

---

# OP UW GEZONDHEID!

---

*Op zoek naar heilzame drank*

Iedereen is er tegenwoordig van overtuigd dat rode wijn beschermt tegen hart- en vaatziekten. Dat is fijn voor de rodewijnboeren, maar minder voor de fabrikanten van andere alcoholhoudende dranken. Aanvankelijk sloegen alleen de wittewijnboeren en de bierbrouwers terug, maar de laatste jaren herpakken ook de fabrikanten van divers gedestilleerd zich. De tijdschriften zijn geduldig.



HANS VAN MAANEN

**S**ommige wetenschappelijke bevindingen worden met meer gejuich ontvangen dan andere. Dat ontvond de Franse cardioloog Serge Renaud, die in november 1991 op de Amerikaanse televisie iets over de 'Franse paradox' mocht vertellen. 'In Frankrijk', zo beweerde hij, 'eten we net zo gezond als overal, en toch gaan er veel minder mensen dood aan hart- en vaatziekten. Dat komt omdat wij wijn bij het eten drinken.'

Renaud zelf wist dat overigens ook wel zonder dat hij het had onderzocht. Hij werkt aan de universiteit van Bordeaux en 'als je daar opgroeit, weet je instinctief dat wijn goed voor je is', zo zei hij later.<sup>1</sup> 'Mijn grootouders, hun vrienden, allemaal zijn ze tachtig of negentig jaar geworden. Ik wist dat er een speciale reden was.'

Renauds woorden gingen erin als Gods woord in een ouderling. De verkoop van Californische wijnen steeg direct na de uitzending met sprongen, en inmiddels is de Franse paradox verheven tot wereldvolkswijsheid: twee glazen rode wijn bij het diner voorkomen een hartaanval, ook al eet je nog zo ongezond.

Daarnaast is de Franse paradox onderwerp van vele tientallen, zo niet honderden, wetenschappelijke artikelen geworden. Zelfs als hij voor waar wordt aangenomen, is het natuurlijk de vraag waarom Renauds rode wijn zo gezond zou zijn. De lage sterfte zou even goed kunnen worden verklaard door cultuur, bodemgesteldheid, erfelijke factoren of burenliefde. Dat geleerden meteen aan eten en drinken denken, zegt ook iets over hun zorgen; misschien hadden ze dertig jaar geleden de coïtusfrequentie erbij gehaald.

#### WIT

De briljante strategie van de rodevijnboeren liet de rest van het alcoholveld lange tijd verdoofd achter, maar inmiddels is dat veld hard bezig het verloren terrein terug te winnen.

De slag ontbrandde allereerst tussen de rode en witte wijn. Aanvankelijk leken de rodevijnboeren op een eenvoudige zege af te stevenen, vooral toen een onderzoek van 53 Franse wijnen door het Oenologisch Instituut in Montpellier uitwees dat rode wijnen veel rijker

aan antioxidante fenolen zijn dan witte, behalve Chardonnay waaraan opzettelijk fenolen worden toegevoegd.<sup>2</sup>

Israëlische onderzoekers stelden nog verzoenend een methode voor om druiven voor witte wijn iets langer in de schil te houden, zodat deze ook veel fenolen zouden bevatten.<sup>3</sup>

Zo langzamerhand lijkt de witte wijn echter het verloren terrein bij het publiek te hebben teruggewonnen. Het voert wat ver om het complete wedstrijdverloop te schetsen, al mag de prachtstudie van

was weinig aan te doen, maar men koos voor de een óf voor de ander.

Zo schreef Jean-Claude Ruf in zijn eentje een venijnig overzichtsartikel dat 'consumptie van bier en gedestilleerd de sterfte niet beïnvloedt, terwijl wijn een positief effect heeft op alle doodsoorzaken'.<sup>7</sup> Hermann Brenner daarentegen beweerde dat 'juist mensen die vooral of uitsluitend bier drinken beschermd zijn tegen hart- en vaatziekten'.<sup>8</sup> Misschien scheelt het dat Ruf directeur van het Internationale Wijnkantoor

## Wijndrinkers zijn opgewekt en opgewekte mensen leven langer

Alberto Ruano-Ravina en collega's van de universiteit van Santiago de Compostela niet onvermeld blijven. Zij wilden beslist weten of wit of rood ook wat uitmaakt bij longkanker, en gingen dus patiënten in het ziekenhuis lastigvallen met vragen over hun favoriete wijnen.<sup>4</sup>

