

De nuttige toepassingen van

sojalecithine

Op voorwaarde dat ze van een onberispelijke, non-GMO kwaliteit is, kan de bijzondere vetachtige substantie lecithine uit soja als een hoogwaardig voedingssupplement ingezet worden in de complementaire geneeskunde. Dit dankt ze vooral aan haar emulgerende vermogen op vetten en aan het feit dat ze een bron is van de bijzondere fosfolipiden die zo belangrijk zijn voor de celmembranen. Wat zijn de belangrijkste indicaties van lecithine?

Wat is lecithine?

Lecithine is vetachtige substantie die vooral wordt gewonnen uit sojakiemen; minder vaak uit zonnebloempitten en ei. Lecithine is een uitstekende bron van fosfolipiden: dat zijn bijzondere vetstoffen, die aan de ene kant opgebouwd zijn uit twee (meestal onverzadigde) vetzuren en die aan de andere kant een fosforhoudende groep vertonen, vooral gebonden aan choline of inositol, emulgerende stoffen behorende tot de groep van de vitamines B.

Emulgator bij uitstek

Bijzonder aan fosfolipiden is het feit dat ze aan de ene kant (die van de vetzuren) lipofiel of vetoplosbaar zijn en aan de andere kant (die van de fosforhoudende groep) hydrofiel of wateroplosbaar. Dankzij die laatste groep is lecithine, ondanks het feit dat ze vooral uit vetzuren bestaat, goed oplosbaar in water. Maar bovenal fungeert ze als een uitstekende “emulgator”: ze bezit het vermogen vetten in oplossing te houden in een waterig milieu door ervoor te zorgen dat deze in kleine vetdruppeltjes verdeeld worden en dus niet neerslaan onder de vorming van klonters. Vandaar dat lecithine ook heel vaak wordt toegepast als een antiklontermiddel in de voedingsindustrie als ingrediënt van onder meer sauzen, dressings, smeersels...

Preventie van hart- en vaatziekten

Door het uitstekend emulgerend vermogen wordt lecithine niet zelden ingezet om hart- en bloedvatziekten te helpen voorkomen. Omdat ze als emulgator LDL-cholesterol in het bloed in oplossing helpt te houden, zal

deze vetstof namelijk niet zo snel kunnen neerslaan op de vaatwand en minder bijdragen tot het dichtslibben van de slagaders. Het proces van atherosclerose (slagaderverkalking) zal dus afgeremd worden . Daarnaast bevordert lecithine ook de stofwisseling van cholesterol in de lever: niet alleen het totale cholesterolpeil vermindert, ook de verhouding tussen de «altijd goede» HDL-cholesterol en de «soms slechte» LDL-cholesterol verbetert.

Zenuwvoedend en -sterkend

Opdat de zenuwcellen in ons lichaam goed prikkels zouden kunnen vervoeren en ook vlot signaalstoffen of “neurotransmitters” zouden kunnen vrijstellen, is een optimale samenstelling van hun celmembranen primordiaal. Nu bestaan celmembranen in hoofdzaak uit een dubbele laag van fosfolipiden. Het innemen van lecithine als voedingssupplement en optimale bron van fosfolipiden draagt dan ook bij tot een goede functie van het zenuwstelsel en in het bijzonder van de hersenen. Lecithine kan vooral het kortetermijngeheugen verbeteren, het concentratievermogen verhogen, helpen bij leerproblemen en een positieve instelling bevorderen. Bij beginnende dementie en ter preventie van de ziekte van Alzheimer heeft lecithine ook zijn waarde.

Leverbescherming en -ontgiftig

Ook in de lever is een optimale compositie van de celmembranen zeer belangrijk, want die vormen eigenlijk de eerste barrière tegen de eventueel in de darmen opgenomen schadelijke stoffen en dienen als medium via dewelke nutriënten worden opgenomen en toxische stoffen worden afgescheiden. Dankzij de aanvoer van lecithine (of de eruit geïsoleerde fosfatidylcholine) kunnen levercellen beter nuttige voedingsstoffen opnemen, zich beter ontdoen van afvalstoffen en zich beschermen tegen schadelijke substanties. Ook de vitamine B-componenten choline en inositol in lecithine bevorderen de leverfunctie. Lecithine (of fosfatidylcholine) kan dan ook schade aan levercellen helpen herstellen, bijvoorbeeld na overmatig alcoholgebruik, bij medicijngebruik of in geval van leverontsteking of hepatitis.

Betere vetvertering, minder galstenen

Verder maakt de lever ook nog een bijzondere emulgerende vloeistof aan: de gal. Deze gelige vloeistof wordt bij elke vetrijke maaltijd via de galwegen en door onze galblaas in de dunne darm afgescheiden. De gal helpt vervolgens bij de vetvertering door de vetten in kleine druppeltjes te

verdelen of te emulgeren. Wanneer er onvoldoende gal gevormd wordt, of gal met een slechte kwaliteit waardoor galstenen ontstaan, kan lecithine als emulgator te hulp komen. Lecithine ondersteunt dan de vetvertering en voorkomt de vorming van nieuwe galstenen.

Optimale vetverbranding en – verdeling

Eigenlijk bevordert lecithine als emulgator de oplosbaarheid van alle vetten in het bloed. Op die manier worden vetten niet zo snel opgeslagen in de weefsels en worden ze meer vervoerd doorheen het lichaam en beter verbrand tot energie. Interessante gegevens voor sporters die na de verbranding van koolhydraten op vetverbranding moeten overschakelen of voor mensen met overgewicht. Bovendien zal naast de verlaging van het vetpeil in het bloed (de zogenaamde triglyceriden) ook de verdeling van lichaamsvetten verbeteren: bij een afslankingskuur kunnen zo vetten op de moeilijke plaatsen als bips en dijen « losgeweekt » worden.

Gebruik en kwaliteit

Lecithine is dus een veelzijdig voedingssupplement dat bijdraagt tot de natuurlijke preventie van hart- en vaatziekten, en tot de aanpak van een verhoogd cholesterol - en triglyceridenpeil in het bloed, leverziekten, overgewicht en verminderde hersenfuncties. Lecithine wordt vooral toegediend onder de vorm van sojalecithine granulaat, waarbij men driemaal daags één à twee theelepels tot één eetlepel toevoegt aan yoghurt, kwark, vruchtensap, uitgeschepte soep, muesli of ontbijtgranen. Lecithine mag nooit mee verhit worden! Het is verder belangrijk dat lecithine goed afgesloten van licht en lucht wordt bewaard, omdat anders de onverzadigde vetzuren erin kunnen oxideren. Verder is uiteraard de kwaliteit van sojalecithine zeer belangrijk: ze moet zeker worden gewonnen uit genetisch niet gemanipuleerde of “identity preserved” soja. Nog deze opmerking: in sojalecithine zitten geen “fyto-oestrogenen”. Sojalecithine kan dan ook zonder problemen genomen worden door vrouwen met een geschiedenis van oestrogeenafhankelijke aandoeningen.