

Het uitzonderlijk potentieel van quercetine

De gunstige werking van veel planten wordt mee bepaald door de flavonoïden die ze bevatten. Dat is een klasse van meer dan 6000 pigmenten die de gezondheid op verschillende vlakken kunnen bevorderen. De “koningin der flavonoïden” is quercetine, een stof die bijdraagt tot de nuttige eigenschappen van onder meer vlierbessen, cranberries, boerenkool, groene thee, rode uien en – appels. In hogere dosis als voedingssupplement ingenomen en afkomstig van de honingboom (*Sophora japonica*), kan quercetine dan ook op verschillende terreinen zeer nuttig zijn.

Drie cruciale eigenschappen

Waarom het flavonol quercetine zoveel voor ons in petto heeft, ligt aan drie belangrijke werkingen ervan:

- **Immunomodulerend:** dat wil zeggen dat de immuniteit wordt versterkt bij een zwakke weerstand (vooral antivirale werking), maar ook dat een overdreven en onnodige reactie van het immuunsysteem wordt afgeremd, zoals bij allergieën (antiallergische werking).
- **Antioxidans:** omdat quercetine sterk vrije radicalen afremt, kan het cellen en organen beschermen tegen schade en het lichaam tegen vroegtijdige ouderdomsverschijnselen
- **Ontstekingswerend:** quercetine remt op verschillende manieren sterk chronische ontsteking, de wortel van de meeste degeneratieziekten. Ze remt vooral de enzymen cyclooxygenase (COX) en lipoxygenase (LOX), waardoor minder ontsteking bevorderende prostaglandines en leukotriënen worden aangemaakt

Waarvoor kan quercetine allemaal ingezet worden?

- **Virale infecties, mild tot ernstig:** quercetine heeft een uitgesproken antivirale werking, die ze vooral dankt aan het afremmen van de penetratie van virussen in cellen (endocytose) en aan het verhogen van het immuunantwoord door geïnfecteerde cellen. Ze is hierdoor zeer nuttig in de aanpak van de gewone verkoudheid zoals door rhinovirussen, tegen de griep door influenzavirussen tot zeer ernstige virale infecties. Want werkzaamheid van quercetine is ook aangetoond tegen enterovirussen, het MERS-CoV virus en andere coronavirussen,

het dengue virus, het hepatitis C-virus, een encefalitis virus en (preventief) tegen het Ebola-virus. Denk hierbij zeker aan een combinatie met zink, dat de vermenigvuldiging van virussen binnenin geïnfecteerde cellen afremt. Overigens bevordert quercetine ook de opname van zink door de cellen.

- **Allergieën** zoals **hooikoorts, astma, huidallergieën (netelroos, zonneallergie) en voedingsintoleranties**: quercetine kan sterk de ongemakken verminderen die door allergieën veroorzaakt worden. Het dankt dit vooreerst aan de hoger aangehaalde ontstekingsremmende werking. Ook remt quercetine de afscheiding door de mastcellen van de stof histamine, die verantwoordelijk is voor veel allergische reacties zoals zwelling van slijmvliezen, abnormale afscheiding van slijmen en secreties, roodheid en jeuk. Verder remt quercetine het oplopen van de afweerstof IgE en de activiteit van de eosinofielen, twee zaken die mee aan de basis liggen van allergische verschijnselen. Voor seizoensgebonden verschijnselen wordt aangeraden met de inname van quercetine te beginnen een 5-tal weken voor de te verwachten allergieperiode. In studies ziet men dat quercetine het ademcomfort verbetert³³, astmatische klachten helpt te verlichten, de nood aan onder meer neusdruppels en inhalatoren vermindert, de afname van het ademvolume door astma voorkomt en allergische huidverschijnselen afremt.
- **Beter prestatievermogen (ook bij sporters!)**: bij intensief sporten worden zeer veel vrije radicalen gevormd, die onder meer de mitochondriale energieproductie in het gedrang brengen. Gelukkig kan quercetine de overmatige druk door vrije radicalen afremmen. Tel daarbij op dat quercetine ook de bloedvaten verwijdt en dus de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen verbetert, en het is te begrijpen dat quercetine bv bij triatleten zowel de tijden van zwemmen, fietsen en lopen verkort. Vooral het aspect uithouding en de VO₂-max worden door quercetine verbeterd. Ook is er na zware trainingen of wedstrijden veel minder kans op pijn, stijfheid en andere ongemakken, af te lezen door een lagere CRP (merker voor ontsteking). Ook de kans op infecties door intensief sporten, neemt af.
- **Hart- en vaatziekten, bloedsomloopstoornissen en hypertensie**: omdat hart- en vaatziekten vooral veroorzaakt worden door een chronische laaggradige ontsteking, is quercetine door haar ontstekingsremmende werking hierbij al nuttig. Maar er is meer waarom quercetine atherosclerose afremt: ze remt de oxidatie van LDL-cholesterol tot de aan de vaatwand verklevende oxysterol,

