

Pancreatief

Een kwartaaluitgave van de Alvleeskliervereniging

Uitgave voeding | juni 2018 | nr.

1



‘De mediterrane keuken’

Rineke Dijkstra - Schrijfster van
‘Weten van (h)eerlijk eten’

Sterk & betrokken



De mediterrane keuken

foto Gijs Versteeg



Rineke Dijinga
www.rinekedijinga.nl

De mediterrane leefstijl wordt vaak genoemd als het gaat om gezond oud worden. Twee mediterrane landen maken deel uit van de vijf zogenaamde blue zones, zones waar grote groepen mensen meer dan 100 jaar oud worden, in goede gezondheid. En aan-

gezien het gros van de mensen 'gezond oud worden' bovenaan zijn verlanglijst heeft staan, is het eigenlijk wel vreemd dat we zo weinig horen over de leefstijl van de mensen in de blue zones. Zeker omdat de uitkomst van een grootscheeps onderzoek van het Erasmus Medisch Centrum is dat naar schatting een op de drie mensen in Nederland diabetes ontwikkelt en ongeveer de helft van de mensen het voorstadium van diabetes. Ook worden we opgeschrikt door de voorspellingen van het RIVM dat er weer een forse toename van hart- en vaatziekten verwacht wordt. Als er iets gezond oud staan in de weg zit, dan zijn het deze aandoeningen wel. De hoogste tijd dat we inzicht krijgen in een voedingspatroon dat de risico's hierop verlaagt, vind ik althans. Ook het RIVM geeft aan dat preventie door middel van voeding en leefstijl het tij moet keren.

Wat hebben de blue zones gemeenschappelijk?

Okinawa (Japan), Sardinië (Italië), Ikaria (Griekenland), Loma Linda (Californië) en Nicoya (Costa Rica) zijn de vijf blue zones. Ze hebben allemaal hun eigen tradities in voeding en leefstijl. Toch zijn er wel dege-lijk een paar componenten die ze gemeen hebben:

- de bewoners hebben van nature veel beweging
- hun levensdoel: 'plan de vida'
- ze pauzeren tussen hun drukke werkzaamheden door (siësta bijvoorbeeld)
- bonen en peulvruchten maken deel uit van het voedingspatroon
- ze eten weinig vlees
- ze drinken matig wijn bij de maaltijd
- ze hebben een geloof
- ze hebben geen pensioen
- ze investeren in geliefden en familie
- ze zijn onderdeel van sociale netwerken

De invloed van de mediterrane leefstijl op diabetes en het voorstadium ervan

Prediabetes (insulineresistentie en metaboolsyndroom) en diabetes zijn ziekten die door de mediterrane leefstijl afgewend of verminderd kunnen worden, blijkt uit veel onderzoeken. Ook de dreiging van Alzheimer (dat door wetenschappers vaak diabetes type 3 wordt genoemd) lijkt positief te worden beïnvloed door het mediterrane dieet en negatief door het westerse eetpatroon, met veel verzadigde vetten, omega 6-vetten, suikers, geraffineerde producten en dierlijke eiwitten en vetten.

Het mediterrane voedingspatroon hoef je jezelf niet te onthouden omdat het niet lekker of te bewerkelijk zou zijn. Mijsns inziens is het een eetpatroon dat je smaakpapillen elke maaltijd weer streelt en erg eenvoudig op tafel te zetten is. Als (h)eerlijk mediterraan eten het risico op allerlei westerse ziektebeelden die in het verlengde van (pre)diabetes liggen direct verlaagt, waarom zou je deze leefstijl dan geen plekje in je leven geven?

Prediabetes

Het voorstadium van diabetes wordt ook wel insulineresistentie of prediabetes genoemd: een situatie waarin onze lichaamscellen steeds ongevoeliger worden voor insuline. Ze worden insulineresistent en vaak treedt ook het metabool syndroom op. Zie het kader verderop. Herken je aspecten die horen bij het voorstadium van diabetes? Dan is het zeker de moeite waard om verder te lezen. Juist dan kun je met gezonde voeding en een gezonde leefstijl enorme winst behalen. Maar ook als je gezond oud wilt worden, nodig ik je uit verder te lezen over de heerlijke mediterrane keuken.



Insulineresistentie

Een tekort aan bewegen, overgewicht, ontstekingen en stress kunnen allemaal bijdragen aan het ontwikkelen van insulineresistentie. Maar de grootste trigger lijken toch wel de vele geraffineerde en snelle koolhydraten te zijn, zeker in combinatie met foute vetten (te veel transvetten, te veel omega 6 en een overschot aan verzadigde vetten).

