

# Peulvruchten bevorderen groei van MS-bestrijdende bacteriën

**Het eten van meer plantaardig voedsel, waaronder kikkererwten, linzen en erwten, verlaagt het risico op multiple sclerose (MS).**

De peulvruchtenfamilie is rijk aan isoflavonen, verbindingen die bijdragen aan bevordering van de groei van darmbacteriën die lijken te beschermen tegen de ziekte.

Mensen met MS hebben een laag gehalte aan isoflavonen-afbrekende bacteriën, en er is een groeiend vermoeden dat een ongezond darmmicrobioom een aanleiding is voor de ziekte.

De bacteriën kunnen zeker beschermen tegen MS, zeggen onderzoekers van de Universiteit van Iowa. De aandoening kan mogelijk zelfs worden behandeld met isoflavonen-bevattende voeding, samen met de darmbacteriën die ze kunnen verwerken. Het onderzoek staat echter nog in de kinderschoenen.

De onderzoekers bestudeerden de impact op laboratoriummuizen; proeven met mensen moeten nog komen. Ze ontdekten dat de bacteriën ontstekingen remmen en dat het isoflavonenrijke dieet de muizen beschermde. Maar na verwijdering van de bacteriën uit de ingewanden van de muizen bood het isoflavonendieet op zichzelf geen enkele bescherming.

Eerdere menselijke proeven aan de universiteit wezen uit dat MS-patiënten de bacteriën missen die op isoflavonen inwerken, dus het is te hopen dat het eten van meer peulvruchten, waaronder linzen, kikkererwten, erwten en bonen, de bacteriën weer tot leven kan brengen.

MS is een auto-immuunziekte van de hersenen en het ruggenmerg, waarbij de beschermende laag rond zenuwvezels wordt aangetast. Spierzwakte, onbalans en visie- en cognitieve problemen komen vaak voor.

*Bron: Sci Adv, 2021; 7: eabd4595*

**DEEL DIT ARTIKEL**