

ONDERZOEK EN STUDIE over HET HART i.r.m. VOEDING



Huidige Westerse Voeding tegenover Paleo-voeding: het verschil tussen gezond of ziek oud worden! **Doctoral Thesis dokter cardioloog Remko Kuipers: Fatty acids in human evolution: contributions to evolutionary medicine.**

Dokter Kuipers leefde twee jaar samen met de Masaai in oostelijk Afrika en bestudeerde meer dan 10 jaar de relatie tussen ons Westers huidig voedingspatroon en het ontstaan van chronische ziektes en hart en vaatziekten. Met zijn prachtig onderzoek toonde dokter Kuipers duidelijk aan dat een lagere inname van koolhydraten en linolzuur (oa zonnebloemolie en maisolie) en een hogere inname van eiwitten en de typische visolievetzuren EPA en DHA onze gezondheid duidelijk ten goede komt en we zo gezond ouder kunnen worden.

[https://www.rug.nl/research/portal/publications/fatty-acids-in-human-evolution\(259c9414-276a-4c7d-8b01-883ba164b921\).html](https://www.rug.nl/research/portal/publications/fatty-acids-in-human-evolution(259c9414-276a-4c7d-8b01-883ba164b921).html)

Vet, koolhydraten en hart en vaatziekten. Wat moeten we nu eten?

In een grootschalige studie werden meer dan 300000 mensen opgevolgd m.b.t. hart en vaatziekten. De opvallende conclusie was dat het vervangen van verzadigd vet door koolhydraten de kans op hart en vaatziekten met 7% verhoogde!

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19211817>

Omega 3 veten of vis eten als therapie voor hart en vaatziekten. Een fabeltje of harde wetenschap?

De rol van EPA en DHA (de vetzuren in vis) lieten in deze studie duidelijk zien dat de kans op hart en vaatziekten tot 45% daalt en dat de slechte triglyceriden tot 50% kunnen dalen met 4 gram EPA/DHA. Toch weer een leuk bewijs dat lekkere voeding kan dienen als medicijn!

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19211817>

Voor meer inlichtingen en professioneel advies kan u ons steeds contacteren. info@koendewitte.nl