Als er chronisch te veel snelle koolhydraten worden gegeten, raakt onze alvleesklier overprikkeld. Deze gaat dan zelfs bij weinig koolhydraten en suikers veel insuline aanmaken. Door het grote aanbod worden onze cellen als het ware 'doof' voor het aanbod van insuline plus glucose. Ze worden steeds ongevoeliger voor insuline en laten uiteindelijk minder glucose binnen. Daardoor blijft de suikerspiegel constant te hoog. Als noodmaatregel wordt de glucose vervolgens omgezet in vet en opgeslagen in ons lichaam. Vaak zie je dan de zogenaamde zwembandjes rond het middel ontstaan. Bij insulineresistentie verhongeren onze cellen als het ware: alle voedingsstoffen (niet alleen glucose) moeten met behulp van insuline worden opgenomen in onze cellen. Logisch dat insulineresistentie uiteindelijk leidt tot uitputting van onze alvleesklier en een scala aan klachten met zich meebrengt.

**'HET MEDITERRANE
VOEDINGSPATROON IS
EEN EETPATROON DAT JE
SMAAKPAPILLEN ELKE
MAALTIJD WEER
STREET...'**

Typische kenmerken van insulineresistentie zijn:

- Onverklaarbare vermoeidheid.
- Je hebt snel na het eten van aardappelen, pasta, rijst, brood, of koekjes zin in iets zoets.
- Ondanks dieet of sport lukt het je niet om je buikje en/of vet rond je middel weg te krijgen.
 - Je valt overdag gemakkelijk zomaar in slaap of wordt duf of gaperig als je heel even rustig gaat zitten, vooral vlak na de lunch of avondeten.
 - Je nuchtere bloedsuikerwaarden, je cholesterol en je bloeddruk zijn belangrijke aandachtspunten voor jou en je familie.
 - Je eet niet vaak, maar wel grote porties in één keer.
 - Toch heb je na een flinke maaltijd nog steeds trek, zeker na het eten van aardappelen, pasta, brood, etc.

Metabool syndroom

Bij langdurige insulineresistentie treedt vaak het metabool syndroom op. Het metabool syndroom wordt gezien als de voorloper van diabetes, hart- en vaatziekten, Alzheimer en een verhoogde gevoeligheid voor kanker. Het gaat altijd gepaard met laaggradige ontstekingen. In de leeftijdsgroep van vijftig tot zestig jaar stijgt het aantal mensen met metabool syndroom

tot 40% bij de mannen en 35% bij de vrouwen. Van metabool-syndroom is sprake als je aan drie van de onderstaande kenmerken voldoet:

- Verhoogd nuchter glucose: hoger dan 6,1 en verlaagde gevoeligheid voor insuline (circa 90% van de mensen met metabool-syndroom is ook insulineresistent).
- Verhoogde bloeddruk: hoger dan 140/90.
- BMI van meer dan 30.
- Tailleomtrek groter dan 102 cm bij mannen en groter dan 88 cm bij vrouwen.
- Triglyceriden hoger dan 1,7 mmol en HDL cholesterol lager dan 1,3.

1 Wat is het mediterrane dieet en wat maakt het zo gezond?

In het algemeen vertraagt het mediterrane dieet de verouderingsprocessen en draagt het bij aan een goede gezondheid op latere leeftijd. Maar hoe dan?

Gezonde aspecten uit de mediterrane keuken

Het mediterrane dieet verschilt van land tot land. Zo heeft het oorspronkelijke voedingspatroon van bijvoorbeeld Kreta andere eigenschappen dan dat van Sardinië. Maar over de hele linie zijn er veel overeenkomsten die zorgen voor de positieve uitwerking op onze gezondheid.

In grote lijnen ziet het mediterrane voedingspatroon er als volgt uit:

- Arm aan verzadigde vetzuren en transvetzuren en rijk aan onverzadigde vetten uit met name olijfolie, olijven en omega 3-vetzuren (zoals ansjovis, sardines en zuivel van loslopende schapen).
- Dagelijks noten en zaden en regelmatig een avocado.
- Dagelijks ruime hoeveelheden groenten en fruit.
- Ongeraffineerde (dus vezelrijke) granen, graanproducten en peulvruchten.
- Zuivelproducten (weinig) met name in de vorm van yoghurt en een beetje kaas.
- Voldoende drinken.
- Rode wijn (met mate). Bij de maaltijd, dus niet vooraf of tussendoor. Twee glazen per dag blijkt een positief effect op de bloeddruk te hebben, meer dan twee glazen een negatief effect.
- Weinig zout, maar veel kruiden als basilicum, oregano en tijm. Het zout dat gebruikt wordt, is van goede kwaliteit.
- Matig zoetwaren, met name in de vorm van fruit (en niet als geraffineerde witte suikers of industriële fructose).
- Maximaal twee keer per week rood vlees.



Vier belangrijke factoren in het mediterrane dieet

Vier belangrijke factoren in het mediterrane dieet zorgen voor een minder grote kans op diabetes, het voorstadium van diabetes en de gevolgen ervan (ontstekingen, hart- en vaatziekten, overgewicht, oogproblemen, cholesterol- en bloeddrukklachten, etc.).

- Meer beschermende stoffen.
- Gezondere vetten en een betere balans tussen de vetten.
- Voeding die weinig activiteit van de alvleesklier vergt.
- Veel meer vezels (waardoor niet alleen punt 3 wordt ondersteund, maar ook de darmfunctie).

Meer beschermende stoffen

In het mediterrane dieet komen veel meer antioxidanten en beschermende stoffen voor dan in het westerse eetpatroon, vooral vitamine C, E, bètacaroteen en andere carotenoïden, glutathion, resveratrol, selenium, lycopene, flavonoïden, polyfenolen, salicylaten, etc.

Dit zijn stoffen die we dringend nodig hebben om ons te beschermen en om onze cellen volop energie te laten aanmaken. Naarmate er steeds meer toxische stoffen in onze voeding en milieu aangetroffen worden, hebben we steeds meer beschermende stoffen nodig. Zeker glutathion en de aanmaak van anti-



Keuringsdienst van waarde over visolie -

www.npo.nl/keuringsdienst-van-waarde/29-10-2015/KN_1673129

verstorend effect op de omega 3- en de omega 6-balans hebben. Dit is wel het geval bij industriële transvetten, te veel verzadigde vetten of een overmaat aan omega 6-vetzuren.

Omega 3-vetzuren

Ook omega 3-vetzuren spelen een vitale rol in het mediterrane dieet. Mogelijk is hierdoor ook de 'visolie-hype' ontstaan. Zie ook de aflevering van de Keuringsdienst van Waarde over de visoliepillen die niet aan te slepen zijn.

oxidanten door onze lever worden steeds belangrijker. Maar ook onder invloed van chronische stress, ontstekingen, ontregelingen van de bloedsuikerspiegel etc. hebben we veel meer van deze beschermstoffen nodig. Wat nog even belangrijk is om te weten: veel van deze beschermende stoffen zitten vooral in biologische, onbespoten voedingsmiddelen.

2 Gezonde vetten en de balans tussen de vetten

Omega 9-vetzuren

De hoeveelheid omega 9-vetzuren (vooral in olijven, olijfolie, avocado's, noten, etc.) in de mediterrane voeding (in combinatie met weinig omega 6- en behoorlijk wat omega 3-vetzuren) lijkt een van de belangrijke factoren voor het lange, gezonde leven dat het traditionele mediterrane dieet met zich meebrengt. Daaruit zou je kunnen concluderen dat het niet zozeer het 'teveel' aan verzadigde vetten is waar we zo bang voor gemaakt zijn, maar dat het grote tekort aan omega 9-vetzuren ons vroegtijdig ziek en oud laat worden!

Omega 9-vetzuren zijn beroemd geworden door het mediterrane dieet. Ze verlagen het risico op metabool syndroom en hart- en vaatziekten als ze ter vervanging van verzadigd vet worden gegeten. Het mooie aan omega 9-vetzuren is dat ze geen direct

Noten als bron van gezonde vetten

Dagelijks zo'n 30 gram noten heeft een positief effect op ons gewicht, maar ook op een te hoge bloeddruk en insulineresistentie. Al deze ontregelingen zijn vaak tegelijkertijd aanwezig bij het metabool syndroom. Dagelijks wat noten verlaagt het risico hierop, zeker als mediterrane richtlijnen zoals veel groente, fruit, wat olijfolie en gezonde vetten worden toegepast.

Ook verlaagt dagelijks wat noten eten de sterftkans met zo'n twintig procent ten opzichte van mensen die geen noten eten. Ze beschermen vooral tegen hart- en vaatziekten, kanker, overgewicht, energieverlies, long- en nieraandoeningen. Ze verlagen het HbA1c, de nuchtere glucosespiegel en de glycemische lading van voedingsmiddelen. Allemaal belangrijke parameters in de strijd tegen hormonale ontregelingen door insulineresistentie, hypoglykemie en metabool syndroom. Klachten die uiteindelijk allemaal tot diabetes kunnen leiden.



