

'Here comes the sun! Telomeren voeden voor optimale DNA bescherming ' column in GezondheidPlus

Telomeren voeden voor optimale DNA bescherming

De dagen worden langer, het zonnetje straalt en de temperatuur stijgt. We gaan erop uit, pakken een terrasje of genieten van een uitgebreid zonnebad; wat is het goed toeven in de zomerzon! Maar de krachtige zonnestralen kunnen ook schade brengen, bijvoorbeeld aan het DNA. Telomeren beschermen ons DNA. De juiste voeding kan bijdragen aan een gezonde lengte van uw telomeren.

Lange telomeren voor eeuwige jeugd

Zonlicht kan huidcellen beschadigen, inclusief het erfelijk materiaal (DNA) in die cellen. Om het DNA te beschermen, is het nodig om uw telomeren lang te houden. Maar wat zijn telomeren precies? Elke celkern van ons lichaam bevat 46 chromosomen, waarin het DNA ligt opgeslagen. Aan het uiteinde van elke chromosoom zit een telomeer die het DNA beschermt. U kunt dit zien als het plastic uiteinde van een schoenveter. Bij het ouder worden, verkorten de telomeren. Spanning, (chronische) stress en depressie hebben ook een negatief effect op de lengte van uw telomeren. Mensen met lange telomeren worden gemiddeld ouder dan mensen met kortere.

Telomerase houdt telomeren op peil

Het enzym telomerase houdt de lengte van de telomeren op peil. Stoppen met roken en het drinken van alcohol, suiker en junkfood inruilen voor verse voeding en de inname van omega 3 vetzuren verhogen, zorgen voor een stijging van het enzym telomerase. Daarnaast geeft resevatrol uit de schil van rode druiven een stijging van telomerase. Nu denkt u misschien: "Ik ga aan de rode wijn!" Alcohol verkort de telomeren, drink daarom rode druivensap in plaats van rode wijn.

Oxidatieve stress verkort telomeren

Zijn er onvoldoende antioxidanten in het lichaam aanwezig om vrije radicalen weg te vangen, dan ontstaat oxidatieve stress. Dit gebeurt ook bij te lang zonnebaden. Hierdoor beschadigen weefsels en organen in een rap tempo waardoor telomeren versneld zullen verkorten. Bescherm de huid sowieso tegen de zon en smeer met een goede zonnebrandcrème.

Antioxidanten tegen oxidatieve stress

Groene theedrinkers hebben meestal langere telomeren. Dit komt doordat groene thee rijk is aan polyfenol, een krachtig antioxidant. Fruit zoals açai-, goji- en blauwe bessen, mangosteen vruchten (mangistan), granaatappel en frambozen zijn rijk aan antioxidanten. Probeer ook eens antioxidanrijke groenten zoals broccoli, boerenkool, asperges, paksoi, rode uien en wortelen. Of walnoten, pistache noten en hazelnoten. U kunt ook kiezen om antioxidanten te suppleren. Denk bijvoorbeeld aan Vitamine C (Ascorbinezuur, Ester-C of ascorbylpalmitaat), Vitamine E, alfaliponzuur, astaxanthine en Co-enzym Q10.

Suppleer niet zomaar in het wilde weg; één zwaluw maakt nog geen zomer. Schakel gerust een natuurdietist in om u te begeleiden uw telomeren lang te houden. En geniet daarnaast ontspannen van een heerlijke zomer; it's all right!

Gepubliceerd op 1 mei 2014 in het blad GezondheidPlus