

Diabetes? Eet noten om je cardiovasculaire risico's te verlagen! (studie)

Cardiologie Endocrinologie Voeding Interne geneeskunde

Links / Bestanden

- Nut Consumption in Relation to Cardiovascular Disease Incidence and Mortality among Patients with Diabetes Mellitus

(Reuters Health) 20/02 – Diabetici die regelmatig noten eten, zouden minder risico hebben op de ontwikkeling van hartziekten dan hun lotgenoten die zelden of nooit noten eten, volgens een studie in de VS.

Diabetici die per week minstens vijf porties van 28 gram noten aten, hadden 17% minder risico om hartziekten te ontwikkelen dan diabetici die maximum één portie noten per week aten, volgens de studie.

En zelfs één portie noten zou nog goed zijn voor het hart. Bij diabetici was één extra portie noten per week geassocieerd met een 3% lager risico op de ontwikkeling van hartziekten en een 6% lager risico op overlijden als gevolg van hartproblemen.

"Deze gegevens bieden nieuwe aanwijzingen die de aanbevelingen ondersteunen om noten op te nemen in een gezond voedingspatroon voor de preventie van cardiovasculaire ziektecomplicaties en vroegtijdig overlijden bij diabetici," verklaarde de hoofdauteur van de studie, Gang Liu, onderzoeker voeding aan Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston.

De studie was geen gecontroleerd experiment dat ontworpen werd om te bewijzen of en hoe noten diabetici kunnen beschermen tegen hartziekten. Maar het zou kunnen dat het eten van noten een positief effect heeft op de bloedsuikercontrole en de inflammatie; dit zou op zijn minst voor een deel te wijten kunnen zijn aan de nutriënten in noten zoals onverzadigde vetzuren, vezels, vitamine E en foliumzuur, en mineralen zoals calcium, kalium en magnesium, verklaarde Liu.

Teveel noten zou echter niet noodzakelijk goed zijn.

"Een handvol noten is gunstig voor het hart, maar het blijft onduidelijk wat de ideale portie is," verklaarde Liu via email.

Meer dan de helft van de deelnemers aan de huidige studie at helemaal geen noten, noteerde Liu.

"Of meer noten eten, ook beter is, vereist meer onderzoek in populaties met een grote variatie in verbruik van noten," aldus Liu. "Hoewel noten calorierijk zijn, is er geen bewijs dat vaak noten eten geassocieerd is met gewichtstoename, wat mogelijk te verklaren is door het verzadigend effect van noten."

In de studie gebruikten de onderzoekers zelf-gerapporteerde voedingsvragenlijsten van 16.217 mannen en vrouwen voor en na de diagnose van diabetes en ze vroegen hen hoeveel pinda's en noten ze aten over een periode van meerdere jaren. Alle deelnemers hadden type 2 diabetes, de vaakst voorkomende vorm van de ziekte, die geassocieerd is met veroudering en obesitas.

Tijdens de studie werd bij 3.336 mensen de diagnose van een cardiovasculaire ziekte gesteld. Het betrof 2.567 gevallen van hartziekte en 789 beroertes. In totaal overleden 5.682 mensen, waaronder 1.663 aan een cardiovasculaire ziekte en 1.297 als gevolg van kanker.

Noten waren nog steeds geassocieerd met een lager risico op hartziekten zelfs na aanpassing voor andere risicofactoren voor hartproblemen zoals hoelang de mensen al diabetes hadden, obesitas, voedings- en sportgewoonten, gebruik van medicatie, en hoe vaak ze noten aten voordat hun diagnose van diabetes werd gesteld.

Noten zoals walnoten, amandelen, paranoten, cashewnoten, pistachenoten, pecannoten, macadamianoten, hazelnoten en pijnboompitten, waren sterker gelinkt aan een lager risico op hartziekten dan pinda's, die eigenlijk peulvruchten zijn die onder de grond groeien.

"Een reden waarom noten meer protectief zouden zijn, is dat ze meestal gegeten worden met de schil of het buitenste vliesje waarin de meeste antioxidanta zitten (in elk geval in de courante noten zoals walnoten, amandelen en hazelnoten), terwijl pinda's gewoonlijk gegeten worden zonder de schil," verklaarde Dr. Emilio Ros van de Hospital Clinic of Barcelona.

"Pinda's worden ook gewoonlijk geroosterd en gezouten – het toegevoegde zout kan het voordeel van de originele bestanddelen van de noten tenietdoen," verklaarde Ros, die niet betrokken was bij de studie, via email. Ros ontving beurzen, onderzoeksubsidies en andere fondsen van California Walnut Commission en de International Nut and Dried Fruit Council.

Een portie van 28 gram noten omvat ongeveer 24 amandelen, 18 cashewnoten, 12 hazelnoten en 14 walnoothelften.

"Een portie van 28 tot 42 gram per dag is de ideale dosis," adviseerde Ros. "Praktisch gezien, is het best om een handvol gepelde noten aan te bevelen – hoe groter de hand (en de grootte van de gebruiker), hoe groter de dosis."

De studie werd gepubliceerd in Circulation Research.