

De verborgen talenten van soep

Of soep nu warm of koud wordt gegeten, het blijft een traditioneel gerecht dat nog heel wat verrassingen in petto heeft en heel wat voordelen biedt. Spijtig genoeg is soep wat vergeten. Het is tijd om daar verandering in te brengen en onze patiënten aan te sporen meer soep te eten.

Door de evolutie van onze levenswijze werd soep enigszins achterwege gelaten. Een van de oorzaken daarvoor zou tijdgebrek zijn maar dat is maar de halve waarheid want er bestaan heerlijke voorbereide soepen en de fabrikanten hebben de laatste jaren grote inspanningen gedaan om het zoutgehalte te verminderen en een alsmaar bredere variatie aan te bieden van die heerlijke gerechten.

Variatie op veel vlakken

Ook de wetenschappers hebben niet stilgezeten, nu nog meer dan vroeger ongetwijfeld omwille van het belang van soep in verband met de epidemie van obesitas, het metabool syndroom en diabetes. Zo hebben zij ontdekt dat deze bereiding van onze grootmoeders een hele reeks min of meer onbekende voordelen biedt waarop onze huidige levensstijl afgunstig kan zijn. De grote variatie in de mogelijke recepten voor soep weerspiegelt zich in de diversiteit van de protocollen van de studies die de laatste maanden werden uitgevoerd en in de verscheidenheid van de onderzochte gebieden. De maand januari, waarin voortaan traditioneel de week van de soep zal vallen, is een ideale gelegenheid om de weldaden van soep te benadrukken waaraan nu niet de plaats wordt gegeven die ze verdient. Het zou interessant zijn ons te verdiepen in die diversiteit maar we kunnen hier enkel maar enkele aspecten belichten. We zouden de gunstige effecten van soep hebben kunnen bespreken voor de cardiovasculaire gezondheid, voor de hoeveelheid opgenomen energie door kinderen of voor het metabool syndroom. Op die elementen en nog andere zullen we later terugkomen. Maar twee à drie maanden voor het hernemen van de sportactiviteiten na het slechte seizoen, hebben we ervoor gekozen om twee studies te bespreken op het gebied van fysieke inspanningen.

Vochtbalans en cognitieve prestaties

Bij negen jonge getrainde sporters van gemiddeld 25 jaar oud werden de cognitieve prestaties geëvalueerd tijdens en na anderhalf uur fietsen bij een omgevingstemperatuur van

>>>

14^{de} Congres voor

Nutri- & Fytotherapie

Zaterdag 23 maart 2013



BESTE
PRODUCT
2013

Château du Lac in Genval

Verkiezing winnaar
Award Nutri- & Fytotherapie

- 9u30 **Gebruik van plantaardige preparaten bij verhoogde cholesterol**
Prof. Nina Hermans, Universiteit Antwerpen
- 10u10 **Gebruik van plantaardige preparaten bij pre-diabetes en diabetes**
Dr. Bernadette Prêat, Montignies-sur-Sambre, Société Belge de Phytotherapie et Nutrithérapie
- 10u50 **Pauze**
- 11u20 **Lookextracten: effect op oxidatieve, bloeddruk, cholesterol en homocysteïne**
Prof. Matthew J. Budoff, MD, FACC, Professor of Medicine, Division of Cardiology, Harbor-UCLA School of Medicine
- 12u00 **De preventieve behandeling van Alzheimer**
Dr. Philippe David, Université de Poitiers en Faculté Libre de Médecines naturelles et d'ethnomédecines de Paris, Frankrijk
- 12u40 **Lunch**
- 13u40 **Effect van selenium en coenzyme Q10 op cardiovasculaire parameters en -mortaliteit**
Prof. Mikael Bjornstedt, Division of Pathology, Department of Laboratory Medicine, Karolinska University Hospital, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden
- 14u20 **Iodium: niet alleen essentieel voor de schildklier maar ook belangrijk in de preventie van borstkanker**
Dr. Rudy Proesmans, huisarts te Boechout, Opleiding "nutritional and preventive medicine", USA
- 15u00 **Pauze**
- 15u20 **Uitreiking Award Nutri- & Fytotherapie**
- 15u25 **Gebruik van kruidenpreparaten bij reuma- en artrosepatiënten**
Dr. Bart van den Bermt, Sint Maartenskliniek, ziekenhuis dat als enige in Nederland volledig gespecialiseerd is in houding en beweging
- 16u05 **Einde**

