

Het kwaad van zuurstof

Zuurstof eist, verbrandt, "oxydert". Daarom wordt boter rans en een doorgesneden appel bruin.

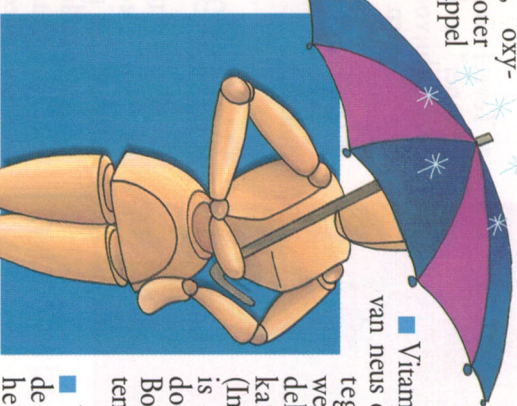
Radicalen

Door de weefselademhaling in ons lichaam ontstaanrijdige zuurstofbrokjes. Ook zonlicht, sigarettenrook en luchtvervuiling vormen zulke vrije radicalen. Ze betekenen de start voor astma, reuma, ouderdomskwalen en kanker.

Let op! Zijn radicalen schadelijk, ze hebben ook een nuttige kant! Ze vernietigen ziektekiemen en giftige stoffen.

Bescherming

Controle op zo'n stokebranden remt ziekte en veroudering. De vraag is alleen: hoe doen we dit? Vitaminen en mineralen dingen zich op als kandidaat-gezondmakers. Vooral vitamine A, C en E staan in de kijker. Een goede oude bekende is Selenium.



Het goede nieuws

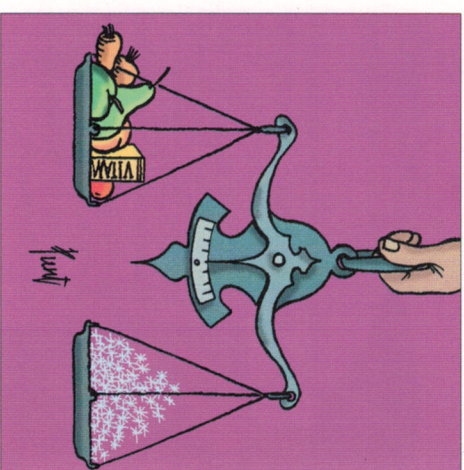
■ Vitamine A helpt slijmvlieszen van neus en longen in hun strijd tegen vervuiling. Het werkt een geregelde celdeling in de hand: antikanker dus. 3000 IE (Internationale Eenheden) is een gemiddelde dagdos voor volwassenen. Boter en levertraan bevatten vitamine A.

■ Vitamine C verbeteret de zuurstofuitwisseling in het bloed en verstevigt de samenhang tussen de cellen. Dat is fijn voor hart en bloedvaten. 300 tot 500 mg per dag volstaan ruimschoots. Of eten we liever twee sinaasappelen?

■ Vitamine E is vetoplosbaar en dringt door tot in het diepste van de cel. Daar begint het zijn opruimactie. 100 tot 400 milligram per dag is voldoende. Hartinfact en kanker komen minder voor wanneer we regelmatig vitamine E innemen.

■ Het seleniumgehalte is laag bij patiënten met borst- en darmkanker. Een tekort in het bloed veroorzaakt klontervorming. Selenium vinden we in graan en vlees. 50 tot 200 µg (microgram - 1/1000 van een milligram) per dag zijn genoeg voor een volwassene.

■ Vitamine A, C, E en Selenium ondersteunen mekaar. Alle tesaen in één preparaat is nuttig.



Het minder goede nieuws

■ Ons menu is dikwijls te arm aan verse groenten en fruit, de natuurlijke antioxidanta. Iedere maaltijd moet hierin rijkelijk voorzien. Bij onder worden verkleint de kans om goed te maken wat mislept!

■ Roken verstikt het kankerremmend effect van vitaminen. Overmatig en langdurig alcoholgebruik (meer dan twee drankjes per dag) versterkt de kans op onherstelbare schade.

■ Vitamine E komt slechts magertjes voor in ons voedingspatroon. Vetten (olën, boter, eieren) zijn dagelijkse bronnen. Meer vet verhoogt evenwel de kans op hart en vaatziekten. Graangewassen en broccoli zijn gezondere leveranciers van vitamine E.

■ Teveel vitamine E maakt het bloot "dunner" en kan inwendige bloedingen geven (bijvoorbeeld in de hersenen). Goed doseren is dus aangeraden!

■ De rol van betacaroten of provitamine A alleen als antioxydans is nog niet geheel duidelijk.

Wat nu gedaan?

Bij elke maaltijd aandacht voor groenten en fruit is een must! Een extraatje? Gebruik dan producten met verantwoordde samenstelling zoals Biocure longlife, Genesis, Quatral, Selenium ACE en Symbion. Meestal volstaat één tablet per dag bij het ontbijt. Vitaminen en mineralen als anti-oxydantia? Geen moderschijsel, wel een stukje onbekend terrein. Een praatje met onze apotheker over "hoe en wat" werkt verhelderend.

Volgende aflevering
ST. JANSKRUID TEGEN
NEERSLACHTIGHEID?

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenvoorzichting
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kaya D/1997/3286/06