Vis speelt zeker een rol in het mediterrane leven, maar in het traditionele mediterrane dieet komt het grootste deel van de omega 3 uit groenten (bijvoorbeeld winterpostelein) en zuivel van dieren die hebben losgelopen en hebben gegraasd. Sterker nog: op Sardinië is de rijkste bron van omega 3 hun schapenfeta. Omega 3-vetten hebben invloed op de werking van elke cel en alle hormonen. Ook bij insulineresistentie en metaboolsyndroom zijn ze een belangrijke schakel.

3 Lage glycemische lading en minder eetmomenten

De glycemische lading (GL) van een koolhydraat geeft de mate aan, waarin de bloedsuikerspiegel stijgt na het eten van een gemiddelde portie van dit product. Hoe hoger de GL, hoe meer insuline er wordt aangemaakt. Hoe lager de GL, hoe rustiger onze alveesklier kan reageren met insulineaanmaak. De snelheid en de overmaat aan voeding die een snelle aanmaak van insuline vergen, zijn een grote oorzaak van insulineresistentie, metaboolsyndroom en diabetes. Om de alveesklier rust te geven, is het mediterrane dieet nogal wat geschikter dan het westerse voedingspatroon. Idealiter ligt er tussen elk eetmoment minimaal vijf uur. De snelle koolhydraten in het gemiddelde westerse eetpatroon gaan gepaard met veel pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel. Daardoor hunkert menigeen een paar uur na het eten weer naar eten. Licht ontbijten en uitgebreid mediterraan lunchen, kan bijdragen aan minder eetmomenten. Zeker bij mensen met diabetes type 2 lijken een uitgebreide lunch en daardoor minder tussendoortjes geschikt te zijn. Minder eetmomenten per dag betekent ook minder gevoeligheid voor ontstekingen. Dus wel uitgebreid, maar niet vaak eten, zoals in het mediterrane dieet, verlaagt de kans op metabool syndroom, insulineresistentie en daarmee op diabetes.

4 Meer vezels

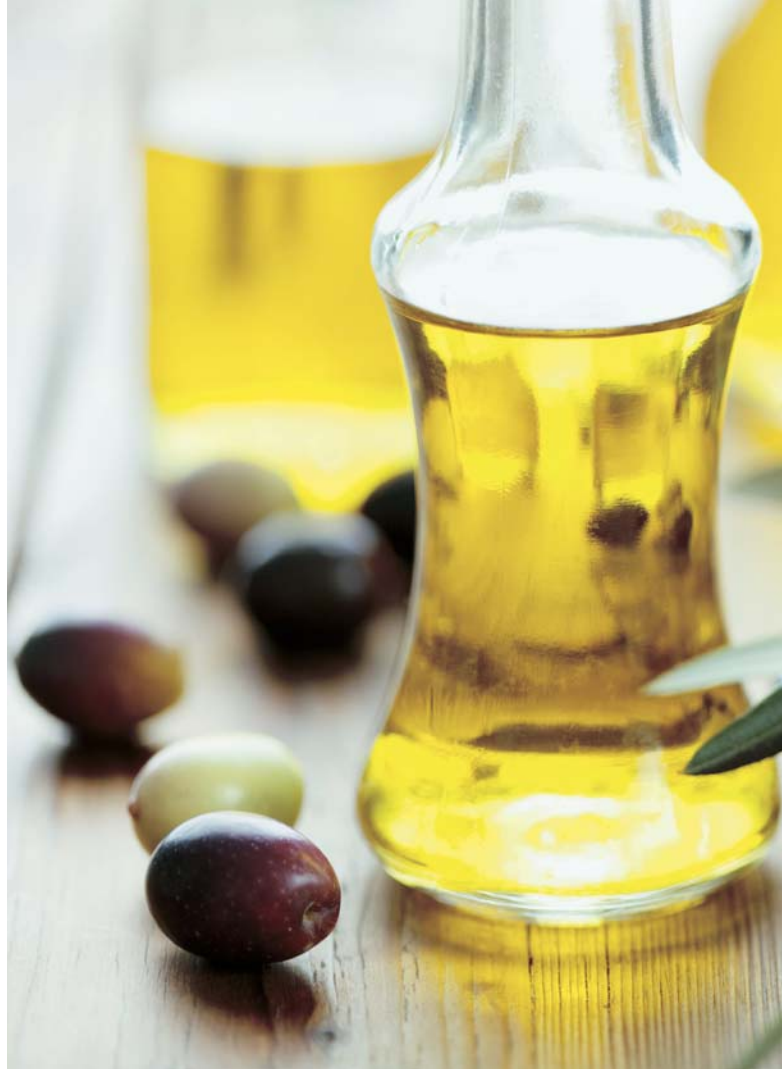
Het mediterrane dieet bevat ook veel meer vezels dan het traditionele westerse voedingspatroon.

