

ECHT SLECHT?

Kaneel ligt onder vuur

Parabenen, ftalaten, ggo's, gsm's ... Chemische, synthetische en kunstmatige producten worden met alle zonden van de wereld beladen. Maar misschien moeten we ons ook bij bepaalde natuurlijke stoffen vragen gaan stellen. Neem nu kaneel, een onschuldige specerij die haar typische geur en smaak dankt aan de stof cumarine. Cumarine is dan ook terug te vinden in alle producten die kaneel bevatten, zoals kaneelthee, speculaas, peperkoek, appeltaart, rijstap, Indische gerechten enz. Ook cosmetica vormen een belangrijke bron, aangezien ze vaak zijn geparfumeerd met (in dit geval synthetische) cumarine.

Het is bekend dat zuivere cumarine bij ratten en muizen aanleiding kan geven tot lever-, nier- en longtumoren. De knaagdieren zetten cumarine namelijk om in een toxische stof. Er werd lang gedacht dat cumarine uit kaneel slecht werd opgenomen door het menselijk lichaam en o.a. hierdoor onschadelijk was. Een Duitse studie trekt dit echter opnieuw in twijfel. Het Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) heeft de biobeschikbaarheid van cumarine in kaneel bepaald en besluit dat die even goed door ons lichaam wordt opgenomen als zuivere cumarine. Volgens het BfR is het gelukkig vrijwel onmogelijk om via kaneelhoudende voeding en drank genoeg cumarine binnen te krijgen om enig risico te lopen. Maar toch raadt het

instituut aan om in de keuken zelf niet te kwistig om te springen met kaneel. De kaneel die bij ons het meest wordt verkocht, de zgn. Chinese kaneel of "kassie", bevat gemiddeld 3 g cumarine per kg, met soms uitschieters tot 10 g per kg. Deze kaneel is de bast van de boom *Cinnamomum cassia* (ook *C. aromaticum* genoemd). Er bestaat echter ook zgn. Ceylon-kaneel (*Cinnamomum zeylanicum* of *verum*). Die ziet er iets anders uit, heeft een zachtere structuur en een fijnere, iets zoetere smaak, maar vooral een lager cumarinegehalte. Wie geregeld veel kaneel gebruikt, neemt volgens het BfR dus beter alleen maar Ceylon-kaneel. Die is niet altijd gemakkelijk te vinden in de winkel, maar wel op het internet. 🍷

Bron: www.bfr.bund.de

Ceylon-kaneel (links) bevat veel minder cumarine dan Chinese kaneel (rechts).



BURN-OUT EN GEZONDHEID

Risicovol voor hart en vaten

De arbeidsomstandigheden spelen een grote rol bij het ontstaan van burn-out

De psychologische gevolgen van een burn-out zijn bekend, maar volgens bepaalde studies stijgt daardoor ook de kans op verschillende ziekten. Zo gingen onderzoekers na of een burn-out hart- en vaatziekten in de hand werkt. Zo'n 9 000 personen die aanvankelijk in goede gezondheid verkeerden, werden gedurende meerdere jaren gevolgd. Uit dat onderzoek bleek dat een burn-out gepaard gaat met een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen, andere andere hartinfarcten. Bij mensen met een burn-out ontstonden er 1,4 keer meer hart- en vaataandoeningen dan bij mensen zonder burn-out. Daaruit besluiten de onderzoekers dat indien andere studies deze vaststellingen bevestigen, er meer moet worden ondernomen tegen burn-outs. Maar zelfs als die resultaten niet worden bevestigd, moet er volgens ons meer worden gedaan tegen burn-out, vooral preventief. Want zelfs al heeft die "enkel" psychologische gevolgen, dan nog verdient dit meer aandacht. 🍷

Bron: *Psychosomatic Medicine*, 2012