

Het einde van de anti-oxidanten hype

Het leek allemaal zo logisch. We gebruiken zuurstof om te leven, maar helaas geeft de verwerking van het zuurstof een bijproduct genaamd vrije radicalen. En deze vrije radicalen geven schade aan cellen en onderdelen van die cellen. Als in zo'n cel anti-oxidanten aanwezig zijn verminderen deze de schade aan cellen omdat anti-oxidanten vrije radicalen kunnen wegvangen. Minder schade aan cellen zou kunnen betekenen minder kans op allerlei ouderdomskwalen als bijvoorbeeld dementie, netvliesproblemen, kanker en reuma of artrose.

Een logische tweede stap was uit te zoeken welke stoffen een anti-oxidant werking hebben en een soort rangorde daarin aan te brengen. De ORAC waarde is hier een uiting van geweest. Met deze test wordt gekeken hoe goed een voedingsmiddel zuurstofradicalen kan binden en daarmee onschadelijk kan maken. In 2012 is deze test afgeschaft. Het werd te vaak misbruikt om voedingssupplementen of bepaalde voeding aan te bevelen, terwijl het onduidelijk is of je wel kunt stellen dat het gezond is om veel anti-oxidanten in te nemen.

Er zijn namelijk veel studies verricht om te kijken of het gezond is om extra anti-oxidanten in te nemen. De resultaten zijn nogal wisselend. Soms zeer goede effecten (bijv. bij infecties, hoge bloeddruk, macula degeneratie, tegen bijwerkingen chemotherapie en tegen stralingsschade), soms negatieve en geregeld geen hele duidelijke effecten. Het probleem is dat anti-oxidanten een verzamelnaam is van een veelheid aan stoffen waaronder in water- of vetoplosbare vitaminen, diverse mineralen, enzymen, honderden (poly)fenolen waaronder flavonoïden en niet-flavonoïden en chelatiemiddelen. Je kunt urinezuur, melatonine, vitamine A, curcuminoïden en selenium niet op één hoop gooien qua werking. Omdat veel van deze stoffen meer doen dan alleen maar vrije radicalen wegvangen was een test als de ORAC test nietszeggend.

Verder is het onzin om iets aan te prijzen als gezond omdat er veel anti-oxidanten in zitten. Misschien is het gezond doordat de anti-oxidant ook werkt als een stof die de afvoer van gifstoffen bevordert, of als immuun stimulant of dat het ontstekingen remt.

Het afschaffen van het idee dat een anti-oxidant gezond is roept natuurlijk veel vragen op, waaronder:

- 1) Is een multivitamine innemen dan gezond?
- 2) Is groente of fruit eten gezond?
- 3) Is chocolade eten gezond?
- 4) Helpen anti-oxidanten tegen kanker?

Ik zal proberen hieronder enkele korte antwoorden te geven.

Ad 1) Er bestaan honderden verschillende multi-vitamine preparaten, goede en slechte. Een multivitamine innemen is niet per definitie gezond of zinvol omdat er extra anti-oxidanten inzitten. Ik zie een multi meer als aanvulling op dagelijkse voeding, het maakt je voeding completer en je voorkomt tekorten, al gaat mijn voorkeur uit naar eerst meten welke tekorten je hebt en dan gericht aanvullen.

Ad 2) Groente en fruit zijn niet per definitie gezond omdat er veel anti-oxidanten of vitaminen inzitten (1). Veel stoffen in groenten en fruit hebben gunstige effecten op onze gezondheid, maar veel stoffen werken ook irriterend of geven zelfs klachten. Misschien zijn ze vooral gezond doordat je dan minder andere ongezondere zaken eet. Als u veel groente en fruit eet, eet u vaak automatisch minder fastfood, minder suiker, minder brood en minder calorieën.

Ad 3) Pure chocolade (minstens 70% cacao) is gezonder bij de koffie dan een koekje, de polyfenolen erin zijn mogelijk goed voor de vaten en van bittere chocolade eet je vaak minder. Chocolade van slechte kwaliteit bevat vaak gifstoffen (2) afkomstig van schimmels (mycotoxinen) en bijna alle hagelslag en melkchocolade is rotzooi.

Ad 4) Daarover leest u meer in mijn volgende column.

Johan Bolhuis

www.natuurarts.nl

- 1) Zie de lezing van de arts Georgia Ede: <http://vimeo.com/52606062> of haar website: <http://diagnosisdiet.com/>
- 2) PMID: 18539350