

Wijn drinken, niets dan voordelen?

Matig wijnverbruik zou de gezondheid ten goede komen en ons gezonder houden. Veel studies tonen dit ook aan.

Reeds in de Middeleeuwen maakte men uit druiven allerlei geneeskrachtige drankjes.

Deze 'gezonde stoffen' komen niet in alle wijnen in even grote hoeveelheden voor. Er zijn ook verschillen van druif tot druif en van streek tot streek.



Druiven met een donkere schil bevatten veel rode en blauwe natuurlijke kleurstoffen, zoals anthocyanen. Flavine is dan weer een geel pigment, dat je in veel druivenrassen terugvindt.

Naast deze kleurstoffen bevatten rode wijndruiven ook tannine of looizuur. Deze tannine vind je terug in de schil, houten vaten, pitten en steeltjes. De eerste twee zijn voor wijnliefhebbers 'edele' tannine. Ze zorgen voor bewaarpotentieel. Ze maken smaakevolutie door vatrijping en veroudering op fles mogelijk. De laatste twee zijn de niet edele tannine en kunnen wijn groen, wrang, astringent, streng en droog maken. Ook vatrijping zorgt ervoor dat tannine vrijkomt. Zo kun je ook looizuur vinden in witte wijnen, op voorwaarde dat ze op vat gerijpt werden. Looizuur ondersteunt het afweersysteem en kan fungeren als een natuurlijk antibioticum.

Tannine en kleurstoffen bepalen het fenolgehalte in wijn en remmen de veroudering af.

Rode wijn bevat meer polifenolen en andere heilzame stoffen, zoals tannine omdat bij de gisting de schillen altijd mee gisten. Deze organische stoffen bevatten resveratrol, een bekend en natuurlijk antioxidant. Resveratrol komt ook voor in frambozen, moerbeien en pinda's en zou positieve effecten hebben ter voorkoming van kanker. Potentiële kankercellen zouden 'verhongerden'.

Deze stof zou ook hartfibrose (het verharderen of verstijven van hartweefsel) helpen voorkomen, dit volgens een studie van de Ohio University, verschenen in Medical News Today. Wijnen uit Chili en wijn van pinot noir bevatten het meest van deze stoffen.

Pinot Noir druiven hebben een zeer dikke schil. Bij de vinificatie van wijn wordt soms vitamine C toegevoegd om bederf tegen te gaan. Het is een natuurlijk oxidant om schadelijke vrije radicalen te neutraliseren.

Een matig wijnverbruik (maximaal 1 halve fles per dag) zorgt eveneens voor een betere vetverbranding en beschermt tegen hart- en vaatziekten. Alcohol heeft ook een bloedverdunnende werking. Dit zorgt voor een betere doorbloeding van alle organen.

Uit onderzoeken blijkt dat de kans op een herseninfarct halveert bij matige wijn drinkers en dementie tegengaat. Volledigheidshalve moeten we er hier aan toevoegen dat overmatig wijnverbruik de kans sterk verhoogt.

Verbooden te kopiëren

In Diabetes Care lezen we dat Dr. Koppes van de Vrije Universiteit Amsterdam vijftien onderzoeken bestudeerd heeft over gezondheidseffecten van wijn. Hij concludeert dat het matig gebruik van alcohol de kans op suikerziekte type 2 vermindert. Deze verschillende studies werden gevoerd in zeven landen en er waren 370.000 mensen bij betrokken.

In 'The Scientific American' verscheen een publicatie over op eikenhout gerijpte wijnen, die 'vescalagin' opnemen uit de eik van het vat. Wanneer deze reageert met de aanwezige kleurstoffen wordt 'acutussimin' gevormd. Dit zijn stoffen met antitumor- en antikanker-eigenschappen.

Het matig drinken van wijn zou de kans op nierstenen met 60% verminderen en ook galstenen ontsnappen niet. Bij mannen heeft een matig wijnverbruik een beschermend effect op goedaardige prostaatvergroting.

Spaanse wetenschappers hebben dan weer onderzoek verricht naar het effect op verschillende soorten longkanker. Consumptie van rode wijn kan geassocieerd worden met een geringe, maar significante reductie van de ontwikkeling van longkanker; luidt de conclusie.

Druivenpitten worden nu ook meer en meer gebruikt als basisstof in antirimpelcrèmes en andere zalfjes en middeltjes tegen veroudering.

Het verbruik van druivenpitolie is in opmars, vooral in Zuid Frankrijk. Men heeft 7 kilo druivenpitten nodig om er 1 liter olie uit te persen. Deze olie zou een zekere bescherming bieden tegen 'slechte' cholesterol (LDL) en goed zijn ter voorkoming van de ziekte van Alzheimer.

Ook hondenvoer ontsnapt er niet aan. Ik was verrast van het 'anti-age complex' bestaande uit Vitamine A en E aangevuld met polifenolen, dat men in voeding voor oudere honden vindt.

De antioxydanten komen ook hier uit druiven en groene thee.

Je moet er iets op vinden, als je baasje je geen wijn voorschotelt.

Alle positieve effecten van alcohol en rode wijn worden uiteraard tenietgedaan door overmatig gebruik. Geniet dus met matige teugjes van de gezondmakers in wijn, want maat is een absolute deugd. Wijnliefhebbers proeven alleen, drinken niet.

Salvador Dali zei ooit: *'Wie tot genieten in staat is, zal het drinken van wijn ervaren als het nuttigen van mysterie.'*

Een Engels rugbyspeler bedacht nog een geweldig voordeel van wijnverbruik. Je krijgt er geen bierbuikje van!

Jean Marie De Baene – Sommelier Conseil Univ du Vin Suze La Rousse – rossorosado@hotmail.com