huid (uitwendig toegepast) en de luchtwegen (inwendige inname) te voorkomen of aan te pakken. Ook de Grieken en Romeinen zetten de ui in voor diverse medicinale doeleinden, zo getuigen de beroemde botanische werken van Plinius de Oudere. In de Middeleeuwen verbouwde iedereen ajuin in zijn moestuin, want inmiddels werd hij naast het gebruik als plantaardig antibioticum ook al ingezet bij ontstekingen, bloedsomloopstoornissen en diabetes.

Bijzondere scheikunde

Elementair voor de gunstige eigenschappen van de ui zijn de zwavelverbindingen, vooral voorkomend onder de vorm van cysteineverbindingen (cysteïne is een zwavelhoudend aminozuur) en de corresponderende sulfoxiden (afgeleide zuurstofverbindingen). Maar net als bij knoflook ontwikkelt zich een kettingreactie als de ajuin wordt gesneden, geplet of gekneusd: het enzym alliinase zorgt er dan voor dat de zwavelverbindingen uiteenvallen tot een groep van sulfiden, waarvan diallylsulfide en allylpropylsulfide de gekendste zijn. Men schat dat er ruim 50 zwavelverbindingen door de ui worden aangevoerd. Zij zijn ook verantwoordelijk voor de kenmerkende geur van de ui en één daarvan, fenylisocyanaat, is een vluchtige, prikkelende verbinding die onze ogen doet tranen. Tenzij je natuurlijk de uien onder (stromend) water snijdt of pelt, want dan ontbindt deze stof. Per gram bevat de ui weliswaar minder zwavel dan knoflook, maar ze is dan weer rijker aan flavonoï-

den. Vooral het flavonol quercetine zal mee aan de basis liggen van verder aangehaalde gunstige effecten. Het noteren waard is ook de aanzienlijke hoeveelheid fructanen (fructosepolymeren). Tenslotte mogen we qua vitamines in de ui vooral vitamine C, foliumzuur (vit B9) en vitamine B6 aanstippen en als mineralen calcium, kalium, chroom, mangaan, selenium en jodium. De twee laatstgenoemde zijn trouwens de mineralen waaraan de westerse mens het vaakst een gebrek vertoont!

Kankerpreventie

Er zijn steeds meer argumenten om aan te nemen dat de regelmatige consumptie van de ui bijdraagt tot de bescherming tegen kanker. Zo stelde men vast dat in een deel van de Amerikaanse staat Georgia, waar de aldaar gekweekte Vidalia-ajuin heel vaak op het menu prijkt, er tot de helft minder maagkanker voorkomt. En uit een Nederlandse studie van 1996 bleek dat mensen die minstens een halve ui per dag aten, veel minder kans liepen om te sterven aan maagkanker. Meer dan waarschijnlijk komt dat beschermende effect van de sulfhydrylverbindingen die de vorming van potentieel kankerverwekkende nitrosamines uit nitriet en secundaire aminen afremmen. Epidemiologische studies suggereren trouwens dat het gebruik van de ui ook de kans op andere kankers van het spijsverteringsstelsel helpt te verminderen, met name die van de mondholte, oesophagus (slokdam) en colon (dikke darm). Verder zijn er zijn weinig indicaties om aan te nemen dat de ui de kans op borstkanker vermindert, maar ze zou wel de kans op eierstokkanker bij de vrouw verlagen. Ook zou het gecombineerd gebruik van de ui en andere uiachtigen de kans op prostaatkanker verminderen. Mede aan de basis van de kankerpreventieve werking van de ui zouden ook nog de allylsulfiden liggen: zij bevorderen in ons lichaam de aanmaak van het zwavelhoudende glutathion, een zeer sterk antioxidant, dat de lever helpt toxische en kankerverwekkende stoffen onschadelijk te maken. Maar ook het sterk antioxiderende en ijzerbindende quercetine zou hierbij zijn duit in het zakje doen.

Preventie vaatziekten

Een heel stuk minder onderbouwd dan die van knoflook of gefermenteerde knoflook (Aged garlic Extract), is de bijdrage die de ui kan leveren in de preventie van hart- en vaatziekten. De zwavelstoffen erin verminderen in elk geval het onderling en aan de vaatwand verkleven van de bloedplaatjes, waardoor we van een natuurlijke "bloedverdunnende" werking mogen gewagen. Er is ook een milde cholesterolverlagende werking vastgesteld (aangetoond bij zware, vetrijke maaltijden), sommige bronnen spreken van een

lichte bloeddrukverlagende werking en men merkt dat de ui ook bloedstolsels in de bloedvaten helpt op te lossen. We mogen dan ook op zijn minst stellen dat de ui de bloedsomloop ondersteunt en vermoedelijk helpt te beschermen tegen ouderdomsgerelateerde verschijnselen in de bloedvaten (atherosclerose), die leiden tot hart- en vaatziekten. Aangetoond is alvast dat een hogere globale inname van quercetine in de voeding – vooral via gecombineerd gebruik van uien, appels, thee en rode wijn – het sterfterisico door kransslagaderaandoeningen tot 50 % zou verlagen. Uit de gekende Zutphenstudie constateerde men dat de groep die het meest quercetine gebruikte, 60 % minder risico liep op een herseninfarct.

