

Mediterrane voeding

Onderzoek in Groningen

De laatste maanden komen er steeds meer artikelen uit over het nut van mediterrane voeding. Zo is er onlangs een onderzoek gestart in Groningen om de effecten van deze voedingsgewoonte te meten aan de hand van het aantal voorkomende hartziekten. Het blijkt dat de sterfte aan hartziekten in Oost-Groningen 29 % boven het landelijk gemiddelde ligt. 250 proefpersonen worden gedurende 5 jaar gevolgd. Ze hebben allen een te hoog cholesterol gehalte en nog 2 risicofactoren, zoals roken, te hoge bloeddruk, overgewicht of familie met hartziekten.

Gebleken is uit een eerder Frans onderzoek dat personen die mediterrane voeding gebruikten een 4 keer kleinere kans heeft om te overlijden aan hartziekten of op een herhaling van een hartinfarct dan personen die dat niet deden.

Uit een Spaanse studie kwam naar voren dat een mediterrane voeding beter cholesterolverlagend werkt dan een cholesterolverlagend dieet volgens Amerikaanse richtlijnen.

Wat is nu mediterrane voeding?

Velen denken dat als je dagelijks olijfolie gebruikt, een wijntje bij het eten drinkt en een tomaatje nuttigt je aan mediterrane voeding doet, maar er is meer.

De traditionele mediterrane keuken is gebaseerd op het dagelijkse gebruik van o.h.a. plantaardige voedingsmiddelen.

- Pasta's, aardappelen, brood, rijst.
- Eenvoudig bereide dagverse groentes (300 g per dag).
- Vers fruit
- Peulvruchten (kikkererwten, linzen en spliterwten)
- Zaden en noten (pistache noten, amandelen, zonnebloempitten etc.)
- Kruiden (salie, basilicum, tijm, peterselie, rozemarijn, oregano) en looksoorten.
- Kaassoorten (feta) en yogurt.
- Rode wijn (1-2 glazen).
- Vis en gevogelte wordt matig gebruikt
- Olijfolie (vierge) is de centrale spil = een bron van mono-onverzadigde vetzuren

Verder is de maaltijd een sociale aangelegenheid waar gezelligheid hoog scoort.

De mensen nemen er de tijd voor en men komt tot rust.

Onverzadigde vetzuren

Het positieve effect van mediterrane voeding wordt voor een groot gedeelte toegedicht aan de hoeveelheid onverzadigde vetzuren die voorkomen in deze voeding.

De balans onderling van de diverse onverzadigde essentiële vetzuren is vele malen beter als we deze vergelijken met die in Noord-Europese landen. Over het algemeen is dit te wijten aan de aanwezigheid van grotere hoeveelheden omega 3 vetzuren, die een positieve werking uitoefenen op de bloedvaten en het cholesterolgehalte.

Omega 3 vetzuren komen we o.a. tegen in groene groentes, noten, vlaszaad, lijnzaad, sojabonen en “vette” vissoorten.

Dat Eskimo's bijna geen problemen hebben met hart en vaatziekten is mede toe te schrijven aan het eten van deze vissoorten (haring, heilbot, makreel, zalm)(1).

Ook in Nederland heeft men in 1985 al geconcludeerd dat visconsumptie van 1 tot 2 keer per week een kleinere kans geeft op deze aandoeningen. Bij 852 Zutphense mannen van middelbare leeftijd zag men een 50% lager risico op hartziekten.(2) Tien jaar later is deze score nogmaals bevestigd in een studie onder 300 personen van 65 jaar en ouder in Rotterdam.(3)

Antioxidanten

Vanwege de aanwezigheid van grote hoeveelheden antioxidanten in het fruit, de verse groenten, granen en de rode wijn hebben we met de mediterrane voeding nog een troef in handen om onze gezondheid op peil te houden of te verkrijgen.

De keuken is rijk aan vitamine E, vitamine C, carotenoïden en flavonoïden en deze zgn. antioxidanten geven bescherming tegen oxidatieve stress en voorkomen zo chronische aandoeningen.

Alcohol

Een matige inname van rode wijn, wordt verondersteld, zou een vermindering van hartziekten op latere leeftijd geven. Men denkt dat dit komt door een verhoging van het HDL - cholesterolgehalte dat het veroorzaakt met als gevolg een beschermende werking tegen bloedklontering.

Echter afgezien van deze goede eigenschap van alcohol moeten we wel genuanceerd hiermee omgaan, want het is alom bekend dat alcohol meer kapot maakt dan je lief is.

Literatuur

1. Bang H.O. et al (1980) The composition of Eskimo food in north western Greenland, Am. J. Clin. Nutr., 33, 2657 – 2661.
2. Kromhout D. et al (1985), The inverse relation between fishconsumption and 20-year mortality from coronary heartdesease, N. Engl. J. Med., 312, 1205 – 1209.
3. Kromhout D. et al (1995), The protective effect of a small amount of fish on coronary heartdesease mortality in an elderly population, Int. J. of Epidemiology, pagina 340 – 345.