ze remt het verkleven van bloedplaatjes aan de vaatwanden en beschermt het vaatwandendotheel tegen schade door vrije radicalen. En omdat ze daarnaast de bloedvaten helpt te ontspannen, is ze meer specifiek ook nuttig bij hypertensie.

Nog andere interessante toepassingen:

Het spreekt vanzelf dat door de combinatie van een antioxiderende, ontstekingsremmende en immunomodulerende werking, quercetine nog op andere terreinen nuttig kan zijn:

- **Geheugen- en concentratiestoornissen, preventie van dementie en afremmen van degeneratieve zenuwziekten:** ook in het zenuwstelsel remt quercetine de schade aan zenuwcellen door vrije radicalen en vermindert ze ontstekingsverschijnselen
- **Artrose, Artritis (gewrichtsontsteking) en Jicht:** quercetine remt niet alleen de onderliggende ontsteking bij gewrichtsklachten, ze remt ook het enzym xanthine-oxidase waardoor er minder accumulatie van urinezuur plaatsgrijpt bij jicht
- **Maagontsteking en maagzweren:** quercetine beschermt het maagslijmvlies en remt infectie door *Helicobacter pylori*.
- **Vroegtijdige ouderdomsverschijnselen:** onder meer cataract (staar) en netvliesdegeneratie worden afgeremd
- **Afremmen van kanker:** vooral van dikke darm en endeldarm, van prostaat, pancreas en huid
- **Chronische ontstekingen en infecties van prostaat, blaas en eierstokken, PCOS (polycysteus ovarieel syndroom):** quercetine heeft een merkwaardige affiniteit voor de urinaire en geslachtsorganen. Ze vermindert bij prostatitis (prostaatontsteking) en chronische blaasontstekingen vaak de pijn en het branderig gevoel bij plassen, de voortdurende drang tot plassen, bloed en troebeling in de urine
- **COPD (Chronische longziekte):** minder ontsteking in het longweefsel, afremmen ziekteprogressie
- **Verminderde leverfunctie:** door een betere ontgifting van de lever
- **Verminderde nierfunctie:** dankzij een betere bescherming tegen toxische stoffen
- **Chronische vermoeidheid**
- **Osteoporose**

Goede opname, ideale synergie

Helaas neemt quercetine zoals veel bioflavonoïden niet zo goed op in de darmen. Gelukkig kan de opname ervan enorm verhoogd worden door ze te

binden aan zonnebloemlecithine. Dergelijk “quercetinefytoosoom” zorgt voor bloedspiegels die 20 maal hoger zijn dan bij inname van gewone quercetine. Net zoals in de natuur bioflavonoïden altijd samen voorkomen met vitamine C, heeft het ook een meerwaarde om quercetine te combineren met vitamine C en zeker als die laatste ook nog beter wordt opgenomen door een liposoom. Denk tenslotte zeker aan de combinatie met zink (antiviraal) en vitamine D (algemeen weerstandsverhogend). De inname van quercetine leidt niet tot interacties met bloedverdunnende en antidiabetische medicijnen.