

## **Resveratrol**

Eerder vertelde Peter van der Voort, hoofd Intensive Care van het UMC Groningen, in een uitzending bij Jinek dat resveratrol de overlevingskans bij een corona-infectie sterk kan vergroten.

### **Wat is resveratrol?**

Resveratrol is een plantenstof die valt onder de polyfenolen. De chemische structuur ervan is in 1940 door wetenschappers in kaart gebracht, maar de kruidengeneeskunde zoals de Indiase Ayurveda zet al duizenden jaren medicijnen in met als belangrijke werkzame stof resveratrol. Er verschijnen regelmatig nieuwe studies naar de gezondheidseffecten van deze stof, daardoor komt het vandaag de dag in meer dan 20.000 wetenschappelijke onderzoeken voor.

### **Waar zit resveratrol in?**

Resveratrol vinden we onder meer in dadels, chocolade, aardbeien, blauwe bessen, druiven, tomaten, soja en pinda's. Veel mensen drinken rode wijn om aan hun resveratrol te komen, maar een handje druiven (of druivensap) bevat soms meer dan een glas wijn. Omdat ook pinda's rijk zijn aan resveratrol, is pindakaas een mooie bron hiervan. De onderzoekers raden wel pindakaas aan die louter en alleen is gemaakt van pinda's, want bewerkte soorten pindakaas met toevoegingen zijn juist weer arm aan resveratrol. Aan te raden is om zoveel mogelijk voor biologische groenten en fruit te kiezen, want het is bekend dat daar meer polyfenolen en plantaardige afweerstoffen (fytoalexinen) in zitten. Dat is ook logisch, want conventionele gewassen worden beschermd door de gewasbeschermers en maken daardoor minder actieve plantenstoffen aan.

### **Wat is de functie van resveratrol?**

Resveratrol zit vooral in de schil van fruit. De plant maakt dit aan om zich te beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals schimmels, virussen, bacteriën en uv-straling. Deze groep van stoffen noemen we ook wel fytoalexinen. Fytoalexinen beschermen dus de plant. Om specifiek te zijn valt resveratrol onder de salvestrolen. De salvestrolen vormen een specifieke groep binnen de fytoalexinen, omdat ze onze gezondheid positief kunnen beïnvloeden. Salvestrolen (en dus ook resveratrol) hebben vaak een bittere smaak.

### **Wat doet resveratrol?**

Omdat er veel onderzoek is gedaan naar resveratrol, is er veel over de werkzaamheid bekend. Niet alle studies zijn op mensen uitgevoerd, daarom is er nog veel te verifiëren. Daarbij zijn veel studies gedaan met extreem hoge doseringen. Resveratrol lijkt vooral gunstig voor het cardiovasculaire stelsel. Zo kan het de oxidatie van cholesterol tegengaan, kan het de doorbloeding verbeteren en verlagend werken op de bloeddruk. Gunstig voor hart en bloedvaten is ook dat resveratrol de insulinegevoeligheid kan verbeteren. Ook is resveratrol in staat om ontstekingen in het lichaam te verlagen. Volgens enkele studies met dieren werkt resveratrol levensverlengend. Resveratrol is een zeer krachtige antioxidant, waardoor het ons brein kan beschermen tegen achteruitgang. Ook zijn er onderzoeken bekend waaruit blijkt dat de stof tegen de oogziekte maculadegeneratie kan beschermen. Als laatste hebben vele reageerbuisstudies en proeven op dieren aangetoond dat resveratrol bepaalde vormen van kanker kan tegengaan.

### **Werkt resveratrol tegen het coronavirus?**

Het is inmiddels algemeen bekend dat er bij de meeste coronapatiënten op de Intensive Care sprake is van overgewicht. Mensen met overgewicht hebben doorgaans hogere leptinewaarden in het bloed. Leptine wordt ook wel het verzadigingshormoon genoemd, omdat het zorgt voor een voldaan gevoel. Bij mensen met overgewicht is dit mechanisme ontregeld en kan er sprake zijn van leptineresistentie. Een hoog gehalte aan leptine in het bloed wordt gelinkt aan chronische ontstekingen in het lichaam. Het coronavirus zelf kan ook voor lokale ontstekingen in de longen zorgen. De hypothese van de UMCG-onderzoeker Van der Voort is

dat het hebben van twee ontstekingsprocessen door elkaar, deze mensen fataal kan worden. De onderzoeker ging daarom op zoek naar middelen om leptineresistentie tegen te gaan. Resveratrol duikt dan inderdaad al snel op in de medische literatuur. Het gaat hier om een vermoeden en er is helaas nog niks bewezen. Er zijn ook studies waaruit blijkt dat resveratrol niet veel doet tegen leptineresistentie. Van der Voort brengt daar tegenin dat resveratrol ook op andere manieren in staat kan zijn om coronapatiënten te ondersteunen. Onder meer door de balans tussen ACE-2- en AT2-receptoren te herstellen, waardoor ontstekingen in de longen kunnen afnemen. Het is nog te vroeg om resveratrol aan te raden tegen corona. Op dit moment is het bewijs krachtiger voor andere stoffen, zoals vitamine D.

### **Voeding of supplementen?**

Hoewel resveratrol rijkelijk in onze voeding voorkomt, zijn de hoeveelheden zeer klein. Om 1000 mg resveratrol binnen te krijgen, zal je 2500 kilo appels, 10.000 kilo chocolade, 795 kilo blauwe druiven, meer dan 7143 kilo pinda's of ongeveer 1633 liter rode wijn tot je moeten nemen. Dat is natuurlijk veel te veel, waardoor resveratrol in supplementvorm zeker uitkomst kan bieden. Supplementen bevatten meestal een dosering tussen de 200 – 500mg. Preventief zal 200mg genoeg zijn, bij klachten zoals een slechte doorbloeding wordt weer 500mg aangeraden. Resveratrol komt overigens in een cis- of transvorm voor. Beiden kunnen effecten hebben, maar bij supplementen wordt altijd met de transversie gewerkt.

### **Slotwoord**

Resveratrol is een interessante stof om je gezondheid te beïnvloeden, maar het is nog veel te vroeg om het in te zetten als medicijn tegen corona. Voor gezonde mensen is het aan te raden om de resveratrol via gewone voeding binnen te krijgen, omdat er dan daarnaast nog vele andere gunstige plantenstoffen en nutriënten meekomen die de gezondheid positief kunnen bijsturen. Geraffineerde voedingsmiddelen bevatten geen actieve plantenstoffen en die kun je dan ook beter vermijden.

Met dank aan

Juglen Zwaan