Vooraf de oplosbare vezels, uit bijvoorbeeld groente, fruit, peulvruchten, lijnzaad, kokos, kokosmeel, haver, inuline, psyllium,

Tip à la Rineke

Vezels: veel vliegen in een klap!

Het mooie aan dergelijke vezels is dat je heel veel vliegen in één klap slaat: ze zijn cholesterol-verlagend, bloeddrukverlagend, bloedsuikerspiegel-verlagend, ontstekingsremmend en ook nog gunstig voor je darmen. Allemaal zaken die bij (het voorstadium van) diabetes dringend aandacht behoeven.



zeewieren, noten en zaden. Mensen die dertig tot veertig gram oplosbare vezels per dag eten, hebben minder ontstekingen dan mensen die onvoldoende van deze vezels eten. Bovendien zorgen dergelijke vezels ervoor dat je minder pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel hebt. Daardoor wordt je alveesklier minder overbelast en heb je minder kans op prediabetes/insulineresistentie.

Specifieke voedingsstoffen en hun werking

Van een paar specifieke voedingsmiddelen vertel ik je graag wat hun uitwerking is op insulineresistentie, diabetes en metaboolsyndroom.

Olijfolie

Olijfolie is niet alleen rijk aan omega 9-vetzuren (oleïnezuur), maar ook aan antioxidanten en beschermende stoffen als polyfenolen, squaleen en -sitosterol. Deze stoffen komen logischerwijs alleen voor in 'echte' extra vierge olijfolie waar niet mee 'gerommeld' is. Bij verhitting (hoewel een omega 9-vetzuur daar wel tegen kan) gaat ook een groot deel van de beschermende stoffen verloren. Deze stoffen worden, nog sterker dan de omega 9-vetzuren, verantwoordelijk gehouden voor het beschermende effect van olijfolie op hart- en vaatziekten, verhoogd cholesterol, kanker en ontstekingen.



ons lichaam/brein kunnen aanrichten. Daarom blijft het vreemd dat de adviezen nog steeds niet zijn aangepast. Volgens een Londense wetenschapper is deze bedreiging net zo erg als die van het klimaat. Als je wilt weten wat er allemaal gebeurt met industriële oliën lees dan eens het boek 'Slik je dat'. van Joanna Blythman. Kies voor een betrouwbare leverancier van je olijfolie.

Olijven

Ook olijven zijn mooie bronnen van mineralen. Ze bevatten per honderd gram bijna net zoveel calcium als halvolle melk en dan in een veel beter opneembare vorm. Dus ook voor gezonde botten is dagelijks een paar olijven een goed idee. Kies wel voor goede olijven. Sommige olijven zijn extreem zout of zwart gekleurd. De paars-zwarte kleur hoort bij een echt rijpe olijf, de zwarte zijn gekleurd met behulp van E-nummers.

Tip à la Rineke Salvestrolen

Door in je vensterbank in een paar potjes (onbespoten) kruiden te kweken, kun je in een handomdraai over veel meer (en ook nog eens heerlijke) salvestrolen beschikken!



Olijfolie bevat slechts tien procent linolzuur (omega 6) en dat maakt het zeker goed inpasbaar in het gemiddelde westerse eetpatroon dat circa twintig keer te veel linolzuur bevat. De overmaat aan linolzuur (in vlees, vleeswaren, kaas, zuivel, bakboters etc.) wordt mede verantwoordelijk gehouden voor een scala aan westerse welvaartsziekten. Zeker als we deze omega 6 vetzuren als zonnebloemolie en maïsolie ook nog eens gaan verhitten! Er komt steeds meer bewijs dat hierbij veel toxische aldehydes vrijkomen, die ernstige schade in

'HET TRADITIONELE MEDITERRANE VOEDINGSPATROON IS RIJK AAN SALVESTROLLEN, DIE ZIJN NODIG TER BESCHERMING TEGEN ZIEKTES!'

Salvestrolen

We zijn de laatste vijftig jaar zo'n tachtig tot negentig procent minder salvestrolen gaan eten. Salvestrolen zijn stoffen die voorkomen in groente, fruit en kruiden. Ze worden aangemaakt door de plant om zichzelf te beschermen tegen schimmels, bacteriën, virussen en insecten. Hoe groter de bedreiging, des te meer ze van deze stof produceren. Zodra de plant 'beschermd' wordt tegen deze aanvallen met gewasbeschermingsmiddelen wordt de aanmaak van deze stoffen geminimaliseerd.

