

We drinken te veel suiker

De stijgende consumptie van gesuikerde dranken doet het aantal diabetes- en hartpatiënten snel oplopen.

We drinken steeds vaker gesuikerde frisdranken, fruitsappen en sportdrankjes, en dat eist zijn tol. Volgens een simulatiemodel dat een beeld geeft van de Amerikaanse bevolking van 35 jaar en ouder, zou het toenemende gebruik van deze gesuikerde dranken tussen 1990 en 2000 mede verantwoordelijk zijn voor 130.000 nieuwe gevallen van diabetes, 14.000 nieuwe gevallen van coronaire hartziekte en 50.000 levensjaren waarin mensen geplaagd worden

door de negatieve gevolgen van deze ziekten. Omdat de drankjes gemiddeld zo'n 120 tot 200 calorieën bevatten, spelen ze bovendien een belangrijke rol in de uitdijende obesitasepidemie. Voor het voorbije decennium – van 2000 tot 2010 – zouden 6.000 extra sterfgevallen en 21.000 vroegtijdig verloren levensjaren toe te schrijven zijn aan de drankjes. Volgens de onderzoekers moeten we dringend overstappen naar een gezonder dieet, waarin we onze consumptie van gesuikerde dranken beperken tot 450 calorieën per week. – EV

BRON: American Heart Association



Dieet heropent vernauwde slagaders

Vetophoppingen in onze slagaders kunnen ook zonder medicijnen worden aangepakt.

Atherosclerose is een aandoening waarbij de slagaders vernauwen door de verharding van de buitenkant en vetafzettingen aan de binnenkant. Israëlsche onderzoekers wilden nagaan of patiënten het proces kunnen omkeren door hun voeding aan te passen. Ze selecteerden 140 proefpersonen – vooral mannen van 40 tot 65 met overgewicht – en deelden hen op in drie groepen. De ene groep werd gevraagd twee jaar lang het mediterrane dieet te volgen, waarbij veel fruit en groenten op het menu staan en olijfolie de belangrijkste bron van vet is. De tweede groep moest minder vet eten, de derde moest de inname van koolhydraten – suiker en zetmeel uit onder andere brood, aardappelen, rijst en pasta – beperken. Vóór de start van het experiment werd door middel van driedimensionale beeldvorming het volume van de wand van de halsslagader gemeten.



Toen de onderzoekers de dikte van de wand twee jaar later opnieuw bekeken, bleek die bij alle proefpersonen met gemiddeld 5 procent te zijn afgenomen, ongeacht welk van de drie diëten ze hadden gevolgd. En dat terwijl sommigen beweren dat een dieet met weinig koolhydraten de slagaders net zou laten dichtslibben. Hoewel het effect van een dieet op de vetophopping in de slagaderen relatief klein is, toont de studie voor het eerst aan dat atherosclerose voor een stukje ook zonder medicijnen kan worden ingedijkt. – EV

BRON: Ben-Gurion Universiteit, Israël

Knapperige groente scoort bij kinderen

Jonge kinderen vinden knapperige groente het lekkerst. Ze gruwen van bruine randjes en harde stukjes in puree.

Gertrude Zeinstra heeft vier jaar lang bij ruim 700 kinderen van de basisschool onderzocht hoe

groente aantrekkelijker is te maken voor onze kroost. 'Kinderen eten te weinig groente en fruit, terwijl iedereen weet dat het gezond is. De aanbevelingen van twee stuks fruit en tweehonderd gram groente per dag halen ze niet. Vooral groente gaat lastig naar binnen', zegt Zeinstra. De onderzoeker wilde de

vinger leggen op het mechanisme achter de tafelmanieren van de kinderen. Ze liet kinderen tussen vier en twaalf jaar oud worteltjes en boontjes proeven die verschillend zijn klaargemaakt: gekookt, gestoomd, geroerbakt, gepureerd, gegrild en gefrituurd. 'Gekookt en gestoomd vinden ze het lekkerst. Wellicht omdat gekookt de bekendste bereidingswijze is, maar ook omdat de groenten zo de meeste beet hielden', zegt Zeinstra. Knapperige groente blijkt favoriet. 'Glibberige groente vinden kinderen vaak niet lekker. Hun tanden en kaakspieren zijn nog in ontwikkeling en daardoor hebben ze minder controle over het spul in hun mond. Groente met bruinkleuring en een hap met stukjes in de puree laten ze liever staan.' Bij een ander experiment mochten kinderen vóór de maaltijd

kieszen welke groente ze op hun bord willen. Bij fruit mogen kinderen meestal wel kiezen tussen een appel of banaan. Maar bij groente is het vaak eten wat de pot schaft. 'De kinderen vonden het leuk om zelf hun groente te kiezen. We hadden verwacht dat ze de zelfgekozen groente lekkerder zouden vinden en er meer van zouden eten. Dat was echter niet het geval.'

Toch vermoedt Zeinstra dat kinderen die altijd mogen kiezen uiteindelijk wel meer groenten zullen eten. Die keuze kan al beginnen in de supermarkt. 'Ouders kunnen meerdere groentesoorten op tafel zetten, en hun kinderen mee laten bepalen hoe de groente wordt klaargemaakt.' – PdJ

BRON: Gertrude Zeinstra, Universiteit Wageningen

