****

Groene thee en vitamine E-suppletie voor ouderen

Dagelijkse consumptie van drie kopjes groene thee en vitamine E leidt - in combinatie met een bewegingsprogramma - tot gewichtsreductie en een vermindering van oxidatieve stress bij ouderen.

Er namen 22 gezonde ouderen met een gemiddelde leeftijd van 71 jaar en een gemiddelde BMI van 28 kg/m2 deel aan de studie. Ze wandelden op zes dagen van de week gedurende dertig minuten in een matig, intensief tempo. De helft van de deelnemers kreeg gedurende twaalf weken dagelijks drie kopjes groene thee in combinatie met een supplement met 400 IE vitamine E. De andere helft kreeg alleen een placebo.

De lichamelijke inspanning leidde bij alle deelnemers tot een significante afname van het lichaamsgewicht en de nuchtere insulinespiegel. De combinatie met groene thee en vitamine E leidde tot een significante verdubbeling van de vitamine E-concentratie in het bloed, een significante afname van de middelomvang bij zowel mannen als vrouwen en een significante afname van de nuchtere glucosespiegel. Suppletie leidde ook tot een significante vermindering van oxidatieve stress, zoals bleek uit een daling van proteïne-carbonylen, terwijl de activiteit van antioxidatieve enzymen (waaronder catalase) significant toenam.

Dagelijkse consumptie van groene thee en vitamine E versterkt het gezondheidsbevorderende effect van beweging bij ouderen.

Referentie: [Narotzki B, Reznick AZ, Navot-Mintzer D, et al. Green tea and vitamin E enhance exercise-induced benefits in body composition, glucose homeostasis, and antioxidant status in elderly men and women. J Am Coll Nutr. 2013;32(1):31-40.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24015697" \o "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24015697" \t "_blank)

Bron: [ortho.nl](http://www.ortho.nl/)