Laten wij ons voorlopig aansluiten bij Deens onderzoek dat concludeert dat het wellicht niet de wijn zelf is die levensverlengend werkt, maar het feit dat wijndrinkers opgewekter zijn dan anderen, en bekend is dat opgewekte mensen langer leven.<sup>5</sup>

Niet dat de achterhoedegevechten daarmee zijn gestreden of de wetenschap tot stilstand is gekomen. Al was het maar omdat wijnbouwers per regio toch nog eens goed willen kijken of zij niet beter zijn dan wijnbouwers uit andere regio's. Aan onder meer Spaanse, Siciliaanse en Zuid-Afrikaanse wijnen zijn al monografieën gewijd in de hoop superieure eigenschappen te kunnen aanwijzen. En dan hebben we nog de verschillende druiven. Het al genoemde onderzoek uit Montpellier prees vooral de Pinot Noir, de Egidola, de Syrah, de Cabernet Sauvignon en de Merlot.<sup>2</sup> En organisch is natuurlijk beter dan anorganisch, qua fenolen, antioxidante werking en remming van LDL-oxidatie in de reageerbuis.<sup>6</sup> Gestaag vordert het onderzoek.

#### BIER

De kwestie tussen wijn- en bierliefhebbers begint enigszins te lijken op die tussen fans van de twee bekendste tienermuziekgroepen van veertig jaar geleden, The Beatles en The Rolling Stones. Er

in Parijs is, terwijl Brenner epidemioloog is in het Beierse Ulm. Ook is er fijntjes op gewezen dat bier 'uit voedingsoogpunt meer proteïnen en B-vitaminen bevat dan wijn'.<sup>9</sup>

Het al genoemde Deense onderzoek zag overigens niet dezelfde levensvreugde en navenante verhoging van de levensverwachting onder bier- en destillaatdrinkers als onder wijndrinkers.<sup>5</sup> Dat zou ook nog wel eens nader onderzocht kunnen worden.

#### SHERRY

Ondertussen is er meer dan bier en wijn, en daar gaat het ons nu vooral om. Wat zijn de recente bijdragen van de medische wetenschap op dit terrein?

'Dit artikel laat zien dat, naast de gewone rode en witte wijnen, sherry's zouden moeten worden toegevoegd aan de lijst wijnen met positieve fysiologische effecten bij matig gebruik', concludeerden bijvoorbeeld Felix Elorza en zijn Spaanse collega's.<sup>10</sup> 'Een sherry per dag houdt de dokter weg', stond er prompt in verschillende kranten, maar er stond niet dat het onderzoek alleen bij ratten was verricht. Daar stond tegenover dat het cholesterolverlagende effect zichtbaar was bij alle vier bekende soorten sherry: oloroso, manzanillo, fino en amontillado.

Belangwekkend is ook een onderzoek - een paar jaar geleden gepubliceerd in het kerstnummer van British Medical Journal - dat aantoonde dat martini's (vooral geschud, niet geroerd) een sterke antioxidante werking hebben.<sup>11</sup> Het onderzoek kwam niet verder dan het >>

<< invitrostadium, maar voor humane effecten verwezen de auteurs naar de spreekwoordelijke lichamelijke conditie van James Bond.

Portugal blijft enigszins achter in het gevecht om wetenschappelijke aandacht. Het onderzoek naar port en maderavordert niet, misschien heeft men nog last van die andere volkswijsheid, die zegt dat je van port jicht krijgt.

#### JENEVER

De sterke drank die ons het meest aan het hart gaat, de Hollandse jenever, komt er bekaaid vanaf. Het wordt voor het grootste deel aan Nederland, en dan vooral aan TNO, overgelaten om de goede naam ervan te verdedigen. Zo

fagen van muizen type Fu5AH wist te verwijderen.<sup>13</sup>

Voor de rest richt ook TNO zich tegenwoordig helaas vooral op internationaal meer gangbaar destillaat. Onlangs toonden zij nog aan dat het serum van 23 mannen die 17 dagen (geen drie weken) lang vier glazen whisky dronken, eveneens de cholesterol verwijdert uit muizenmacrofagen van het type J774.<sup>14</sup> Het zijn toch zaken waar je als gewoon mens niet bij stilstaat.

#### GIN

In het beginstadium verkeert ook nog het onderzoek naar de heilzame werking van gin. In juli 2004 publiceerden onderzoekers van de universiteit van Barcelona

ten van Frankrijk, aldus de enthousiaste onderzoekers.

In een snel vervolgonderzoek wisten zij trouwens ook vast te stellen dat bij ratten het effect afhankelijk was van de ouderdom van de armagnac.<sup>18</sup> Daarbij viel het weer tegen dat de vijf en tien jaar oude armagnac krachtiger antistollend werkte dan de vijftien jaar oude. En dat het effect na drie dagen was verdwenen.

Wie armagnac zegt, zegt cognac. Deze zomer verscheen een onderzoek van de universiteit Louis Pasteur in Illkirch in de Elzas, waaruit bleek dat polyfenolen uit de cognac leiden tot vaatverwijding bij een uit een rat gehaalde aorta, en dat dit effect verloopt via stikstofoxide.<sup>19</sup> Dat men in de Elzas cognac onderzoekt, is wel verwonderlijk.

#### WHISKY

Van de cognac, ten slotte, terug naar de aloude whisky. Maar eerst een terzijde: wat is het verschil tussen cognac en whisky? Uit een al wat ouder Canadees onderzoek blijkt dat zelfs geroutineerde wijnproevers amper het verschil tussen cognac en whisky kunnen proeven, noch voor, noch na de maaltijd.<sup>20</sup> Vier vrijwilligers proefden een aantal malen blind twee whisky's en twee cognacs; slechts een van hen wist stelselmatig (50 van 51 keer) goed te raden. Maar dit is slechts de uitkomst van een enkel onderzoek. Herhaling is dringend gewenst.

Al het onderzoek met whisky laat vooral zien dat we nog geen idee hebben van het mechanisme achter de vermeende heilzame werkingen van alcohol.

Onderzoekers van het Rowett-instituut in het Schotse Aberdeen menen dat het ligt aan de totale hoeveelheid fenol en de antioxidante werking van het bloed. Daarom gaven zij mannen whisky, rode wijn of versgeperste alcohol en stelden vast dat het bij whisky en rode wijn significant scheelde, maar niet bij de pas gemaakte drank.<sup>21</sup> Aan de andere kant is dat niet zo gek, want we wisten al dat wijn en whisky veel fenolen bevatten.

## *Bij ratten is het effect afhankelijk van de ouderdom van de armagnac*

moesten bijvoorbeeld elf gezonde mannen drie weken lang rode wijn, bier, jenever of water drinken bij het eten om te zien wat er met hun stikstofoxide gebeurde.<sup>12</sup> Door het diner werd er meer stikstofoxide omgezet, maar dat effect werd enigszins minder als er alcohol bij werd gedronken; welk drankje, maakte niet uit.

Al evenmin scoorde jenever bijzonder goed in een TNO-onderzoek waarbij werd gekeken of alcohol, ook deze keer bij elf gezonde mannen, tegen hart- en vaatsterfte helpt; althans, of hun serum na drie weken de cholesterol uit macro-

een eerste poging.<sup>15</sup> Zij vergeleken de effecten van gin en rode wijn op de hechting van monocytan aan epitheelcellen. Het scheelde helaas alleen bij de rode wijn, niet bij de gin. Maar dat hadden de onderzoekers kennelijk wel verwacht, want nog diezelfde maand rapporteerden ze, in een ander tijdschrift, het effect van wijn en gin op aderverkalking.<sup>16</sup> Dus het effect op stoffen die in hun laboratorium op ontsteking en aderverkalking zouden kunnen wijzen. Ze verzamelden LFA-1, Mac-1, VLA-4 en MCP-1, alsmede VCAM-1, ICAM-1, IL-1-alfa, hs-CRP en fibrinogeen van veertig gezonde mannen, en tot hun genoegen konden zij melden dat zowel wijn als gin anti-inflammatoire effecten had door daling van fibrinogeen en IL-1-alfa (met respectievelijk 7 en 22%), maar helaas deed alleen wijn de hs-CRP dalen.

#### CO- EN ARMAGNAC

Onderzoekers van de universiteit Victor Ségalen in Bordeaux hadden meer geluk.<sup>17</sup> Zij gingen aan de slag met armagnac (voor de kenners: twaalf jaar oud). Die goten ze, al dan niet gemengd met wat gemene hypoxanthine-xanthine-oxidase, in een reageerbuis met menselijke bloedplaatjes en waarachtig, de bloedplaatjes gingen minder klonteren. 'Als dit effect in de mens wordt bevestigd, zou het een bijdrage kunnen leveren aan de verklaring van de kracht van de Franse paradox in het zuidwes-







Japanse onderzoekers vergeleken bier, whisky en sjotsjoe (een Japans destillaat) op purine- en koolhydraatstofwisseling in 'tien tot dertien' gezonde mannen.<sup>22</sup> Het maakte, voorzover de conclusies te volgen zijn, allemaal weinig uit.

