

nieuws

GOED OM TE WETEN

Zie maar eens wijs te worden uit de niet aflatende stroom nieuwtjes over gezondheid en voeding. De redactie van de Gezondgids geeft een selectie.



Vegetariër heeft een gezonder hart

Een Brits onderzoek wijst uit dat vegetariërs, veganisten en mensen die wel vis maar geen vlees eten, een lagere kans hebben op hart- en vaatziekten. Voor het onderzoek werden ruim 48 duizend Britten 18 jaar lang gevolgd. Vegetariërs en veganisten bleken 22% minder kans te hebben op hartziekten dan vleeseters. Bij viseters was dit 13%. Wel bleken vegetariërs 20% meer kans te hebben op een beroerte. Mogelijk

door een tekort aan vitamines B₁₂ en D of bepaalde aminozuren, denken de onderzoekers.

De onderzoekers vatten het zo samen: als je 1000 vleeseters en 1000 vegetariërs 10 jaar lang zou volgen, zouden 46 vleeseters een hartziekte krijgen, tegenover 36 vegetariërs. Een beroerte zou voorkomen onder 15 vleeseters en 18 vegetariërs.

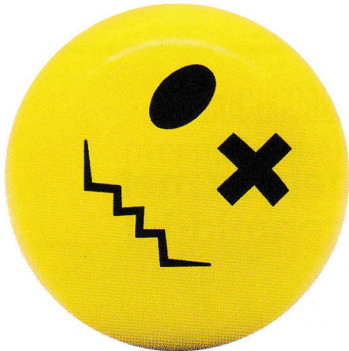
tinyurl.com/vegahart

BETER MEDICIJN MOGELIJK NA DOTTEREN

Hartpatiënten die gedotterd zijn en een stent hebben gekregen, hebben medicijnen nodig om de bloedstolling te beperken. Eerst werd clopidogrel voorgeschreven, totdat werd ontdekt dat dit medicijn bij sommigen niet aanslaat dankzij een genetische oorzaak. Alleen, bij acute hartinfarcten is er geen tijd om een genetische test te doen. Daarom werden na deze ontdekking standaard de middelen ticagrelor of prasugrel gebruikt: die hebben dezelfde werking, maar zijn veel duurder en geven een verhoogde kans op een bloeding.

Nu is er toch een manier gevonden om binnen een uur zo'n genetische test te doen. Nederlandse cardiologen voerden deze test uit bij de helft van 2488 dotterpatiënten en gaven de andere helft de 'standaardbehandeling', met ticagrelor of prasugrel. Van de gescreende patiënten kon 71% clopidogrel krijgen, dat veel goedkoper is en minder kans op een bloeding geeft.

tinyurl.com/dottermedicijn



STRESS VERHOOGT KANS OP INFECTIES

Aandoeningen die te maken hebben met stress, zoals post-traumatisch stress-syndroom, acute stress-stoornis, overspanning en burn-out, hangen samen met een grotere kans op infecties. Dat blijkt uit een studie onder bijna 145 duizend Zweden met een aan stress gerelateerde aandoening. Hun gegevens werden vergeleken met die van hun broers en zussen (ruim 184 duizend personen) en met de algehele Zweedse bevolking zonder stressstoornis (bijna 1,5 miljoen personen).

Mensen met een stressstoornis hadden bijna 1,5 keer zo veel risico op een infectie als hun broers en zussen en ruim 1,5 keer zo veel als de algehele bevolking. Het risico was vooral hoog voor hersenvliesontsteking en endocarditis (een ontsteking aan het hart).

tinyurl.com/stressinfecties

Meer vette vis heeft weinig invloed op de glucosehuishouding van diabetici



Gezond eten vermindert depressie

Een eetpatroon van groenten, fruit, volkorengranen, olijfolie, noten, vis en mager vlees kan al binnen drie weken helpen om symptomen van depressie te verminderen. Dat concluderen Australische wetenschappers na een onderzoek onder 76 jongvolwassenen met depressieve klachten en ongezonde eetgewoonten. De helft van hen kreeg een gezond dieet voorgeschreven, terwijl de andere helft hun eigen eetpatroon voortzette. Ook na drie maanden had de dieetgroep minder depressieve klachten dan de deelnemers die hun eigen dieet volgden.

tinyurl.com/etendepressie

Gezonde vetten helpen niet bij diabetes

Een eetpatroon met meer meervoudig onverzadigde vetten helpt niet om diabetes type 2 te verminderen of te voorkomen. Dat zeggen onderzoekers van de Norwich Medical School in Engeland na bestudering van 83 studies naar de effecten van deze gezonde vetten, waaraan ruim 121 duizend mensen uit diverse landen deelnamen.

In de studies namen deelnemers extra plantaardige olie, vette vis of voedingssupplementen met omega 3 en omega 6. Dit had geen positief effect op de glucosehuishouding van diabetespatiënten. Een hoge dosering omega 3-supplementen (4,4 gram per dag of meer) zou mogelijk zelfs de glucosehuishouding kunnen verslechteren, zeggen de onderzoekers.

tinyurl.com/effectgezondvet

