Polyfenolen, de geheime kracht van olijven

GESCHREVEN DOOR MARGIT RÜDIGER OP 4 JANUARI 2023, GEPUBLICEERD IN HEALTH & BEAUTY

Als we het hebben over gezondheid en gezonde voeding, heeft iedereen het over vitaminen, mineralen en sporenelementen. Maar polyfenolen, de secundaire stoffen van planten, hebben veel meer kracht. Wat bijna niemand weet is dat ze bijzonder veel voorkomen in water uit de olijfoliemolen, waarvan het gezondheidsaspect pas enkele jaren geleden is onderzocht.

Secundaire plantenstoffen komen, zoals de naam al zegt, uitsluitend in planten voor. Polyfenolen zijn de belangrijkste groep. Ze zitten vooral in de buitenste lagen van fruit, groenten en granen en geven kleur en smaak aan voedsel. Maar dat is niet alles. Deze bioactieve stoffen dienen vooral om planten te beschermen tegen ongedierte en insecten en tegen uv-stralen. Volkoren granen, groenten en veel vruchten, waaronder olijven of bessen, zijn bijzonder rijk aan polyfenolen.

"De term polyfenolen wordt door wetenschappers gebruikt voor een veelheid van stoffen", legt Sabine Häberlein, gediplomeerd voedingsdeskundige (Dipl. oec. troph.) en kruidenexpert (essen-einfach-anders.de) uit München, uit. Ze hebben een chemische structuur gemeen: de fenolring. Tot deze secundaire plantenstoffen behoren bijvoorbeeld ook de flavanoïde quercetine (vooral veel aanwezig in gele uien en groene kool), de flavanoïde anthocyanen (rode vruchten en groenten), fenolzuren (kool, volkoren graan), cafeïnezuur (koffie, aardappel, citroenmelisse), curcumine (kurkuma), capsaïcine (pikante rode peper), coumarines (lievevrouwebedstro, cassia kaneel) en fyto-oestrogenen (soja, granen, rode klaver)."

De Italianen noemen het 'acqua mora'

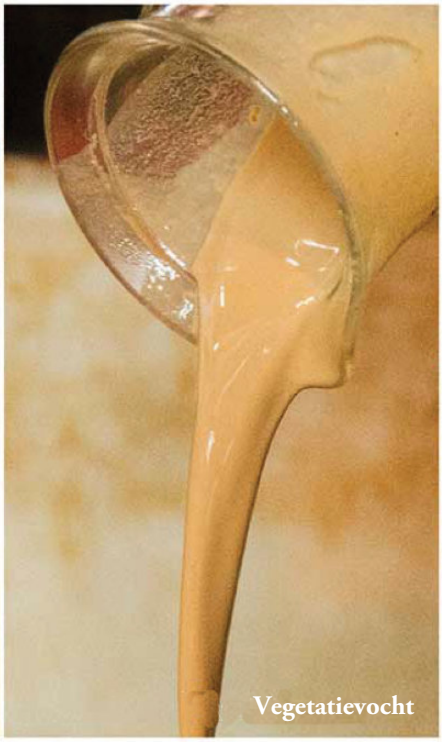
Het is echter niet de olijf zelf die de meeste energie bevat, maar het vegetatiewater dat bij de productie van de olie wordt verkregen. In het verleden werd het als afvalproduct verwijderd. Gianni van de familie Lo Franco, die Fattoria La Vialla bij Arezzo stichtte en daarmee de biodynamische landbouw in Italië introduceerde vertelt: "Onze belangrijkste ontdekking was dat het normaal gesproken genegeerde vegetatiewater van de olijven geen afvalproduct van de olieproductie is, maar een waardevol en zeer gezond bijproduct. Onze overgrootmoeder Caterina wist dit altijd al. Ze vertelde graag hoe goed het donkere, bittere water van de olijven, "acqua mora" zoals het in Italië heet, voor haar was."

