

Gefermenteerde knoflook bij hoge bloeddruk en zwakke weerstand

Gefermenteerde knoflook (Aged Garlic Extract) is biologische knoflook die een 20 maand durend en gestandaardiseerd rijpingsproces heeft ondergaan. Hierbij worden de prikkelende zwavelverbindingen van verse knoflook omgezet in niet prikkelende, niet geurende en vooral veel actievere componenten. Meer dan 700 klinische studies onderbouwen de werking van gefermenteerde knoflook, die vooral op het vlak van hart- en vaatziekten, leverwerking, immuniteit en preventie van kanker wordt ingezet. Recent werden opnieuw twee klinische studies gepubliceerd.

In een eerste, dubbel blind, placebogecontroleerde studie ⁽¹⁾, kregen 88 deelnemers die leden aan (ondanks geneesmiddelen) ongecontroleerde hypertensie, dagelijks een placebo of 1,2 gram gefermenteerde knoflook. Na 12 weken zag men bij de patiënten op gefermenteerde knoflook in vergelijking met placebo een daling van de systolische bloeddruk met 11,5 mm Hg druk en van de diastolische bloeddruk met 6,3 mm Hg druk. Men zag ook een opmerkelijke afname van de arteriële stijfheid, en een milde afname van ontstekingsmarkers en cholesterolspiegel. De onderzoekers besloten dat gefermenteerde knoflook een nuttig middel is in de aanpak van hypertensie (als monopreparaat of naast geneesmiddelen) en in de preventie van beroerte.

In een tweede, dubbel blind, placebogecontroleerde studie ⁽²⁾ kregen 120 gezonde deelnemers (21 à 50 j) gedurende 90 dagen dagelijks 2,56 g gefermenteerde knoflook of een placebo. Na 45 dagen zag men in de groep op gefermenteerde knoflook al een significante toename vertoonden van de $\gamma\delta$ -T-cellen en de natural killer (NK) cellen, welbepaalde types van witte bloedcellen die voor een groot deel bijdragen tot de functie van het aangeboren immuunsysteem. Wat betreft het optreden van griep en verkoudheden zag men geen duidelijk verschil in aantal infecties tussen beide groepen, maar de groep op gefermenteerde knoflook vertoonde ten opzichte van de groep op placebo: minder ernstige infecties, minder begeleidende klachten door infecties, minder dagen waarop men minder kon functioneren en minder school- of werkdagen afwezigheid. Besloten werd dat gefermenteerde knoflook de werking van het immuunsysteem verbetert en de ernst van infecties en van de begeleidende ontstekingsverschijnselen vermindert.

Ried K, Travica N, Sali A. The effect of aged garlic extract on blood pressure and other cardiovascular risk factors in uncontrolled hypertensives: the AGE at Heart trial. *Integr Blood Press Control.* 2016 Jan 27;9:9-21.
Percival SS. Aged Garlic Extract Modifies Human Immunity. *J Nutr.* 2016 Feb;146(2):433S-6S.

De duidelijke meerwaarde van biologische zuivel en vlees

Medio 2014 berichtten we in BioGezond dat de grootste studie ⁽¹⁾ ooit die biologische landbouwgewassen vergeleek met reguliere landbouwgewassen, tot de conclusie kwam dat bio gewassen ten opzicht van conventionele gewassen: gemiddeld 20 à 40 % meer antioxidanten aanleveren, veel minder pesticiden bevatten en ook opmerkelijk minder van het zware metaal cadmium bevatten. Ui-

terst eigenaardig en zeer jammer is het feit dat deze omvangrijke en kritisch uitgevoerde “meta-analyse” van 343 studies nauwelijks de media haalde...

Ondertussen hebben diezelfde onderzoekers, weeral mits een zeer goed uitgevoerde meta-analyse ⁽²⁾ van 196 studies, ook gekeken naar het verschil in voedingswaarde tussen biologische zuivelproducten en zuivel uit reguliere landbouw. Opmerkelijk was het feit dat biologische zuivel (vooral vanwege meer grasvoeding) in vergelijking met gewone zuivel liefst 69 % meer alfa-linoleenzuur (ALA, plantaardige omega-3-veturen) en een imponerende 57 % meer EPA + DPA + DHA (dierlijke omega-3-vetzuren) aanvoerde. Toch een zeer nuttig gegeven, wetende dat in onze Westerse wereld zoveel mensen een gebrek aan omega-3-vetzuren vertonen en dat een hogere inname van omega-3-vetzuren is gelinkt aan een lager risico op hart- en vaatziekten, aan een betere ontwikkeling en functie van het zenuwstelsel en aan een betere immuniteit.

Daarnaast vertoonden zuivelproducten een significant hoger gehalte (48 %) van CLA of geconjugeerd linolzuur, een minder gekend vetzuur dat nochtans vrij belangrijk is voor een goede spier/vet verhouding in het lichaam en voor een optimale immuniteit. Verder was biologische zuivel rijker aan ijzer, vitamine E (alfatocopherol) en carotenen (vit A-groep). Bio zuivel bevatte in vergelijking met zuivel uit reguliere landbouw wel minder selenium en jodium (dat laatste gegeven ligt aan het gebruik van met jodium verrijkte zouten).

Dezelfde onderzoekers hebben vervolgens ook gekeken naar het verschil tussen biologisch vlees en gevogelte en diezelfde voedingsmiddelen uit conventionele veeteelt. Opnieuw werd een zeer zorgvuldige meta-analyse gedaan van 69 correct uitgevoerde studies ⁽³⁾. Belangrijkste conclusies ware ditmaal dat biologisch vlees in vergelijking met vlees uit reguliere veeteelt 23 % meer POVZ (poly-onverzadigde vetzuren) en 47 % (!) meer omega-3-vetzuren (EPA en DHA) bevatte. Opnieuw zaken die suggereren dat opteren voor BIO beter helpt te beschermen hart- en vaatziekten, zenuw- en hersenaandoeningen, immuniteitsstoornissen en allerhande ontstekingsverschijnselen. Men kan zich terecht afvragen waarom de meerwaarde van biologische voeding zelden de pers haalt en waarom deze grootste en relevantste studies ooit niet door de mainstream media worden opgepikt. Integendeel, nog al te vaak kan men (onterechte) berichten lezen of horen dat biologische voeding niet gezonder is dan reguliere voeding en dat kiezen voor BIO weggegooid geld is. Misschien ligt het aan het feit dat de adverteerders in de grote mediakanalen doorgaans grote bedrijven of multinationals zijn, die helemaal geen boodschap hebben aan biologische voeding?

1. Carlo Leifert et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *Br J Nutr.* 2014 Jun 26;111:1-18
2. Carlo Leifert et al. Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, -tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. *Br J Nutr.* 2016 Mar;115(6):1043-60.
3. Carlo Leifert et al. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition* (2016), 115, 994–1011