Tip à la Rineke Verhitten vetten

Verhitting doe je liever in een beetje verzadigd vet als kokosolie, ghee of roomboter. Als je de pan van het vuur haalt, kun je er nog een mooi scheutje olijfolie of een omega 3 olie overheen doen. Als je olijfolie toch wilt verhitten, doe het dan kort en op een laag vuur.

Tip à la Rineke Goede olijfolie

Vergewis je er echt van dat je een biologische, koud geperste olie koopt. Goedkoop is echt duurkoop als het gaat om oliën. (Olijfolie kan veel residuen (xeno-oestrogenen) bevatten en bovendien zwaar ontgeurd, ontkleurd en verhit zijn geweest. Alle heilzame effecten zijn dan verdwenen.

De dreiging valt dan immers voor een groot deel weg. Dit betekent dat onbespoten voedsel meer van deze beschermende stoffen bevat. Het zijn juist deze stoffen die wij zo hard nodig hebben om ons tegen ziekten te beschermen. Het traditionele mediterrane dieet is rijk aan deze salvestrolen. Niet alleen omdat veel voeding onbespoten en onbewerkt is, maar ook omdat deze voeding veel voedingsmiddelen met salvestrolen bevat.

Ontstekingsremmende stoffen

Alle ziekten die de westerse mens treffen, zijn ontstekingsziekten. Of het nu gaat om hart- en vaatziekten, reuma, migraine of kanker. Ook insulineresistentie, metabool syndroom en diabetes gaan gepaard met veel ontstekingen, omdat een hoog insulineniveau alleen al ontstekingsbevorderend is. Van het mediterrane dieet zijn er aanwijzingen dat het de ontstekingsmarker CRP verlaagt. Dit zal enerzijds komen door de ontstekingsremmende vetten, het feit dat de insulinespiegel niet verstoord raakt, door de vezels en door de heerlijke kruiden met hun ontstekingsremmende werking, waar de mediterrane keuken erg rijk aan is. Wat wellicht nog mooier is: kruiden toevoegen aan de maaltijd verlaagt het insulineniveau, het triglyceridegehalte en de ontstekingsreactie en verhoogt het antioxidantniveau na de maaltijd. Dat is wat we willen bij de symptomen van insulineresistentie en metabool syndroom. Vooral van oregano, kaneel, kurkuma, rozemarijn, peper, paprika en knoflook is deze werking bekend. Een paar van deze ontstekingsremmende kruiden licht ik verder toe.

Ontstekingsremmende kruiden

Basilicum (*ocimum basilicum*)

Een belangrijk kruid van zowel de Aziatische als de mediterrane voedingswijze. In beide keukens is het vooral bekend om zijn ontstekingsremmende, antibacteriële, antivirale en ook antiparasitaire werking in met name het spijsverteringskanaal. Het draagt ook bij aan verhoging van de leverantioxidantenzymen (glutathion, SOD en catalase). Het lijkt een kruid dat ook oxidatieve stress kan verlagen en bovendien een antivirale werking heeft. Verder heeft het een rustgevende werking op ons zenuwstelsel.



Oregano (*origanum vulgare*)

Heeft veel dezelfde eigenschappen als basilicum. Ook de werking bij resistente bacteriën en schimmels is goed gedocumenteerd.



Tip à la Rineke

Rozemarijn

Maal rozemarijn ook eens fijn of koop het als gemalen kruid. Op die manier is het nog gemakkelijker toe te passen in gerechten, bijvoorbeeld soepen, sauzen, dressings of een pannenkoek. Het gros van de mediterrane kruiden beïnvloedt ontstekingen via eenzelfde werkingsmechanisme als reguliere ontstekingsremmers.

Rozemarijn

Niet alleen een belangrijke antioxidant (waar we bij ontstekingen en in tijden van stress veel meer van nodig hebben), maar mogelijk ook een belangrijk wapen in de strijd tegen metabool syndroom. Het verlaagt glucose en cholesterol en lijkt op meerdere manieren de hele glucosetofwisseling te beïnvloeden. Het exacte mechanisme is nog niet opgehelderd. Een andere mooie bijkomstigheid van rozemarijn is dat het schadelijke stoffen vermindert die vaak ontstaan bij het verhitten van vlees/dierlijke eiwitten. Dit geldt overigens niet alleen voor rozemarijn. Ook veel andere mediterrane kruiden hebben dit effect.