Bitter gezondheidselixer

Elk jaar, van half oktober tot begin december, staat de olijfoliemolen van de Fattoria nooit stil. Dag en nacht worden de vers geplukte olijven binnen 6-12 uur geperst. Sinds enkele jaren wordt tijdens het persen het vegetatiewater van de olijven en de pitten opgevangen. Een centrifuge scheidt het van de olie. Om het polyfenolconcentraat uit het waterige bestanddeel van de olijven te extraheren, worden speciale keramische membranen gebruikt voor mechanische filtratie. Zo kan het bittere elixer worden geëxtraheerd zonder gebruik van hitte, oplosmiddelen of chemische stoffen. Polyfenolen zijn beter oplosbaar in water dan in vet, zodat de gemiddelde concentratie polyfenolen in het waterige afvalproduct aanzienlijk hoger is dan in een vergelijkbare hoeveelheid extravergine olijfolie.

Maar dat was niet genoeg voor de Lo Franco's. De familie wilde wetenschappelijk bewijs van de effectiviteit van hun "acqua mora". Dus gaven ze Italiaanse wetenschappers opdracht het vegetatiewater te onderzoeken op zijn gezondheidseigenschappen. Zij stelden vast dat het voorheen als afval bestempelde product 20 keer meer polyfenolen levert dan olijfolie, met name hydroxytyrosol, qua hoeveelheid de belangrijkste antioxidant in de olijfboom. Het behoort tot de groep van de fenolzuren. De extreem sterke antioxiderende eigenschappen ervan blijken uit de ORAC-waarde van 40.000 µmolTE/g.

Extravergine olijfolie


Vegetatievocht

Olijvenpasta

Zo gezond zijn polyfenolen

Bovendien bevat het water bittere stoffen die niet alleen op natuurlijke wijze beschermen tegen ongedierte. "Verschillende positieve effecten worden toegeschreven aan polyfenolen", bevestigt de voedingsdeskundige. "De eerste en belangrijkste is de antioxiderende eigenschap. Polyfenolen fungeren als 'jagers' op vrije radicalen. Ze beschermen onze cellen tegen oxidatieve stress en dus ook tegen vroegtijdige veroudering van de huid. Deze stress wordt onder andere veroorzaakt door gifstoffen in het milieu of door roken."

Verder verklaart zij: "Polyfenolen verminderen ook het risico op het ontstaan van tumoren en werken ontstekingsremmend. Verder hebben ze een positieve invloed op de bloedstolling en het immuunsysteem. Ze remmen de groei van virussen, bacteriën en schimmels en verminderen zo het risico op infecties. Bovendien verlagen ze de bloedsuikerspiegel, de bloeddruk en het schadelijke ldl-cholesterol. Daarom verlagen ze het risico op aderverkalking. Fyto-oestrogenen kunnen onder andere de symptomen van de menopauze verlichten."

OliPhenolia op de testbank van de wetenschap

Gianni Lo Franco: ”Het onderzoek van onze "OliPhenolia" (de naam van het elixer van Fattoria La Vialla) werd uitgevoerd onder leiding van dr. Adriana Albini. Deze Milanese wetenschapper is een internationaal erkende deskundige op het gebied van kankeronderzoek. Haar werd gevraag na te gaan of de interactie van polyfenolen in gezuiverd vegetatiewater anti-angiogene eigenschappen (tegen de groei van tumoren) heeft en of polyfenolen als complex een groter effect vertonen dan de belangrijkste molecuul, hydroxytyrosol, alleen.”

Het resultaat van het vier jaar durende onderzoek was duidelijk: OliPhenolia is een effectief complex van natuurlijke moleculen die in hun interactie veel krachtiger zijn dan geïsoleerde hydroxytyrosol, dat wordt beschouwd als de belangrijkste antioxidant in de olijfboom. Aanbevolen wordt 3-4 keer per jaar een kuur met OliPhenolia te doen. Een potje van 25 ml moet 's morgens en 's avonds worden ingenomen gedurende 16 dagen. Men went snel aan de bittere smaak, maar voor wie dat niet geldt is de zoete OliPhenolia te bestellen. Deze wordt gecombineerd met geconcentreerd, ongefilterd druivensap, waardoor de bitterheid minder wordt.

Wat is de dagelijkse behoefte aan polyfenolen?

Tot op heden heeft de Duitse voedingsvereniging geen aanbeveling gedaan. Sabine Häberlein zegt daarover: "In de literatuur wordt altijd gesproken over 200 milligram per dag. Maar deze hoeveelheid is niet zeker. Het onderzoek naar secundaire plantenverbindingen is immers nog vrij jong en vrij omvangrijk."