



Vlaams Darmflora Project

Het onderzoek van prof. Jeroen Raes en zijn team van het Vlaams Instituut voor Bio-technologie (VIB) naar de menselijke darmflora levert belangrijke nieuwe inzichten op over de rol van darmbacteriën op de gezondheid en bezorgt het labo wereldfaam.

Het Vlaams Darmflora Project ging in 2012 van start. Een 3000-tal vrijwilligers leverden al een stoelgangstaal in. Het VIB kreeg bij haar zoektocht naar donoren ook steun van Vlaamse ambtenaren en scholen. Het project kon zo een van de grootste darmfloradatabanken ter wereld aanleggen.

Meerdere studies hebben aangetoond dat een verstoorde microbiële flora geassocieerd is met ernstige gezondheidsproblemen zoals infecties, diabetes en kanker. Er zijn ook aanwijzingen dat er een verband is met overgewicht. De hoop bestaat dat ingrijpen op de darmflora bijdraagt tot een effectieve behandeling van deze aandoeningen. Het Vlaams Darmflora Project wil vooral inzicht krijgen in wat een 'normale' darmflora is. Dat is essentieel om een zieke darmflora te herkennen en een behandeling te ontwikkelen.

De analyse van de stoelgangstalen vond een verband tussen de samenstelling van de darmflora en 69 factoren. De transittijd, de inname van voedingsvezels, de bierconsumptie en medicatiegebruik zijn enkele van deze factoren. Recent publiceerden de onderzoekers een nieuwe techniek om niet alleen de soort maar ook het aantal bacteriën in een fecaal staal te bepalen. Via deze methode stelden ze vast dat het aantal bacteriën in de darm sterk kan verschillen tussen gezonde personen en vooral veel lager is bij mensen met de ziekte van Crohn.

Ondertussen staan er alweer nieuwe studies op de agenda. Er is onder andere onderzoek gepland naar de link tussen de darmflora en sportbeoefening en Alzheimer. Onder de noemer '150 Dagen Darmflora' willen de onderzoekers bovendien de veranderingen in de darmflora in de tijd opvolgen. Nieuwe vrijwilligers zijn dus nog steeds welkom.

 www.vib.be > Mens & gezondheid > Darmflora



Winterse kolen

Kolen zijn wintergroenten die vaak onterecht zwaar en calorierijk worden genoemd. Ter vergelijking: 100 gram groene kool bevat 41 kcal, 100 g rode kool 16 kcal, 100 g witte kool 26 kcal, 100 gram spruitjes 48 kcal, 100 gram wortel 34 kcal. Het is vooral de bereidingswijze die van invloed is op het caloriegehalte. De term zwaar verwijst waarschijnlijk naar het feit dat ze kunnen zorgen voor meer winderigheid doordat ze meer niet-verteerbare koolhydraten bevatten. Kolen zijn een goede bron van voedingsvezels, vitamine C, foliumzuur en vitamine K. De aanbreng varieert naargelang de koolsoort. Om alle nodige voedingsstoffen binnen te krijgen, blijft variatie belangrijk. Ook binnen dezelfde groentesoort.

 www.nice-info.be > Q&A
Voedingsmiddelen > Groenten
> Kolen



Belgen koplopers groenten en fruit

In België eten 72,6 % van de vrouwen en 69,8 % van de mannen dagelijks 1 tot 4 porties groenten en fruit. België is hiermee koploper in Europa. Het EU-gemiddelde bedroeg in 2014 slechts 54 % voor de vrouwen en 49 % voor de mannen. Dat blijkt uit het recente Eurostat-rapport 'Het leven van vrouwen en mannen in Europa – een statistisch portret'.

Spijtig genoeg hebben de Belgen niet over de hele lijn de gezondste leefgewoonten. Belgische mannen (45,2 %) en vrouwen (31,5 %) drinken wekelijks meer alcohol dan het Europese gemiddelde (respectievelijk 38,3 en 23 %). Het rookgedrag en het percentage volwassenen met overgewicht en obesitas is in België vergelijkbaar met het Europese gemiddelde. België is dus niet de slechtste leerling van de Europese klas maar er is zeker nog ruimte voor verbetering, ook inzake de totale groente- en fruitinname. Dat bleek uit de laatste Voedselconsumptiepeiling (2014) en de Gezondheidsenquête (2013).

 <http://statbel.fgov.be/womenandmen/nl/>

 <http://ec.europa.eu/eurostat>



Aandacht voor jodiuminname

Diverse initiatieven hebben ervoor gezorgd dat de jodiumstatus in België sterk verbeterd is. Toch blijft waakzaamheid geboden. Goede bronnen van jodium mogen niet ondoordacht uit de voeding worden geschrapt of inadequaet worden vervangen.

Jodium is nodig voor de productie van schildklierhormonen die een rol spelen in de stofwisseling en de groei. Een jodiumtekort kan leiden tot een trager werkende en vergrote schildklier. Jodiumdeficiëntie tijdens de zwangerschap en tijdens de eerste levensjaren kan de groei en de verstandelijke ontwikkeling van het kind beperken.

De belangrijkste bronnen van jodium in de voeding van de Vlaming zijn volgens de laatste Voedselconsumptiepeiling (2014) granen en graanproducten (52 %), melk en melkproducten (15 %) en vis, schaal- en schelpdieren (7 %). Zeevis, schaal- en schelpdieren en melk bevatten van nature jodium. Plantaardige alternatieven zijn enkel een bron van jodium indien ze ermee zijn verrijkt. Dat is een minderheid. Sinds 2009 hebben de Belgische bakkers zich geëngageerd om gejodeerd zout te gebruiken waardoor brood een belangrijke bron van jodium is geworden. Producten zoals brood, zuivel en vis zonder meer uit de voeding weren lijkt sommigen misschien een gezond en duurzaam idee maar dat is het dus niet altijd.

 www.nice-info.be > Zoeken op jodium