

UIT DE WETENSCHAP

Peulvruchten verkleinen risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij diabetespatiënten

Uit nieuw onderzoek blijkt dat een dieet dat rijk is aan peulvruchten bij mensen met diabetes type 2 de risicofactoren op hart- en vaatziekten iets meer verkleint dan een dieet dat rijk is aan volkorengraanproducten. Het eten van peulvruchten is voor mensen met diabetes type 2 dus mogelijk een interessante optie.

Bij 121 patiënten met diabetes type 2 werd nagegaan welk effect het eten van peulvruchten had op het op risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Het is bekend dat peulvruchten een lage glycemische index hebben, wat inhoudt dat het eten van peulvruchten het bloedglucosegehalte maar langzaam doet toenemen. De onderzoeksgroep werd in tweeën gedeeld. De ene groep kreeg een dieet met minimaal 1 kop peulvruchten (ca. 175 gram) per dag. De andere groep kreeg een dieet dat rijk was aan onoplosbare vezels, afkomstig van volkoren graanproducten.

Gedurende 3 maanden werd bij alle proefpersonen het bloedglucosegehalte en diverse risicofactoren voor hart- en vaatziekten gemeten. Bij beide groepen daalde de risicofactoren voor hart- en vaatziekten, maar bij de peulvruchtengroep was dit effect iets sterker dan bij de granen-groep. Er was met name sprake van een grotere bloeddrukdaling. De systolische bloeddruk bij de peulvruchtengroep daalde 4,5 mm Hg meer dan bij de granengroep. Ook het hemoglobine A1c gehalte in het bloed daalde bij de peulvruchtengroep iets meer dan bij de granengroep.



Bron: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1384247>

Jenkins DJ, e.a. . Effect of legumes as part of a low glycaemic index diet on glycaemic control and cardiovascular risk factor in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. Arch Intern Med. 2012 Oct 22;1-8.