

Gezond achter de tafel (Nr. 4)

In mijn vorige column heb ik aangekondigd in te zullen gaan op o.a. Vitaminepillen en het eventuele nut daarvan. Als groot voorstander van Voedingssupplementen wil ik hier ruim aandacht aan besteden.

Echter kortgeleden kwam ik (wederom) een artikel tegen over “caloriereductie”, simpel gezegd, minder eten en de positieve gevolgen daarvan. Feitelijk is het een structureel dieet, waarin het doel niet gewichtsverlies is, maar een langer leven.

Voor het eerst is namelijk bij mensen aangetoond dat caloriereductie veroudering tegen gaat. Het beperken van de calorie-inname kan jaren aan je levensverwachting toevoegen.

Tot nu toe is er voornamelijk onderzoek op dieren gedaan naar de effecten van caloriereductie. Daaruit bleek al dat ratten die structureel een derde minder calorieën binnen kregen dan normaal minder snel verouderden en in de meeste gevallen 30% langer leefden dan hun soortgenoten die maar raak aten. Ons eetpatroon is te vergelijken met die van ratten. Beide eten maar gewoon door als ze de kans krijgen. De gevolgen van deze eetgewoonte zijn voor de ratten dezelfde als voor mensen. Ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht zorgen voor een vroegtijdige dood.

Voor de nieuwe studie van onder meer Georgia State University volgden 34 mannen en vrouwen met een normaal gewicht en van gemiddeld veertigjarige leeftijd twee jaar lang een caloriearm dieet. Ze kregen 15 procent minder calorieën binnen. Als gevolg verloren ze gemiddeld bijna 9 kilo en toonden hun bloed- en urinetests aan dat ze minder snel verouderden.

Eerdere onderzoeken lieten al zien dat caloriereductie het metabolisme vertraagt wat er op duidt dat het lichaam haar energie efficiënter gebruikt. Aangezien een normale stofwisseling bijproducten veroorzaakt die het lichaam beschadigen, is het logisch dat de vertraging ervan resulteert in minder schade aan het DNA. Daardoor zijn veel aan ouderdom gerelateerde ziekten te voorkomen.

Deze nieuwe studie gaat een stap verder door te bevestigen dat caloriereductie leidt tot een efficiënter gebruik van de energie die je krijgt van voedsel. Als de stofwisseling vertraagt, is de kans groot dat je langer leeft.

Dit onderzoek is overigens te klein om voedingsadvies op te baseren. Studies met grotere groepen proefpersonen moeten uitsluitsel bieden. Maar het kan ongetwijfeld geen kwaad om een beetje minder te eten.