Minder infecties

In de traditionele volksgeneeskunde geniet de ui vooral een gunstige reputatie in de preventie en aanpak van infecties zoals verkoudheden, bronchitis, keelpijn en griep. We denken hierbij onder meer aan het gebruik om een ui in parten te snijden en in de (slaap)kamer te leggen om infectieverwekkers te bestrijden. Dit zou in de vroege jaren 1900 veel boeren beschermd hebben tegen agressieve vormen van de griep en is tegenwoordig nog steeds een advies bij een ferme (neus)verkoudheid. Fijngehakte ui, aangebracht onder kompres achter het oor zou zijn nut hebben bij oorontstekingen en er bestaan tientallen recepten waarbij ajuin na één of andere vorm van verhitingsproces inwendig wordt ingenomen bij luchtwegen- en andere infecties. Tenslotte bestaan ook heel wat toepassingswijzen op de huid bij wonden, insectenbeten en andere lokale ontstekingen.

Minder allergische verschijnselen

Voor al op basis van quercetine, een flavonol met antioxiderende en ontstekingswerende eigenschappen, wordt van de ui beweerd dat ze helpt allergische verschijnselen te verminderen. Quercetine heeft inderdaad het vermogen om de stof histamine – dat een centrale rol vervult in allergische verschijnselen – af te remmen. Maar ook welbepaalde zwavelverbindingen, de thiosulfaten, vervullen vermoedelijk hierbij een rol: deze stoffen zouden de vrijstelling van histamine door de mastcellen (onder invloed van de zogenaamde immuunglobulines E) afremmen, alsook de synthese van ontstekingsbevorderende componenten (leukotriënen en tromboxanen). In elk geval: wie naast de ui vaak nog andere voedingsbronnen van quercetine consumeert zoals appels, citrusvruchten, groene bladgroenten, biologische tomaten, rode druiven, rode wijn en groene thee, loopt minder kans om ernstige vormen van astma of hooikoorts te vertonen.

Nuttig voor de spijsvertering

Aan de ui worden ook aperitieve (eetlustbevorderende) en digestieve (spijsverteringsbevorderende) eigenschappen toegeschreven, nuttig bij anorexie (slechte eetlust) en indigestie (moeilijke spijsvertering). Maar het regelmatig eten van uien draagt vooral bij tot een goede darmflora, waardoor er minder gistings- en rottingsverschijnselen optreden (winderigheid, opzetting, oprispingen, vollebuikgevoel) en de overgroei van gisten zoals candida wordt tegengegaan. Verantwoordelijk hiervoor zijn de fructanen: deze lange ketens van fructose zijn weliswaar onverteerbaar voor de mens, maar voeden als “prebiotica” wel de goede darmflora en stimuleren als vezels de stoelgang. Hou er wel mee rekening dat in het begin (vooral rauwe) ajuin de winderigheid nog kan doen toenemen. Ook zou de ui bij regelmatig gebruik de ernst van inflammatoire darmziekten (Ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa) kunnen verminderen.

Sterkere botten?

Meer dan waarschijnlijk kan de ui helpen beschermen tegen osteo-

porose. Ratten die uien gevoerd kregen, vertoonden alvast 17 % meer calcium in de botten dan ratten die geen ajuin kregen. En in celstudies ziet men dat de ui de ‘osteoclasten’ of beenafbrekende cellen afremmen.

Ook het aanstippen waard

- ▶ de ajuin heeft mild hypoglycemiserende of bloedsuikerverlagende eigenschappen (in dierenproeven aangetoond; vooral op basis van allylpropylsulfide) en is daarom ideaal in een diabetesdieet
- ▶ de ui is tevens licht diuretisch (urinedrijvend) en depuratief (bloedzuiverend) en wordt onder meer aangeraden bij reumatische aandoeningen en jicht
- ▶ door de ontstekingswerende eigenschappen van quercetine, in combinatie met de rijkdom aan zwavel (elementair voor de bindweefsels) en de bloedzuiverende eigenschappen, wordt de ui ook aangeprezen bij alle vormen van gewrichtsklachten.
- ▶ men kan gebruik maken van de oogprikkelende en tranenopwekkende eigenschap van de ui bij het ‘droge ogen syndroom’.

Rauw of verhit, maar vooral meer

De ajuin vervult zijn gunstige eigenschappen zowel onder rauwe als onder verhitte vorm (gekookt, gebakken, gesauteerd). Verwarmen betekent inderdaad niet altijd een verlies van werkzaamheid, want bepaalde zwavelverbindingen kunnen er zelfs actiever door worden. Wie echt zijn gezondheid wil ondersteunen met de ui, wordt wel aangeraden er meer van te gebruiken dan als occasionele kruiden onder de vorm van wat gesnipperde ui. Hij moet dan in grotere porties als groente worden gegeten: één bol of minimum 50 gr per dag zou een ideale hoeveelheid zijn.



Bescherm uw haar in de zomer

- Shampoo met etherische oliën
- Beschermende olie met an UV/UVB
- Haarkleuringen zonder ammoniak
- Diepgaande etherische behandelingsolie

BELGIE: FLEURUS - Rue Plomcot, 6 • Tel. 071 81 19 94
DENDERMONDE - Grote markt, 29 • Tel. 052 52 48 23
HAACHT - Keerbergesteenweg, 4 • Tel. 016 60 04 61
MARIEKERKE - K. Van Doorslaerlaan, 67 • Tel. 0475 68 19 13
ZONHOVEN - Donkweg, 65 - Tel. 011 75 67 45

NEDERLAND: EL POELDIJK - Voorstraat, 143 • Tel. 00 31 174 621 936
VLIJMEN - Burgemeester Van Houtplein 45 • Tel. 00 31 73 511 97 52

www.elitecoiff.becliniqueducheveu.behethaar.com