Ui

Uien en knoflook zijn niet weg te denken in het mediterrane dieet. Goed als antiseptisch middel en ontstekingsremmer. Een ui heeft ook veel stoffen in zich die lever, darmen en alveolair kunnen ondersteunen. Een van de inhoudsstoffen is inuline, belangrijk voor de overleving van gezonde darmbacteriën, maar ook belangrijk om de bloedsuikerspiegel constant te houden. De laatste onderzoeken laten zelfs zien dat een ui een bloedsuikerspiegelverlagende werking heeft, de antioxidantcapaciteit van het lichaam verhoogt en cholesterol en triglyceriden verlaagt. Allemaal gunstige eigenschappen om de gevolgen van diabetes en hoge bloedsuikers in goede banen te leiden. Uien zouden zelfs een insulineachtige werking hebben. Ook goed nieuws voor diabeten die te weinig insuline aanmaken. Rode uien zijn nog rijker aan beschermende stoffen (vooral quercetine) dan witte uien. Quercetine heeft goede papieren als het gaat om ontstekings- en bloeddrukremming. Een rauwe, zeer fijn gesnipperde rode ui is erg lekker als toevoeging aan een salade.



Knoflook

en andere looksoorten als ui, sjalot, daslook en bieslook

De eigenschappen van knoflook, ui en andere voedingsmiddelen uit de lookfamilie:

- Verhogen HDL (in de volksmond 'het goede cholesterol')
- Remmen de klontering van bloedplaatjes
- Zijn bloeddrukverlagend
- Remmen de oxidatie van voornamelijk vetzuren en cholesterol.
- Zijn anti-atherosclerotisch en stimuleren de afbraak van plaque.
- Werken antischimmel, antiviraal en antibacterieel.
- Bevatten selenium (sterke antioxidant) en zwavel, erg belangrijk voor de lever en de omzetting van homocysteïne.
- Verbeteren de insulinegevoeligheid van cellen (en verlagen daarmee het risico op metabool syndroom en diabetes)



Alle genoemde eigenschappen komen goed van pas bij mensen met insulineresistentie, metabool syndroom en diabetes.

Rode wijn

Rode wijn bevat zogenaamde anthocyanen; beschermende stoffen die voorkomen in rode groenten en vruchten als rode wijn, druiven, bessen, frambozen en aubergine. Een hoge inname van anthocyanen wordt in verband gebracht met een verlaagd risico op insulineresistentie (het voorstadium van diabetes) en lagere ontstekingswaarden (CRP-waarden). Ook andere beschermende stoffen (zogenaamde flavonolen) in bijvoorbeeld kruiden lieten dit effect zien. Het zal dus zeker niet alleen de rode wijn in het mediterrane voedingspatroon zijn die bijdraagt aan de gezondheid.

Rode wijn bevat resveratrol. Lange tijd is gedacht dat dit stofje de Franse paradox verklaarde. Er wordt nog altijd beweerd dat verzadigd vet de verklaring is voor onze hausse aan hart- en vaatziekten. Omdat bij de Fransen weinig hart- en vaatziekten voorkomen, maar ze relatief veel verzadigd vet eten, werd lang gedacht dat dit aan hun roedewijntraditie lag. Maar dit leek de Franse paradox niet helemaal te kunnen verklaren, omdat je liters rode wijn moet drinken om voldoende resveratrol binnen te krijgen. Mogelijk is er een connectie met hun gerijpte schimmelkazen. Wel lijkt de stof resveratrol de nuchtere bloedsuikers te verlagen en insulineresistentie te verbeteren.

Voeding met resveratrol is dus zeker aan te bevelen.

Aangezien resveratrol ook voorkomt in andere voedings-

middelen (als grapefruit, druiven, pinda's en cranberries) is ook nu niet duidelijk of het aan de rode wijn ligt.

Rode wijn bevat quercetine. Net als resveratrol een goed onderzochte stof als het gaat om zijn beschermende, anti-allergische, ontstekingsremmende, antidiabetische en anti-aging werking. Maar ook nu geldt: is het de rode wijn? Deze stof is namelijk ook rijkelijk aanwezig in andere gerechten uit de mediterrane keuken: uien, appels, grapefruit, bonen en groene groentes.

Rode wijn bevat angiogenese-remmers volgens de stichting Angiogenesis (www.angio.org). Dit zijn stoffen die het een tumor moeilijk maken door te groeien, omdat ze de bloedvoorziening van de tumor afsluiten. Volgens deze stichting zouden onze maaltijden volop van deze angiogenese-remmers moeten bevatten; druiven, peterselie, groene thee, sinaasappelen, citroenen, cacao, groene groentes, kurkuma, lavendel, uien, knoflook, tomaten, olijfolie etc. Kortom, ook hier weer veel ingrediënten van het mediterrane dieet en niet alleen rode wijn. Matig alcoholgebruik (dat geldt dus niet alleen voor rode wijn) lijkt het risico op hartaanvallen te verlagen.



