



rozijnen

en kiwi's en wandelen

Vanwege mijn werk kijk ik bijna dagelijks op Pubmed, een voor iedereen toegankelijke medische database met meer dan 18 miljoen titels of samenvattingen van studies. Ik lees vooral de artikelen over voeding en zoek naar studies die makkelijk toepasbaar zijn in het dagelijkse leven en een gunstig effect hebben op voorkoming of genezing van bepaalde ziekten. En die zijn er. Bijvoorbeeld deze twee recente onderzoeken die gaan over voeding en hart- en vaatziekten.

De eerste studie is van onderzoeker Michael Puglisi. In zijn onderzoek aten vierendertig mensen dagelijks een kopje rozijnen (een flinke handvol) en ze gingen wandelen. Na zes weken was bij hen een duidelijke daling van de bloeddruk te zien. Ook was in het bloed een daling te meten van het totale cholesterol, het LDL-cholesterol (het slechte cholesterol), triglyceriden (vetwaardes) en ontstekingsstoffen. Het wandelen bestond uit elke twee weken dagelijks tien minuten meer wandelen dan wat ze normaal wandelden. Dus de eerste

twee weken wandelden ze tien minuten per dag extra, de derde en vierde week twintig minuten per dag en de laatste twee weken werd er dertig minuten per dag extra gewandeld.

Hoewel het maar bij een kleine groep mensen is onderzocht, kun je stellen dat twee simpele maatregelen zorgen voor beduidend minder kans op hart- en vaatziekten. Van extra beweging, zoals wandelen, is al in meerdere onderzoeken aangetoond dat het gunstig werkt op de vetgehalten in het bloed en dat het ontstekingen remt.

De rozijnen zijn 'nieuw'. Bekend is dat rozijnen (net zoals druiven) diverse gezonde stoffen bevatten, onder meer bepaalde polyfenolen. Deze remmen de opname en aanmaak van cholesterol en ze remmen ontstekingen. Behalve een verhoogd cholesterol is ook een verhoogde waarde van ontstekingsstoffen (zoals TNF-alfa en CRP) een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Misschien dus dat

in plaats van rozijnen eten een glas rode wijn hetzelfde effect had gegeven, maar alcohol zorgt voor een snelle daling van de bloedsuikerspiegel en is daarmee volgens mij minder gezond.

De tweede studie is gedaan met 43 mensen met een verhoogd cholesterol en triglyceridengehalte in het bloed. Ze aten acht weken lang twee kiwi's per dag. Vóór de studie, na vier weken en na acht weken werden diverse waarden in het bloed bepaald. Na acht weken was er een duidelijke stijging van het HDL-cholesterol (het goede cholesterol). Verder kon het LDL (het slechte cholesterol) niet zo snel oxideren. Dat is gunstig want met name geoxideerd LDL-cholesterol geeft schade aan de vaten. Hieruit blijkt opnieuw dat antioxidanten belangrijk zijn bij de preventie van hart- en vaatziekten.

Ook dit was een kleine studie, maar net als de vorige eenvoudig toe te passen. Oftewel KISS (Keep It Stupid Simpel)!

Gunstige hartvoeding

Naast kiwi, rozijnen en druiven zijn de volgende voedingsstoffen waarschijnlijk ook gunstig voor het hart en de bloedvaten: vezelrijke voeding, vette vis, groene thee, granaatappelsap, pure chocolade (meer dan zeventig procent cacao), alle bessen (frambozen, bosbessen, blauwe bessen, gojibessen, bramen, etc.), geelwortel (curcuma), co-enzym Q10, l-carnitine, taurine, magnesium, vitamine D3, vitamine K2, meidoornextract, knoflook en daslook.