En we eindigen in Nederland bij TNO, dat onderzocht of die vier glazen whisky per dag bij die 23 mannen in die 17 dagen dan misschien scheelden in de adiponectine- of tumornecrosefactor-spiegel of wellicht zelfs de insulinegevoeligheid.<sup>23</sup> En jawel, de adiponectine-spiegels waren gemiddeld maar liefst 11 procent ( $p = 0,0002$ ) hoger. En helaas, in tumornecrosefactor-alfa maakte het niets uit. De insulinegevoeligheid nam alleen een beetje toe (21 procent,  $p = 0,11$ ) bij de al relatief insulineresistente mannen.

#### EINDELOOS

Het onderzoek naar de heilzame werking van de verschillende soorten alcoholische dranken zal nog wel even doorgaan. Het aantal te onderzoeken dranken is bijna eindeloos, en het aantal te veronderstellen heilzame werkingen in reageerbuis en proefdier niet minder. Het is alsof onderzoekers in de zeventiende eeuw allemaal gingen controleren of Galilei's resultaten niet alleen gouden voor ijzeren kogels, maar ook voor koperen en houten, en ook als ze wer-

den losgelaten niet van de toren van Pisa maar van de Dom in Florence en de Westertoren in Amsterdam (zowel ijzer als koper en hout). En dat moest natuurlijk allemaal gepubliceerd worden; geen wonder dat de wetenschappelijke tijdschriften bloeien.

Het terrein is als het ware een 'degenererend onderzoeksprogramma' geworden. Nieuwe, uitdagende hypothesen worden niet meer gevormd, oorspronkelijke ideeën zijn er niet meer, gedachteeloos worden het volgende drankje en het volgende bloedeiwit onderzocht. Het is *me-too*-wetenschap.

Bijna tien jaar geleden concludeerde een grootscheepse meta-analyse reeds: 'De drie case-control studies doen niet vermoeden dat de ene soort drank het hart meer beschermt dan de andere.'<sup>24</sup> Van de tien prospectieve cohort studies vonden vier een omgekeerde relatie tussen hartziekten en matige wijnconsumptie, vier voor bier en vier voor gedestilleerd. Een groot deel van het voordeel is derhalve afkomstig van de alcohol, niet van de andere samenvoegende delen van drank.

Vrijwel alles, zo niet alles, wat daarna kwam, kan gevoeglijk worden weggespoeld. ■

Hans van Maanen,  
journalist

## VELDWERK

### Kerstdiner



*Ik zit in de trein en  
kijk door het raampje.  
Witte grond, kale  
bomen, grauwe lucht,  
de kerst zit er weer*

*aan te komen. De kerstbomen  
staan overal paraat en de kerst-  
diners worden gepland.*

*Dan dwalen mijn gedachten  
af naar al die mensen voor wie  
het kerstdiner misschien niet  
zo'n pretje is. Zo denk ik aan dat  
anorexiapatiëntje, de man met de  
maagverkleining, en natuurlijk  
ook aan het personeel dat dienst  
heeft. Druk, druk, druk en nog  
eens druk, geen tijd om te eten,  
met een beetje geluk nog een  
chocoladereep naar binnen kun-  
nen proppen. Want zo gaat dat  
vaak, ook bij co-assistenten. Er  
is echt altijd wat. Soms kom je  
gewoon niet aan eten toe, dan  
gaat je pieper, terwijl je net op weg  
bent naar het restaurant.*

*Op andere plekken is de  
lunchtijd tevens de verplichte  
statustijd. Als je daarmee klaar  
bent, is het restaurant alweer uren  
dicht. Want dat is vaak het geval:  
bij het personeelsrestaurant sta  
je voor gesloten deuren, bij het  
bezoekersrestaurant rest vaak  
alleen nog een verlepte appelflap.  
Dus dan maar weer die reep, die  
je knorrende maag en trillende  
handen toch altijd weer op hun  
gemak stelt.*

*De vroege vogels die  
's ochtends brood smeren en dat  
in een zakje meenemen, zie je  
vaak tijdens de visite af en toe een  
stuk brood naar binnen schuiven.  
Honger opgelost, maar een opge-  
blazen gevoel ervoor in de plaats.  
Hoe vaak zeggen wij het niet tegen  
patiënten: 'Neem de tijd om te  
eten, ga er liefst bij zitten en kauw  
goed.' En wat doen we zelf?*

*En dát is dan ook mijn goede  
voornemen: hoe druk het ook is, ik  
maak even tijd om rustig te eten. ■*

Mysterico

de co-assistent