Hoog alcoholgebruik verhoogt het risico op hartziekten, hartaanvallen, (borst)kanker, hersenziekten, hersenschade (zeker bij jongeren), lever- en pancreasaandoeningen.

De marge tussen gezond en ongezond alcoholgebruik is uiterst klein. Mogelijkerwijs is dat ook de reden dat de voedingsraad het gebruik totaal heeft ontraden.



De laatste publicatie over wijn is er natuurlijk niet eentje waar je heel vrolijk van wordt. In dit programma kunt u zien welke additieven in wijn gebruikt mogen worden: Keuringsdienst van waarde additieven in wijn.

De kanttekeningen bij rode wijn

Zal bovenstaande de oorzaak zijn dat alleen matig rode wijn in combinatie met het totale mediterrane spectrum aan voedingsstoffen een positieve uitwerking heeft? Regelmatig hoor ik mensen zeggen dat ze rode wijn drinken voor hun gezondheid. Logischerwijs zal dit alleen zo zijn bij matig alcoholgebruik bij de maaltijden en dan in combinatie met andere mediterrane gewoontes. Wat menigeen volgens mij ook vaak vergeet: bovenstaande beschermende stoffen die er in onderzoeken zo goed uitkomen, zitten vooral in onbespoten druiven en voedingsmiddelen. Mogelijk gelden alle mogelijke gezonde aspecten van rode wijn alleen voor biologische wijn van onbespoten druiven. Dit lijkt niet ondenkbeeldig, omdat dit voor andere voedingsmiddelen al vaststaat (zie ook *salvestrolen*).

Meer weten?

Kijken op de website van Rineke Dijkina, ook voor meer recepten:

rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/mediterraan-eten.html

En het laatste wat zeker in ogenschouw moet worden genomen als iemand rode wijn drinkt vanwege het mogelijke gezonde aspect: in mediterrane landen wordt het bij een maaltijd gedronken. Dit betekent dat de wijn geleidelijk in het bloed wordt opgenomen en de suikers en alcohol ook geleidelijk door de lever kunnen worden afgebroken. Een overmaat aan alcohol, alcohol op de nuchtere maag of 's avonds laat kan grote gevolgen hebben. Niet alleen zullen je darmbacteriën en (darm)slijmvliezen door de alcohol en suikers worden beschadigd (met veel consequenties voor je totale gezondheid), ook de leverfuncties hebben hier ernstig onder te lijden. Denk alleen al aan het feit dat je lever te weinig mogelijkheden heeft om antioxidanten aan te maken als de darm en/of alcohol ervoor zorgen dat hij te veel bezig moet zijn met de ontgiftig.

Nog een aantal opvallende gezonde effecten van de mediterrane voeding

1. Vermindert opvliegers en overmatig zweten

Vrouwen die mediterraan eten, hebben minder last van opvliegers en/of transpireren dan vrouwen met een voeding die rijk is aan verzadigde vetten en suikers. Ook het mediterrane kruid salie is een goede ondersteuner bij opvliegers en overmatige transpiratie.

2. Verlaagt het homocysteïnegehalte en daarmee de kans op hart- en vaatziekten

3. Pecorinokaas met CLA verlaagt risico op atherosclerose

Echte pecorino is van schapenkaas gemaakt. De CLA-vetzuren hierin lijken, in tegenstelling tot gewone kaas, het vermogen te hebben om allerlei ontstekingsfactoren te verlagen. Ook lijkt CLA te beschermen tegen atherosclerose.

4) Matig zure zuivel

In tegenstelling tot melk lijkt matig zure zuivel ook te beschermen tegen het risico van diabetes. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, leidt volle zuivel niet tot meer overgewicht of een grotere kans op insulineresistentie en metabool syndroom dan magere zuivel. Logischerwijs heeft dit te maken met de vetzuren als CLA in volle zuivel en ook met het feit dat je langer verzadigd bent. En minder eetmomenten per dag is een gunstige ontwikkeling, zie eerder aangehaald.

Voor je algehele (hormonale) gezondheid eet je liever biologische (of biologisch-dynamische) zuivel van koeien die hebben losgelopen en hebben gegraasd. Dan heb je ook direct weer gunstige omega 3-vetzuren.



www.mdesign.nl
+31 (0)320 226896

