

# Mediterrane voeding zou de effecten van het verouderen vertragen

- 09 juni 2020
- door W. V.



**Een mediterrane voeding is goed voor het gewicht, de lichamelijke gezondheid en de cognitieve functies. Ierse vorsers van het University College Cork hebben een studie uitgevoerd die is gepubliceerd in het tijdschrift *Gut*.**

De studie heeft onderzocht met welke voeding een achteruitgang van de cognitieve functies het best kan worden tegengegaan en de lichamelijke gezondheid het best op peil blijft bij het verouderen. Dat er een link bestaat tussen de microbiota en de hersenen, staat buiten kijf. De vorsers hebben onderzocht of een mediterrane voeding de microbiota gezond kan houden bij ouderen. De studie is uitgevoerd in 5 Europese landen (Frankrijk, Italië, Nederland, Polen en het Verenigd Koninkrijk) bij 612 vrijwilligers van 65-79 jaar, bij wie de microbiota werd geanalyseerd bij inclusie in de studie en een jaar later. De proefpersonen werden in twee groepen ingedeeld. Een groep van 289 proefpersonen zette hun gebruikelijke voeding voort en een groep van 323 proefpersonen kreeg een mediterrane voeding aangepast aan ouderen (NU-

AGE diet) met veel fruit, groenten, noten, peulgewassen, olijfolie en vis en weinig vlees, en vooral weinig rood vlees en verzadigde vetten. Bij inclusie in de studie bevonden 28 proefpersonen zich in een fragiele toestand, 151 op het randje van fragiliteit en 433 waren gezond.

Na 12 maanden waren de intestinale microbiota en de bacteriële diversiteit verbeterd in de groep die een mediterrane voeding volgde: er werden meer korteketenvezuren gevormd en minder secundaire galzuren, die correleren met een hoger risico op darmkanker, insulineresistentie, leververvetting en celbeschadiging. Ook verbeterden bepaalde parameters die op een betere gezondheid wijzen, zoals de stapsnelheid, de grijpkracht van de handen, het geheugen en de algemene cognitieve gezondheid. Voorts hebben de vorsers een geringere productie van toxines en ontstekingsmediatoren (CRP, interleukine-17) vastgesteld.

De vorsers schrijven dat toe aan een hogere inname van voedingsvezels, vitamines (vitamines C, B6 en B9) en mineralen (Cu, K, Fe, Mn en Mg). De verbetering hing niet af van de leeftijd en het gewicht bij inclusie in de studie. Die twee factoren, de leeftijd en het gewicht, zijn evenwel belangrijk wat de samenstelling van de microbiota betreft. Er was geen verschil in de respons op een mediterrane voeding naargelang van de sociale kenmerken of de omgeving van de proefpersonen.

De verklaring voor die verbetering van het microbioom is uitermate complex, wat te maken heeft met tal van parameters die diverse invloeden ondergaan, maar al bij al blijkt een mediterrane voeding altijd heilzame effecten te hebben.

### [Referenties](#)

- Gut Feb, 2020 DOI: 10.1136/gutjnl-2019-319654 Mediterranean diet intervention alters the gut microbiome in older people reducing frailty and improving health status: the NU-AGE 1-year dietary intervention across five European countries

<https://gut.bmj.com/content/early/2020/01/31/gutjnl-2019-319654>