

Bewerkte vleeswaren verhogen de sterftekans

Voor een zeer grote studie werden gedurende 13 jaar bijna een half miljoen Europese mannen en vrouwen gevolgd wat betreft hun voedingsgewoonten. Wanneer men keek naar het verband tussen de dagelijkse hoeveelheid geconsumeerde bewerkte vleeswaren (alle soorten worst, salami, paté, ham...) en de sterftekans, dan zag men dat wie meer dan 40 g bewerkte vleeswaren per dag at, een duidelijk hogere sterftekans vertoonde ten opzichte van wie er gemiddeld minder dan 20 g per dag consumeerde. Die verhoogde sterftekans uitte zich vooral onder de vorm van kanker en hart- en vaatziekten. Volgens de onderzoekers ligt de oorzaak – naast het hogere zoutgehalte – vooral bij de nitrietten die als conserveermiddelen gebruikt worden in bewerkte vleeswaren en in het spijsverteringsstelsel aanleiding geven tot potentieel kankerverwekkende nitrosamines. Consumptie van kleine hoeveelheden rood vlees dan weer, bleek de sterftekans niet te verhogen en zelfs gunstig te zijn door de aanwezigheid van essentiële B-vitamines (vooral vitamine B12) en mineralen zoals ijzer.

Rohrmann et al. Meat consumption and mortality. Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC Medicine* 2013; 11:63.

Walnoten verminderen de kans op diabetes type 2

Van walnoten werd in diverse studies al gesuggereerd dat ze helpen de LDL-cholesterolspiegel, het gehalte van het ontstekingsseiwit CRP in het bloed en de bloeddruk verlagen. Onderzoekers wilden nu nagaan of het eten van walnoten ook het risico op diabetes type 2 beïnvloedde. Bij meer dan 137.000 verpleegsters die deelnemen aan de 'Nurses Health Study' en sinds jaren hun voedingsgewoonten strikt bijhouden, werd nagegaan in welke mate het eten van walnoten gedurende 10 jaar eventueel van invloed kon zijn op het risico op diabetes type 2. Bleek dat één tot drie maal per maand eten van walnoten de kans op diabetes type 2 met 4 % verminderde, het eten van walnoten één maal per week met 13 %, en minstens 2 maal eten van walnoten per week met 24 %. Deze studie bevestigt eerdere studies dat noten, inclusief walnoten, een geschikt voedingsmiddel zijn in de preventie en de aanpak van diabetes type 2. Noten hebben weliswaar – op basis van het hoge vetgehalte – een hoge calorische waarde, maar hebben door de weinige koolhydraten en de vele vezels weinig impact op de bloedsuikerspiegel (= lage glycemische index) en zijn zeker geen dikmakers. Bovendien brengen zeer interessante essentiële en mono-onverzadigde vetzuren aan.

An Pan et al. Walnut Consumption Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes in Women. *The Journal of Nutrition*, febr 2013.

Spirulina ook nuttig bij diabetes type 2

De blauwgroene alg spirulina wordt vaak ingezet om het energiepeil te verhogen, de weerstand te versterken en de lichaamsontgifting te bevorderen. Daarnaast werd in het verleden al gesuggereerd dat spirulina ook van nut kon zijn bij diabetes type 2. In een nieuwe studie kregen 25 diabetespatiënten gedurende 2 maand 2 g spirulina per dag of een placebo (er was geen verschil in medicatie en voe-

dingsprofiel tussen beide groepen). Na 2 maand constateerde men dat de spirulinagroep ten opzichte van de placebogroep zowel een lage nuchtere bloedsuikerspiegel vertoonde als een lagere geglycosyleerde hemoglobine (HbA1c). Omdat in de spirulinagroep ook het triglyceriden- en het LDL-cholesterolgehalte lager waren en de HDL-cholesterolspiegel hoger was, stelde men dat spirulina tevens van nut kan zijn om de kans op hart- en vaatziekten bij diabetes type 2 te verlagen.

Parikh et al. Role of Spirulina in the Control of Glycemia and Lipidemia in Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Medicinal Food*, 2013.

Olijfblad verbetert de insuline- gevoeligheid én insulineafscheiding

Een tijd voor manifeste diabetes type 2 optreedt, vertonen lichaamscellen al een verminderde gevoeligheid voor het bloedsuikerverlagend hormoon insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel dreigt op te lopen. Om dit laatste te compenseren, wordt in een eerste fase door de pancreas meer insuline afgescheiden, in een poging om de bloedsuikerspiegel normaal te houden. Als de pancreas dit niet meer kan volhouden en minder insuline gaat afscheiden, schiet de bloedsuikerspiegel de hoogte in met manifeste diabetes type 2. In een studie wou men nagaan of olijfblad – dat al zijn nut heeft bewezen voor het bereiken van een betere bloeddruk – van invloed op de insulinegevoeligheid van de lichaamscellen en op de insulineafscheiding door de pancreas. In een dubbelblind placebocontroleerd onderzoek gaf men aan mannen met overgewicht gedurende 12 weken een olijfbladextract met 50 mg oleuropeïne en bijna 10 mg hydroxytyrosol of een placebo. Men constateerde dat het olijfbladextract de insulinegevoeligheid met 15 % en de functie van de bètacellen van de pancreas met 28 % verbeterde. Geneesmiddelen zoals metformine verbeteren enkel de insulinegevoeligheid. Te verwachten is dat olijfbladextract van nut kan zijn in de preventie en aanpak van diabetes type 2.

Martin de Bock, José G. B. Derraik et al. Olive (*Olea europaea* L.) leaf polyphenols improve insulin sensitivity in middle aged overweight men: a randomized, placebo-controlled, crossover trial. *PLoS One*. 2013;8(3):e57622

Vitamine K2 zeer belangrijk bij osteoporose

Een aantal studies suggereerden al dat vitamine K2 bij osteoporose van nut kon zijn, omdat het helpt calcium in de beenderen vast te leggen (en uit de vaatwand te houden). In een drie jaar durende studie namen 244 postmenopauzale vrouwen (ts. 55 en 65 jaar) dagelijks ofwel 180 mcg vitamine K2 (menaquinone-7 uit natto) ofwel een placebo in. Na afloop van de studie vertoonden de vrouwen op placebo gemiddeld een afname van de botdensiteit (botdichtheid) met 1,5 %, terwijl de vrouwen op vitamine K2 minder dan een 0,5 % afname van de botdensiteit vertoonden. Geheel in overeenstemming van dit gegeven zag men in de placebogroep een toename van 4 % van de inactieve osteocalcine en in de vitamine K2-groep een afname van 50 % inactieve osteocalcine in het bloed. Osteocalcine is het eiwit dat in zijn actieve vorm helpt calcium in de beenderen neer te zetten en vitamine K2 zet de inactieve vorm van osteocalcine om in de actieve.

M.H.J. Knapen, N.E. Drummen, E. Smit, C. Vermeer, E. Theuvsissen. Three year low-dose menaquinone-7 supplementation helps decrease bone loss in healthy menopausal women. *Osteoporosis International*. March 2013.