

Peulvruchten verlagen risico op diabetes type II

Peulvruchten zijn uitgebreid onderzocht en verlagen het risico op diabetes type II. Peulvruchten hebben niet alleen een lage GI, maar hebben ook andere positieve eigenschappen op de gezondheid.

Wereldwijd neemt de incidentie van diabetes type II toe. Daarom wordt onderzoek naar en de preventie en management steeds belangrijker. Huidig onderzoek is sterk gericht op interventies met betrekking tot voeding. Een lage postprandiale glucoserespons is belangrijk ter verbetering van de bloedsuikerspiegel. Een belangrijk doel van voedingsinterventies om de complicaties van hyperglycemie te voorkomen.

Peulvruchten hebben een lage GI

Dieetinterventies voor de preventie van diabetes zijn vaak gericht op voedingsmiddelen met een lage Glycemische Index (GI). Peulvruchten hebben niet alleen een lage GI, maar hebben ook andere positieve eigenschappen zoals veel voedingsvezels, micronutriënten en fytochemicaliën. Daarnaast weinig vet en snel verteerbare koolhydraten. Peulvruchten zijn de gedroogde zaden van peulvruchten waaronder linzen, kikkererwten, gedroogde erwten en bonen en worden al heel lang aanbevolen als onderdeel van een gezond eetpatroon.

Peulvruchten verlagen het risico op diabetes type II

Peulvruchten zijn uitgebreid onderzocht op hun rol met betrekking tot de gezondheid en het verlagen van het risico op diabetes type II. Inmiddels is aangetoond dat ze de bloedsuikerspiegel stabiliseren ongeacht of ze gegeten worden in combinatie met voedingsmiddelen met een hoge GI, een vezelrijk dieet of een standaard dieet.



Normaal gesproken worden peulvruchten gegeten in combinatie met andere zetmeelrijke voedingsmiddelen als onderdeel van een grotere maaltijd. Naar het effect hiervan en bij welke hoeveelheid welk effect ontstaat, is nooit onderzoek geweest.

Peulvruchten geven geen hoge bloedsuikerpiek

Dit is onlangs onderzocht door een aantal Canadese wetenschappers van de universiteit van Guelph in Ontario. Zij hebben aangetoond dat de postprandiale glucoseresponse bij gezonde volwassenen, in de leeftijdscategorie van 18 tot 40 jaar, aanzienlijk lager wordt wanneer het beschikbare deel van de koolhydraten uit aardappelen of witte rijst door peulvruchten wordt vervangen, zoals bonen en linzen.

In een gerandomiseerde crossover studie met 48 deelnemers werd de glycemische respons met ongeveer 35% verlaagd, wanneer 50 gram beschikbare koolhydraten uit aardappelen gedeeltelijk werd vervangen door linzen. Tevens werd de glycemische reactie van een maaltijd die 50 gram koolhydraten uit witte rijst opleverde met 20% verlaagd, wanneer de helft van de rijst werd vervangen door linzen.

Peulvruchten krijgen een goedgekeurde gezondheidsclaim

Volgens de onderzoekers waren dit de ontbrekende gegevens die nodig zijn om een gezondheidsclaim goedgekeurd te krijgen. Een gezondheidsclaim die aangeeft dat peulvruchten de bloedsuikerspiegel verlagen en welke de reden zou kunnen zijn dat mensen bewust weer meer peulvruchten zouden gaan toevoegen aan hun eetpatroon. Het aantal mensen dat in Nederland peulvruchten eet ligt nu tussen de 8 tot 13%.

Peulvruchten hebben veel gezondheidsvoordelen

Het onderzoek draagt bij aan het bewijs dat peulvruchten gezondheidsvoordelen hebben. Aangezien het onderzoek werd uitgevoerd bij gezonde volwassen deelnemers, is meer informatie over het effect van

peulvruchten nodig met andere populaties. Ook is onderzoek naar andere peulvruchten dan linzen vereist om te zien of ze even effectief zijn in het verlagen van de postprandiale glucoseresponse.

Commentaar Natuurdietisten Nederland

Tegenwoordig heerst er veel verdeeldheid over de gezondheidseigenschappen van peulvruchten. De ene persoon beweert dat ze erg gezond en voedzaam zijn, de ander bestempelt ze weer als schadelijk vanwege de antinutriënten die ze bevatten. Er zijn mensen die er om die reden voor kiezen om ze dan maar helemaal van het menu te schrappen. Ieder voedingsmiddel heeft echter zijn goede en slechte eigenschappen.

De [gezondheidsvoordelen van peulvruchten](#) wegen echter ruimschoots op tegen de nadelen. Bovendien kunt u een groot deel van de antinutriënten onschadelijk maken door de peulvruchten te laten weken en ze in schoon water gaar te koken.

Peulvruchten zijn makkelijk te bereiden, goedkoop en een gezonde toevoeging aan het eetpatroon. Er zijn ontzettend veel soorten verkrijgbaar over de hele wereld. Ondanks dat er meer onderzoek nodig is, kan de uitslag van dit onderzoek mensen stimuleren om toch vooral peulvruchten te blijven eten, maar dan net als voor alle voedingsmiddelen geldt met mate, omdat overdaad schaadt.

Monique van Iwaarde
Natuurdiëtist/orthomoleculair therapeut

Referentie

Moravek D, Duncan AM, VanderSluis LB, e.a. Carbohydrate Replacement of Rice or Potato with Lentils Reduces the Postprandial Glycemic Response in Healthy Adults in an Acute, Randomized, Crossover Trial. *J Nutr.* 2018;148(4):535–541. doi:10.1093/jn/nxy018