

Beste lezer,

Nadat ik de vorige nieuwsbrief verstuurde, kreeg ik aanvullende informatie binnen via de mail en de post over het onderwerp **voeding en psyche**. Leest u even mee?

Via de mail kreeg ik onderstaande link binnen. Het bericht begint met: 'Een hoge inname van vitamine K gaat samen met een lager risico op aderverkalking...' Klik voor meer informatie onderstaande link aan.  
<http://site.zorgportaal.nl/index.php/zorgkrant/nieuwslijst/5100-laag-vitamine-k-en-aderverkalking?src=ezone>

We vinden vitamine K vooral in groene bladgroenten.



### Rol van voeding bij dementie

Vanuit het tijdschrift 'Uitzicht' van de Moermanvereniging van juni 2013 citeer ik het volgende. 'Gevarieerd eten is volgens professor en directeur van het Alzheimercentrum Philip Scheltens het belangrijkste advies om gezonde hersenen te krijgen. De gedachte daarachter is dat bij mensen met dementie de synaps niet meer goed werkt. Dat is



een ruimte in de verbinding tussen zenuwcellen, waar het doorgeven van de boodschap plaatsvindt. De synapsen zijn opgebouwd uit celmembranen die bestaan uit onder andere eiwitten en koolhydraten. De combinatie van verschillende voedingsstoffen, zoals vetten, vitamines en mineralen kunnen de vorming van de membranen helpen verbeteren.'... 'Zo is het uit de literatuur bekend dat kauwen goed is voor het brein, terwijl ouderen vaak gepureerd voedsel op hun bord krijgen. Inmiddels staat wel vast dat het toedienen van een grote

hoeveelheid essentiële voedingsstoffen het geheugen van mensen met een vroege vorm van Alzheimer verbetert maar hoe dat op de lange termijn uitwerkt is nog niet duidelijk. Wel is duidelijk geworden dat een dergelijke dieetbehandeling alleen zin heeft in een vroeg stadium. In een later stadium zijn er te veel hersencellen stuk of verdwenen en heeft het herstellen van de verbindingen geen zin meer.'

### Olijfolie nuttig bij Alzheimer-preventie

Vanuit het tijdschrift 'Voedingswaarde' van juni 2013 citeer ik het volgende. 'Bekend is dat een mediterraan voedingspatroon het risico op de ziekte van Alzheimer kan verminderen. Nieuw onderzoek ondersteunt de hypothese dat de in die voeding aanwezige olijfolie daarbij een belangrijke factor is. Een kenmerk van Alzheimer is ophoping van bèta-amyloïd in de hersenen. Vastgesteld is nu dat oleocanthal, een tot de fenolen behorende stof in extra vierge olijfolie, het verwijderen van bèta-amyloïd uit de hersenen bevordert.'



### Vitamine D-tekort en depressie

In het tijdschrift 'Uitzicht' van juni 2013 staat het volgende vermeld: 'Dat depressie bij ouderen tussen de 65 en 95 jaar samenhangt met een gebrek aan vitamine D, stond al langer vast. Onderzoekers van Het VU Medisch Centrum in Amsterdam willen het onderzoek nu uitbreiden naar jongvolwassenen.'... 'Het VU-team toonde recent aan dat er onmiskenbaar

een verband is tussen de vitamine D-spiegel en depressies. Hoe groter het tekort aan vitamine D, hoe ernstiger de depressie. Het VU-onderzoek lijkt van steeds grotere betekenis te worden voor de aanpak van een omvangrijk gezondheidsprobleem. Eén op de vijf Nederlanders maakt volgens het Trimbos Instituut in zijn of haar leven een serieuze depressie door. Bijna even zoveel mensen krijgen te maken met een angststoornis.'

U kunt een gratis proefnummer van het tijdschrift 'Uitzicht' aanvragen. Zie voor meer informatie onderstaande link.

<http://mmv.nl/nieuws/bewondering-maar-ook-scepsis-rond-angelina-jolie>

Vitamine D vinden we o.a. in vette vis en het wordt door zonlicht in onze huid aangemaakt.



### **Tryptofaan onder de aandacht bij ADHD**

Dit keer citeer ik weer uit het tijdschrift 'Voedingswaarde' van juni 2013.



'Een tekort aan tryptofaan kan aandachtsproblemen bij ADHD verergeren. Voeding die voldoende tryptofaan bevat, kan juist zorgen voor verbetering van deze symptomen bij mensen met ADHD. Dit blijkt uit een onlangs gepubliceerde studie in het Scandinavische tijdschrift *Acta Psychiatrica Scandinavica*. De onderzoekers bestudeerden wat het effect is van een tekort aan tryptofaan – en daarmee vermindering van de serotoninesynthese – op het uitvoeren van een prestatietest door volwassenen met ADHD.'... 'De resultaten wijzen op een rol van tryptofaan bij aandachtsprocessen bij volwassenen met ADHD. Voeding die voldoende tryptofaan bevat kan helpen de aandacht beter vast te

houden bij het uitvoeren van taken.'

Wie het volledige artikel wil lezen kan ook van dit tijdschrift een proefnummer aanvragen via [www.voedingswaarde-vakblad.nl](http://www.voedingswaarde-vakblad.nl).

Voedingsmiddelen die tryptofaan bevatten zijn onder andere: rauwe cacao, bananen, linzen, rauwe noten, zaden en eieren.

### **Reserve bij stellen van een psychiatrische diagnose**

In een voorgaande editie schreven we over een psychiater die grote zorgen had over het gebruik van de nieuwe handleiding DSM-5 in de psychiatrie. Inmiddels zijn er meer mensen die hun zorgen uitspreken. Klik onderstaande link aan om de mening van Laura Batstra te lezen.

[http://www.refdag.nl/opinie/meer\\_reserve\\_nodig\\_bij\\_stellen\\_psychiatrische\\_diagnose\\_1\\_747\\_685](http://www.refdag.nl/opinie/meer_reserve_nodig_bij_stellen_psychiatrische_diagnose_1_747_685)

Deze mevrouw Batstra heeft ook een uitgesproken mening over ADHD. Het zou mooi zijn wanneer ze het niet alleen laat bij symptoombeschrijving, maar ook studie maakt van omgevingsfactoren zoals voeding, chemische stoffen e.d. Dan zou ze het plaatje compleet kunnen maken. Zie onderstaande link voor haar mening over ADHD.

<http://www.rug.nl/news-and-events/people-perspectives/opinie/2012/18laurabatstra>

Beste lezers,

We hebben weer voldoende redenen om verder te gaan met lekker en gezond eten!

**Eerst nog een nieuwtje:** Er zijn extra data gepland voor huiskamerbijeenkomsten. Voor bijzonderheden zie de site [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl), onder het kopje 'Begeleiding'.

## **Kippenbouillon**

Abonnees van de nieuwsbrief ontvangen er een gratis recept bij.

**Tip:**

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl).

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher