

Walnoten of okkernoten waar godenvoedsel

Ze zijn lekker en voedzaam en het zijn uitstekende bronnen van essentiële vetzuren, plantaardig eiwit en vezels: redenen ten over om dagelijks noten op het menu te zetten. Toch zien we dat noten niet zo populair zijn, ondermeer omdat ze nog steeds onterecht voor dikmakers worden aanzien. In dit artikel zetten we de walnoot of okkernoot in de kijker, want die biedt nog een paar extra gezondheidsvoordelen in vergelijking met andere notensoorten.



Noot van de goden

De bakermat van de walnoot ligt vermoedelijk in Babylon (het huidige Irak). Toen de Grieken deze voedzame houten vrucht leerden kennen, namen ze hem mee naar hun land om door selecteren en veredelen zowel de smaak ervan te verbeteren als de omvang ervan te vergroten. De walnoot beviel vervolgens ook dermate de Romeinen dat deze zorgden voor een wijde verspreiding ervan in Europa en Noord-Afrika. Hun waardering vinden we trouwens ook nog terug in de botanische naam van de walnoot “Juglans regia”, waarbij “Juglans” als samentrekking van “Jovis glans” zoveel betekent als “noot van Jupiter” of “noot van de goden”. In de 18e eeuw brachten vervolgens Franse monniken de walnoot tot in Californië, die tegenwoordig één van de grootste producenten is op wereldvlak.

Topper onder de noten

Van alle noten zijn de overheerlijke walnoten het rijkst aan **omega-3-vetzuren**: er zit tot 9 g **alfalinoleenzuur** (ALA) per 100 g vrucht-vlees. Walnoten helpen dus meer balans brengen in de essentiële vetzuren bij de westerse mens, die bijna steeds een teveel aan omega-6-vetzuren vertoont ten opzichte van omega-3-vetzuren. Wel moeten we ermee rekening houden dat niet bij iedereen de omzet-

ting van ALA tot de visolievetzuren EPA en DHA even vlot gebeurt en dat deze laatste dus ook zelf nog moeten aangevoerd worden. Verder is het ook opvallend, vooral op basis van polyfenolen zoals ellageenzuur en epigallocateen, dat walnoten gemiddeld dubbel zoveel **antioxidanten** bevatten als andere noten. Zonder twijfel hebben deze twee belangrijke eigenschappen van de walnoten bijgedragen aan het succes van het Kretensische of Mediterraan dieet, want in dit succesvol voedingspatroon worden ze zeer vaak gebruikt.

Goed voor hart- en bloedvaten

Er zijn verschillende redenen waarom walnoten bijdragen tot een betere gezondheid van hart- en bloedvaten. Om te beginnen vermindert het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur net als de visolievetzuren EPA en DHA zowel de ontstekingsgraad van de bloedvaten als de kleverigheid van de bloedplaatjes, waardoor er

minder snel atherosclerose of slagaderverkalking optreedt. Door de combinatie van de vezelrijkdom en de omega-3-vetzuren, ziet men dat walnoten ook het LDL-cholesterolgehalte verlagen en in het bijzonder de “small dense” LDL-cholesterol of de LDL-cholesterol met kleine partikelgrootte die door haar kleverigheid bijdraagt tot het vaatwandbeslag. Verder zorgen de antioxidanten in de walnoot ervoor dat LDL-cholesterol minder wordt omgezet in het kleverige “oxycholesterol”. Ten slotte is de walnoot een uitstekende bron van het aminozuur L-arginine, waaruit de endotheelcellen van de bloedvaten stikstofmonoxide (NO) aanmaken. NO is een stof die de bloedvaatjes opent met een betere doorbloeding en minder kans op hoge bloeddruk.

Topvoeding bij diabetes type 2.

Met 9 à 14 g per 100 g zijn walnoten relatief arm aan verteerbare koolhydraten. Reken daarbij het hoge gehalte aan vezels, die ervoor zorgen dat die koolhydraten maar traag opgenomen worden in de darm, en je begrijpt dat glycemische index van walnoten of de mate waarin ze de bloedsuiker beïnvloeden, laag is. Walnoten zijn dan ook, net als andere noten, ideale voedingsmiddelen bij diabetes. De

laatste jaren worden steeds meer studies gepubliceerd die bewijzen dat het deels vervangen van graanproducten zoals brood en koeken door noten de controle over de bloedsuikerspiegel verbetert. Een andere reden om diabetici meer noten of walnoten te doen eten is uiteraard het feit dat ze nog meer dan anderen beschermd moeten worden tegen hart- en vaatziekten (zie paragraaf hierboven). Uiteraard hoeft men niet te wachten tot het stadium van diabetes om walnoten te gaan eten: bij het metabool syndroom of prediabetes kan het één van de maatregelen zijn om de evolutie tot de eigenlijke type 2 diabetes af te remmen.

