

GEZONDE STOF UIT THEE GEÏDENTIFICEERD

- **Epicatchine beschermt mogelijk tegen hart- en vaatziekten**
- **Aanzienlijk lager sterfterisico bij hoge inname**

Dat thee beschermt tegen hart- en vaatziekten is al langer bekend, maar welke stof daarvoor verantwoordelijk is niet. James Dower en collega's van Humane Voeding maakten aannemelijk dat het flavan-3-ol epicatchine een belangrijke kandidaat is. Ze publiceerden erover in het *American Journal of Clinical Nutrition*.

Volgens de onderzoekers laten ze voor het eerst zien dat oudere mannen die veel epicatchine binnenkrijgen via de voeding, minder vaak aan een hartinfarct of een andere coronaire hartziekte overlijden dan mannen die weinig binnenkrijgen. Voor hart- en vaatziekten in het algemeen was het verband tussen een hogere inname en een lager sterfterisico alleen significant als de mannen al te kampen hadden met deze ziekten.

De onderzoekers verdeelden de mannen op basis van hun epicatchine-inname in drie groepen. Het risico op sterfte door een hartinfarct was 38 procent lager bij mannen met de hoogste inname (22 mg/dag) dan bij de mannen die weinig van dit stofje binnenkregen (8 mg/dag). Bij pa-

tiënten nam het sterfterisico voor hart- en vaatziekten met 46 procent af.

'Dat epicatchine beschermt tegen hart- en vaatziekten kunnen we echter nog niet stellen', zegt coauteur Peter Hollman. 'Omdat we ons baseren op epidemiologische gegevens, en die tonen alleen bij zeer sterke effecten een oorzakelijk verband aan. Er moeten nu eerst meer clinical trials komen met pure epicatchine.'

De epidemiologische data in de Wageningse studie kwamen van 744 oudere mannen die 25 jaar lang zijn gevolgd in de Zutphen Ouderen Studie. Statistische analyse moest ophelderen of het alleen de epicatchine uit thee is die mogelijk beschermt, of ook epicatchine uit andere bronnen, zoals appels en cacao. Hollman: 'Het gevonden verband werd sterker als we epicatchine uit alle bronnen namen. Dat wijst erop dat het de epicatchine is die het 'm doet.'

De focus op één bepaalde stof gaat echter in tegen de holistische tendens in het voedingsadvies. 'Het is natuurlijk heel mooi dat je weet dat thee iets doet, maar je bent ook geïnteresseerd in mechanismen', reageert Hollman. Over dat mechanisme is uit klinische trials al gebleken dat thee de flexibiliteit van de bloedvaten verhoogt en de bloeddruk verlaagt – effecten die het risico op hart- en vaatziekten verlagen. **ANJ**



VISIE <<

'Kind moet verbinding maken met eten'



Youth Food Movement voert deze maand campagne voor verplicht voedingsonderwijs in Nederland. Kinderen moeten leren waar het eten vandaan komt, wat gezond eten is en hoe je moet koken, vindt de actiegroep. Goed plan, zegt Laura Bouwman, onderzoeker bij de leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij.

Waarom is dit een goed plan?

'Het is belangrijk dat je kinderen de kans biedt om verbinding met eten te maken – thuis en op school. Voedsel zien, voelen, ruiken, proeven is dan cruciaal. Je kunt de schoolkinderen bijvoorbeeld voedsel laten verbouwen. Als ze zien hoe een wortel groeit, zullen ze 'm eerder opeten. Je kunt ze laten experimenteren met koken, waardoor ze groenten en fruit gaan proeven. En je kunt ze op een speelse manier laten kennismaken met voedsel, in de vorm van een puzzel of quiz. Ook dan zijn kinderen meer bereid om eten uit te proberen. Ze moeten er zelf actief mee bezig zijn.'

Dus geen vakken over gezondheid en overgewicht?

'Nee. Er wordt nu te veel ingezet op informatie over te veel eten en verkeerde voedselkeuzes, oftewel: wat niet goed is. Die standaardeducatie – kinderen beducht maken – werkt niet goed, omdat kinderen en pubers niet veel kunnen met risicocommunicatie. Je kunt ze beter vertellen wat goed is, maar pas nadat ze zelf de proef op de som hebben genomen. Kinderen moet je uitdagen, je moet vragen bij hen oproepen. Dat is echt nodig, want je hoort steeds meer kinderen roepen: ik lust geen groente. Ten opzichte van vroeger zijn de groenten niet veranderd, maar de ouders en partijen die ze aanbieden wel.'

Moeten scholen een voedselbeleid hebben?

'Scholen hebben wel een heel duidelijk beleid tegen roken en alcohol, maar ze hebben meestal geen standpunt over gezonde voeding. Zo'n beleid kan helpen; het maakt de gezonde voedselkeuze de makkelijkste keuze. Maar dan nog lopen leerlingen tussen de middag naar de snackbar om een hamburger te halen. Dus moet je leerlingen uitdagen een eigen standpunt te ontwikkelen over eten.' **AS**

