

Noten, hazelnoten en amandelnoten verhogen de zin in en het plezier bij seks

Endocrinologie Gynaecologie Voeding Urologie



TARRAGONA 20/08 - Volgens een Spaanse studie zou dagelijkse consumptie van 60 gram van een mengsel van walnoten, hazelnoten en amandelnoten het seksuele plezier bij mannen verhogen en zou meer bepaald de kwaliteit van de orgasmes en de seksuele functie verbeteren.

Dat treedt de resultaten bij van een eerdere studie uitgevoerd met pistachenoten (2), en er zit ook een rationale achter. Noten bevatten immers veel arginine, een precursor van stikstofmonoxide, dat een vaatverwijdende werking heeft op de corpora cavernosa. De studie werd uitgevoerd in samenwerking met de eenheid voor voeding voor de mens van de Universiteit Rovira i Virgili (URV) en het CIBERObn-netwerk en werd gepubliceerd in *Nutrients* (1).

Noten en de seksuele functie van de man

Gaan wal- en hazelnoten een nieuw afrodisiacum worden? Misschien wel te oordelen naar de resultaten van een kleine, gerandomiseerde, gecontroleerde studie die een Spaanse groep heeft uitgevoerd in het kader van het FERTINUTS-project. In die studie aten 83 jonge mannen van 18 tot 35 jaar een westerse voeding (met weinig fruit en groenten, veel dierlijke vetten en geen oliehoudende gewassen). De proefpersonen werden in twee groepen ingedeeld. Een groep ($n = 40$) bleef verder eten zoals gewoonlijk gedurende 14 weken en de andere ($n = 43$) nam daarnaast nog 60 g noten in, meer bepaald 30 g walnoten, 15 g hazelnoten en 15 g amandelnoten (niet gezouten). Bij inclusie in de studie hebben de vorsers informatie ingewonnen over de medische voorgeschiedenis en het gebruik van geneesmiddelen en hebben de proefpersonen een vragenlijst van 143 items ingevuld over hun eetgewoontes. In het begin en op het einde van de studie werden nuchtere bloedafnames verricht voor bepaling van glucose, de vetten, insuline, CRP en foliumzuur. Ook het sperma van de proefpersonen werd onderzocht (volume, pH, aantal, concentratie, beweeglijkheid, levensvatbaarheid en vorm van de spermatozoa). Voorts hebben de proefpersonen de IIEF-15 ingevuld, een gevalideerde vragenlijst met 15 items waarmee de 5 componenten van de seksuele functie van de man kunnen worden geëvalueerd. Met een ELISA werden twee markers van de endotheelfunctie gemeten, namelijk NO en E-selectine.

Meer noten = meer plezier

Bij inclusie in de studie was er geen verschil in erectiele functie tussen de twee groepen. In de groep die extra noten innam, namen de orgasmes ($p = 0,037$) en de zin in seks ($p = 0,040$) significant toe tijdens de studie. Er werd echter geen verschil waargenomen in de andere componenten van de IIEF-15: erecties ($p = 0,192$), seksuele bevrediging ($p = 0,473$) en algehele tevredenheid ($p = 0,333$). Er werd evenmin een correlatie vastgesteld tussen veranderingen van de seksuele functie en de verschillende biochemische parameters en de plasmaconcentraties van NO en E-selectine.

Bij inclusie waren de belangrijkste kenmerken (leeftijd, gewicht, lichaamslengte, BMI, middelomtrek, bloeddruk, glykemie, totale cholesterolconcentratie, HDL, LDL, VLD, triglyceriden, insuline, CRP, foliumzuur) en de belangrijkste parameters van het sperma vergelijkbaar tussen de twee groepen.

De therapietrouw ten aanzien van de inname van noten werd geëvalueerd door bepaling van de plasmaconcentraties van magnesium, vitamine D, omega-3-vetzuren, alfa-linoleenzuur (ALA) en omega-6-vetzuren. Die plasmaconcentraties verschilden significant tussen de twee groepen (p -waarde van respectievelijk $< 0,001$, $0,014$, $< 0,001$, $< 0,001$ en niet vermeld).

Noten eten

De auteurs concluderen dat een aanvulling van de westerse voeding met 60 g niet-getransformeerde oliehoudende vruchten per dag gedurende 14 weken de orgasmes en de zin in seks verhoogt bij

gezonde mannen van vruchtbare leeftijd in vergelijking met een controlegroep. Maar ze erkennen dat geen van de onderzochte mechanismen (NO en E-selectine als markers van de endotheelfunctie) de gunstige effecten op die twee seksuele parameters kan verklaren. Dat schrijven ze toe aan het feit dat de studie statistisch niet krachtig genoeg was of aan het feit dat de proefpersonen gezond waren en geen type 2-diabetes hadden.

Interessant is evenwel dat hun studie de resultaten bijtreedt van de enige klinische studie waarin een verbetering van alle componenten van de IIEF-15 werd waargenomen bij patiënten met erectiestoornissen na inname van 100 g pistachenoten per dag gedurende 3 weken (2). "Onze studie breidt die resultaten dus uit naar gezonde mannen zonder erectiestoornissen", voegen ze eraan toe.

In de discussie schrijven de auteurs dat erectiestoornissen en atheromatose raakpunten hebben. Ze vinden het dan ook absoluut noodzakelijk om dergelijke studies uit te voeren bij patiënten met een hoog cardiovasculair risico en erectiestoornissen om het effect van consumptie van noten op die 2 criteria te evalueren.

Die resultaten moeten weliswaar nog bevestigd, maar het staat buiten kijf dat noten de kwaliteit van de voeding verbeteren. In een rapport dat het tijdschrift The Lancet en de EAT Foundation, een ngo, op 17 januari 2019 hebben gepubliceerd, raden specialisten aan om de consumptie van rood vlees en suiker wereldwijd te halveren en de inname van fruit, groenten en noten te verdubbelen. Dat is volgens hen de enige manier om tegen 2050 10 miljard mensen te kunnen voeden en tegelijkertijd de planeet te redden.

De studie werd gedeeltelijk gefinancierd door een onderzoeksbeurs van de International Nut and Dried Fruit Council en fondsen van de Human Nutrition Unit. INC is een Catalaanse organisatie zonder winstgevend oogmerk. De noten werden geleverd door Crisolar, Spanje.

Referenties:

1 Salas-Huetos A, Muralidharan J, Galiè S, Salas-Salvadó J & Bulló M (2019). "Effect of Nut Consumption on Erectile and Sexual Function in Healthy Males: A Secondary Outcome Analysis of the FERTINUTS Randomized Controlled Trial". *Nutrients*, 11(6)1372. <https://doi.org/10.3390/nu11061372>.

2 Aldemir, M.; Okulu, E.; Neşelioğlu, S.; Erel, O.; Kayıgil, Ö. Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipid profiles in patients with erectile dysfunction. *Int J Impot Res*. 2011, 23, 32–38.

Dit artikel is gepubliceerd op de website van Medscape Edition France

Versturen Afdrukken 20/08/2019 Auteur: Stéphanie Lavaud Bron: Medscape © 2019 WebMD, LLC