Minder kans op borstkanker

Meer dan waarschijnlijk is het regelmatig eten van walnoten één van de vele voedingsmaatregelen die men kan nemen om de kans op borstkanker te verlagen. Bij een muizenstam die genetisch zeer vatbaar is voor borstkanker zag men alvast dat de muizen op walnoten op pas latere leeftijd borstkanker ontwikkelden en tumoren kregen met een kleinere omvang in vergelijking met muizen zonder walnoten. Men vermoedt dat de combinatie van omega-3-vetzuren, antioxidanten en fytoosterolen ook de “borstkankergenen” bij vrouwen met een genetisch verhoogd risico op borstkanker kunnen manipuleren, waardoor de kans op borstkanker afneemt of de groei ervan vertraagt. Een aantal epidemiologische studies suggereren ook dat walnoten de kans op lever- en slokdarmkanker verlagen.

Betere kwaliteit van sperma

Recent heeft men ook aangetoond dat 75 g walnoten per dag eten de kwaliteit van het sperma duidelijk kan verbeteren. Goed nieuws dus voor het steeds grotere wordende leger van mannen met verminderde vruchtbaarheid. Dat walnoten de spermacellen sterker en sneller maken met minder afwijkende vormen, hoeft eigenlijk geen verbazing te wekken. Eén van de redenen waarom tegenwoordig veel mannen sperma van een mindere kwaliteit hebben met afwijkende vormen, is het feit dat ze overspoeld worden door vrije radicalen uit voeding en milieu. De sterke antioxidante polyfenolen in walnoten kunnen hierop al een positieve invloed hebben. Verder zijn spermatozoiden vaak “lui” of onvoldoende beweeglijk, omdat ze bij een klassiek westers dieet vaak een gebrek aan omega-3-vetzuren (vooral DHA) in de celwand en staart vertonen. Het omega-3-vetzuur ALA uit de okkernoot kan, na omzetting tot DHA, deze leemte helpen opvullen. Verder is de walnoot nog rijk aan foliumzuur, het B-vitamine dat de celdelingen bij de sperma-aanmaak bevordert, en aan zink en selenium, mineralen die het hormonale evenwicht en de werking van de geslachtsorganen positief beïnvloeden.

Geen dikmakers!

Nog heel veel mensen denken ten onrechte dat noten dikmakers zijn. Deze misvatting is een gevolg van de klassieke dieetleer, die voedingsmiddelen vooral afrekent op hun calorische inhoud. Ver-

mits noten nu eenmaal veel (weliswaar goede en vooral onverzadigde) vetten bevatten en omdat vetten per gram 9 kcal aanbrenge(n) (tegenover koolhydraten ongeveer 4 kcal/g), zijn noten inderdaad vrij rijk aan calorieën. Maar de lage hoeveelheid koolhydraten en de rijkdom aan vezels, zorgt ervoor dat noten (en dus ook walnoten) maar een zeer beperkte invloed hebben op de bloedsuikerspiegel. Ze doen dus de insulinespiegel maar zeer matig stijgen, waardoor de aanmaak van vetten in het lichaam weinig wordt gestimuleerd. Want insuline speelt een cruciale rol in de vetopslag. Bovendien zorgt de vezelrijkdom van (wal)noten ervoor dat ze snel een gevoel van verzadiging geven. Een aantal studies heeft ondertussen de mythe dat noten dikmakers zouden zijn, naar het rijk der fabelen verwezen. Sommige sluiten gewichtstoename uit, andere duiden zelfs op een afname van het lichaamsgewicht. •

Andere gezondheidsbevorderende effecten

- ▶ volgens de signaturenleer in de fytotherapie kan het niet anders dan dat walnoten goed zijn voor de **her-senfuncties**, want de vorm van een walnoot helpt doet heel sterk denken aan de bouw van de hersenen. Meer analytisch kunnen we dit verband ook leggen door de omega-3-vetzuren en de antioxidanten. In studies op ouderen is in elk geval aangetoond dat walnoten zowel de afname in motorisch functioneren als in geheugen helpen afremmen. Bij jongeren is aangetoond dat walnoten kritisch denken en besluitvorming ondersteunen. Verder kunnen de omega-3-vetzuren ook bijdragen tot **positief denken** en de **kans op depressiviteit verlagen**
- ▶ wederom op basis van de antioxidanten en de omega-3-vetzuren, maar ook dankzij de mineralen zink en selenium, vermindert het regelmatig eten van walnoten de kans op **maculadegeneratie** (leeftijdsgelaten afname van het gezichtsvermogen)
- ▶ omega-3-vetzuren, antioxidanten, zink en selenium zijn ook de voornaamste stoffen die verklaren waarom walnoten goed zijn voor de **huid**
- ▶ door hun geheel aan proteïnen, essentiële vetzuren, vitaminen en mineralen, wordt aan de walnoot ook een **aansterkende werking** toegeschreven, waarvan vooral herstellenden, opgroeiende kinderen en ouderen van dagen kunnen genieten.

