nieuws

Volkorenproducten verlagen risico op diabetes

nieuws

Er zijn nieuwe aanwijzingen dat wie voedingsvezels en niet-verteerbare koolhydraten eet, het risico op diabetes verlaagt.

7 SEPTEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:12

Lees meer over:
gezondheid

Wie voedingsvezels en niet-verteerbare koolhydraten eet, bijvoorbeeld volkorenproducten, vermindert het risico op diabetes. Twee promovendi aan de Rijksuniversiteit Groningen, Wang Hongwei en Sa'ad Al Lahham, hebben hiervoor nieuwe aanwijzingen gevonden. Zij brachten ook het onderliggende mechanisme in kaart.
Steeds meer mensen lijden aan obesitas en ziektes die daarmee gepaard gaan, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Chronische ontsteking, waarbij het vetweefsel een sleutelrol speelt, wordt gezien als een belangrijke factor in het ontstaan van deze ziekten. Het eten van veel vet zorgt voor een sterkere ontstekingsreactie, maar het lichaam kan deze ontstekingsreactie ook tegengaan. Na consumptie van niet-verteerbare koolhydraten ontstaan in de dikke darm fermentatieproducten, de zogeheten korte-keten-vetzuren, die de ontsteking kunnen remmen.

Wang Hongwei en Sa'ad Al-Lahham brachten in kaart wat voor effect propionzuur heeft, één van de korte-keten-vetzuren die in de dikke darm wordt geproduceerd. Ze ontdekten dat propionzuur de productie van diverse ontstekingsstoffen kan remmen. Bovendien stimuleert propionzuur processen die een positief effect kunnen hebben op insulinegevoeligheid en andere aandoeningen die met obesitas gepaard gaan. Hiermee bieden de promovendi een verklaring voor de beschermende effecten van voedingsvezels op de ontwikkeling van diabetes type 2.

Bron: FoodHolland

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada