

# Een dagelijkse portie veenbessen verbetert de cardiovasculaire gezondheid

7 APRIL 2022

Veenbessen zijn vruchten die rijk zijn aan polyfenolen. Veenbessen werden op grote schaal onderzocht vanwege hun potentiële gezondheidsvoordelen. Veenbessen zijn bijzonder rijk aan A-type proanthocyanidinen (PAC's), maar bevatten ook aanzienlijke hoeveelheden anthocyanen, flavonolen en fenolzuren. De PAC's van het A-type zijn nagenoeg uniek voor veenbessen, terwijl de PAC's van het B-type overvloedig aanwezig zijn in fruit zoals druiven, appels en bosbessen en in cacao-producten. Eerdere studies wijzen op de cardiovasculaire gezondheidsvoordelen van de consumptie van veenbessensap. Of de dagelijkse consumptie van hele veenbessen bij gezonde personen blijvende vasculaire voordelen oplevert, was tot op heden niet bekend.

Een internationale groep onderzoekers heeft een dubbelblinde studie uitgevoerd waarbij 45 gezonde volwassenen werden gerandomiseerd naar de dagelijkse consumptie gedurende een maand van veenbessen (9 gram gevriesdroogd poeder opgelost in water is equivalent aan 100 g verse veenbessen, 525 mg totaal polyfenolen) of van placebopoeder (9 gram poeder zonder polyfenolen). "Onze studie vond significante verbeteringen in de 'flow gemedieerde dilatatie' en dit zowel twee uur na de eerste consumptie van veenbessen als na een maand. Dit wijst op een onmiddellijk en op een chronisch voordeel. Onze resultaten concluderen dat veenbessen een belangrijke rol kunnen spelen bij het ondersteunen van de cardiovasculaire gezondheid en bij een goede bloedvatfunctie. Deze positieve effecten op de vasculaire gezondheid wordt zelfs opgetekend bij mensen met een laag cardiovasculair risico. Onze studie geeft verder aan dat specifieke metabolieten die aanwezig zijn in het bloed na de consumptie van veenbessen gerelateerd zijn aan de gunstige effecten," aldus professor Christian Heiss (*University of Surrey, Guildford, UK*). De volledige publicatie van dit onderzoek kan u hieronder raadplegen.

Daily consumption of cranberry improves endothelial function in healthy adults: a double blind randomized controlled trial

Christian Heiss<sup>1,2</sup>, Geoffrey Izzas<sup>1,4</sup>, Rodrigo P Feliciano<sup>3</sup>, Timon Weber<sup>5</sup>, Brian Wang<sup>6</sup>, Claudia Favari<sup>7</sup>, Pedro Mens<sup>8,9</sup>, Daniele Del Rio<sup>10,11</sup>, Ana Rodriguez-Mateos<sup>12</sup>

<sup>1</sup>Division of Cardiology, Pulmonology, and Vascular Medicine, Medical Faculty, University Düsseldorf, Düsseldorf, Germany; <sup>2</sup>Department of Clinical and Experimental Sciences, University of Surrey, Guildford, UK; <sup>3</sup>Surrey and Sussex Healthcare NHS Trust, East Surrey Hospital, Redhill, UK; <sup>4</sup>Department of Nutritional Sciences, School of Life Course and Population Health Sciences, Faculty of Life Sciences and Medicine, King's College London, UK; <sup>5</sup>Human Nutrition Unit, Department of Food & Drug, University of Parma, Parma, Italy; <sup>6</sup>Microbiome Research Hub, University of Parma, Parma, Italy; <sup>7</sup>School of Advanced Studies on Food and Nutrition, University of Parma, Parma, Italy

**PubMed indexing:** Heiss C, Izzas G, Feliciano RP, Weber T, Wang B, Favari C, Mens P, Del Rio D, Rodriguez-Mateos A

**Disclosures:** The authors declare no conflict of interest other than stated under sources of funding.

**Corresponding author:** Ana Rodriguez-Mateos, Department of Nutritional Sciences, School of Life Course Sciences, King's College London, Franklin-Wilkins Building, 150 Stamford Street, London, SE1 9NH; ana.rodriguez-mateos@kcl.ac.uk; +44(0) 207 848 4346;

Food & Function Accepted Manuscript

Raadpleeg [hier](#) de volledige publicatie

Referentie: Heiss C, et al. Daily consumption of cranberry improves endothelial function in healthy adults: a double blind randomized controlled trial. *Food & Function* 2022; Epub ahead of print.