REGIONAL PLANTS
SoriaNatural

MannaVital

Intell

Artsen

Nutri-
Fytotherapie

www.nutrifyto.be

>>>

25°C aan 50% van hun VO_2 max¹. Drie kwartier ervoor hadden zij ofwel 355 ml fleswater (groep « water ») gedronken ofwel dezelfde hoeveelheid kippen- of noedelsoep geconsumeerd (groep « soep »). Tijdens de inspanning was hetzelfde fleswater beschikbaar ad libitum in beide groepen. Na anderhalf uur hebben acht van hen de inspanning verder gezet gedurende 10 minuten aan 90% van hun VO_2 max. Tijdens de eerste fase van de inspanning (aan 50% van de VO_2 max.), werd weinig gedronken (20 g) maar significant meer ($p < 0,03$) als voorafgaandelijk soep in plaats van water was gebruikt. Het urinair excretievolume was gelijkaardig in beide gevallen zodat er meer vochtretentie was in de « soepgroep » dan in de « watergroep ». De vrije waterklaring was lager in de « soepgroep » dan in de andere en dat zou de algemeen betere vochtretentie kunnen verklaren en wijst op een betere vochtbalans tijdens de inspanning door soep. Ondanks de grote inspanningen waren de veranderingen in het plasma-volume minder uitgesproken met soep dan met water. De fysieke prestaties verschilden niet tussen beide groepen maar de sporters die soep hadden gekregen maakten minder fouten in een test met kleuren en woorden dan degenen die water hadden gedronken voor de inspanning. Het verschil deed zich voor zowel tijdens als na de inspanning. Deze resultaten wijzen er dus op dat soep, geconsumeerd door jonge atleten niet alleen de fysieke prestaties niet verandert maar tevens de vochtbalans verbetert en het beoordelingsvermogen aanscherpt tijdens een sportproef. Dat zou dus kunnen leiden tot een betere controle van de inspanning en een betere strategie tijdens de proef.



te worden onderdrukt en de nieren samen met de longen zijn de voornaamste organen om de pH van het inwendig milieu te regelen. We spreken van potentiële renale zuurbelasting (PRAL) om onrechtstreeks de hoeveelheid zuur te evalueren die de nieren dienen te elimineren afkomstig uit de voeding². Voedingsmiddelen hebben een positieve PRAL als ze bijdragen tot een verzuring van het inwendig milieu. Voedingsmiddelen die de verzuring verminderen hebben een negatieve PRAL. Daarom heeft een team van de Vrije Universiteit Brussel in 2011 de potentiële zuurbelasting onderzocht op de nieren door de voeding en de endogene zuurproductie bij een zestigtal adolescente sprinters (gemiddelde leeftijd bij het begin van de studie 14,7 ± 1,9 jaar)³. Ze hebben om de zes maanden bij die jongeren de urine geïncubeerd gedurende drie jaren en hun antropometrische gegevens gemeten. Ze hebben de gegevens vergeleken van atleten met een positieve PRAL met die van atleten met een negatieve PRAL. Daaruit bleek dat de laatste groep meer groenten en fruit verbruikte dan de eerste en dat soep bijdroeg tot het behoud van een lage PRAL zoals te wensen is.

Voor sporters ... en anderen

We kunnen het belang van soep voor sporters dus niet loochenen. En als we denken aan het feit dat in ons land te weinig groenten en fruit worden gegeten, dienen we tegelijkertijd toe te geven dat het niet alleen voor sportlui maar voor iedereen nuttig is om meer soep te eten. Er dient wel op gelet te worden daardoor niet meer zout te gebruiken. ●

Dr Pol Sainjean

De inwendige aciditeit beheersen

Ook bij sprinters kan soep nuttig zijn. Soep beantwoordt perfect aan het advies dat aan die sporters wordt gegeven om een eiwit-supplement toe te voegen aan hun dagelijkse voeding. Zowel de intensieve fysieke inspanning als het basale metabolisme leveren waterstofionen die de pH veranderen van het intern milieu. Het intern milieu van sporters heeft dan ook de neiging te verzuren tijdens de inspanning. Om de homeostase te behouden dient die neiging door het lichaam

Referenties

1. Johannsen NM, Sullivan ZM, Warnke NR et al. Effect of preexercise soup ingestion on water intake and fluid balance during exercise in the heat. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2012 Dec 7. [Epub ahead of print].
2. Remer Th, Manz F. Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. *J Am Diet Assoc.* 1995; 95: 791-7. <http://www.vivalis.si/uploads/dototeke//2995.pdf>
3. Aerenhouts D, Deriemaeker P, Hebbelinck M et al. Dietary acid-base balance in adolescent sprint athletes: a follow-up study. *Nutrients* 2011; 3: 200-11. doi:10.3390/nu3020200.

Aanvullende lectuur

1. Potentiële renale zuurbelasting
http://www.coop.ch/plb/site/vitality/get/documents/system/elements/vitality_nieu/gesundheit/ernaehrung/S%C3%A4uren%20und%20Basen/S%C3%A4ure_Base_Tabelle_fr.pdf
<http://ajcn.nutrition.org/content/77/5/1255.full.pdf>
2. Netto endogene zuurproductie
<http://jasn.asnjournals.org/content/11/11/2155.full.pdf>
<http://ajcn.nutrition.org/content/68/3/576.full.pdf>