

Pompoenpitten: klein maar krachtig

Een topper voor blaascontrole



U heeft ze een tijdje geleden met Halloween misschien zonder er bij stil te staan weggegooid, maar wist u dat de pitten van een pompoen ook gebruikt kunnen worden? Enerzijds kunnen ze als lekkere snack met een nootachtige smaak gegeten worden. Maar aangezien ze ook verschillende interessante actieve ingrediënten bevatten, kunnen we pompoenpitten zelfs als superfood beschouwen!

Even kennismaken met deze inwijkeling

Pompoenpitten zijn klein maar krachtig. Deze platte, groene zaden, die soms ingekapseld zitten in een schelp, zijn naast lekker ook erg voedzaam. Ze hebben een mooie, taaie textuur met een **subtiële zoete, nootachtige smaak**. De pompoen behoort tot de plantensoort van de Cucurbita pepo, waarbinnen een uitgesproken diversiteit qua vorm, kleur en groeiwijze aanwezig is en waartoe ook de courgetten behoren. Opmerkelijk is dat deze vruchten, omwille van het feit dat ze zaadjes hebben, officieel eigenlijk als fruit beschouwd worden, net als tomaten!

Op vandaag zijn ze vaak in onze keuken en op ons bord te vinden, maar van oorsprong hebben we de pompoen niet aan onszelf te danken. Zijn roots liggen namelijk in Midden-Amerika en de pompoen bereikte slechts in de 16e eeuw Europa en de rest van de wereld. De Azteekse culturen in Zuid-Amerika gebruikten de pompoenpitten reeds in de jaren 1300 – 1500 omwille van hun voedzame en geneeskundige eigenschappen. Een handjevol pompoenpitten zonder schil bevat namelijk ongeveer 150 calorieën en is rijk aan zink, ijzer, magnesium en antioxidanten, maar bevat ook nog enkele andere bioactieve ingrediënten, waardoor we ze zelfs als superfood kunnen beschouwen!

Interessante feiten over pompoenpitten

Wist je dat pompoenpitten:

- Rijk zijn aan Vitamine E
- Nog vol andere antioxidanten zitten die kunnen beschermen tegen ziektes en ontstekingen kunnen verminderen;
- Een laag cholesterol- en zoutgehalte hebben;
- Rijk zijn aan magnesium, wat een gunstig effect kan hebben op de bloeddruk, de bloedsuiker gehalten en de gezondheid van het hart en de botten;
- Een hoge hoeveelheid zink bevatten (7 à 10 mg per 100g), wat de mannelijke vruchtbaarheid en de kwaliteit van het sperma kan verhogen;
- Het risico op diabetes type 2 kunnen verlagen;
- Klinisch aangetoond zijn om symptomen van een overactieve blaas of een vergrote prostaat te verminderen;

- Een goede bron zijn van tryptofaan, wat samen met zink en magnesium een goede nachtrust kan bevorderen;
- Een goede bron van vezels zijn?

Daarnaast zijn pompoenpitten ook een uitstekende bron van omega-3-vetzuren. En dit meer bepaald onder de vorm van het stamvetzuur alfa-linoleenzuur (ALA). Deze korte keten omega-3-vetzuren kunnen door bepaalde enzymen zoals elongase en desaturase omgezet worden tot lange keten poly-onverzadigde vetzuren zoals DHA. Af en toe wat pompoenpitten eten is dus ook een handige manier om de omega-3 levels in je lichaam mee op peil te houden.

Aangetoonde werking bij een overactieve blaas en urineverlies

Al dit goede van de pitten in een pompoen heeft ervoor gezorgd dat de inheemse Amerikaanse stammen deze zaden reeds gebruikten om “de urinaire flow te vergemakkelijken”. Een Europese planten encyclopedie noteerde het eerste gebruik van pompoenpitten voor de behandeling van urinaire problemen reeds in het jaar 1578. En in Duitsland werden pompoenpitten door het ministerie van gezondheid zelfs officieel goedgekeurd voor de behandeling van een overactieve blaas.





Steeds frequenter en nachtelijk plassen

Een overactieve blaas treft naar schatting 1 op de 6 volwassenen boven de leeftijd van 40 jaar en vanaf de leeftijd van 70 heeft bijna de helft van de vrouwen hier last van. Vooral het nachtelijk moeten opstaan om te plassen zorgt voor de grootste impact. Tenslotte is chronisch slaapttekort een risicofactor voor heel wat frequente gerelateerde ziekten zoals depressies, kanker, hartaanvallen en verschillende ontstekingsziekten.

De oorzaak van een overactieve blaas bij oudere vrouwen is vaak een combinatie van factoren waarvan de belangrijkste gerelateerd zijn aan de menopauze. Een kind op natuurlijke wijze ter wereld brengen zorgt in de eerste plaats mogelijks voor verzwakte bekkenbodemspieren. Maar ook hormonale veranderingen na de menopauze spelen een belangrijke rol.

Hormonale oorsprong in de menopauze

Na de menopauze zorgt de verminderde aanwezigheid van oestrogenen voor het kleiner worden van de weefsels rond de blaas en de plasbuis. Omdat er ook minder testosteron gemaakt wordt, treedt er een verzwakking van de bekkenbodemspieren op. De combinatie van deze factoren zorgt ervoor dat het ophouden van de urine moeilijker wordt, zeker tijdens fysieke activiteit of wanneer men moet niezen.

De kracht van pompoenpitten

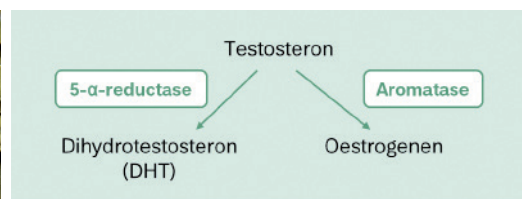
Het is net hier dat de kracht van pompoenpitten zich in uit. Er zitten namelijk bepaalde bioactieve stoffen in deze zaden (de delta-5-sterolen en de lignanen) die een **versterkend effect** hebben op de blaas- en bekkenbodemspieren. Kortweg komt het erop neer dat deze stoffen ervoor zorgen dat er meer testosteron beschikbaar is om deze omliggende spieren te versterken.

Daarnaast zorgen de pompoenpitten er ook voor dat de blaas minder gespannen staat wanneer deze gevuld is met urine. Dit maakt het makkelijker om (vooral ook 's nachts) meer urine op te kunnen houden, wat reeds in verschillende klinische onderzoeken werd onderzocht. Het gebruik van pompoenpit-extracten zorgde zo voor een vermindering van tot 79% in de urinaire incontinentie, wat tot een merkbaar betere mobiliteit en levenskwaliteit leidde bij deze menopauzale vrouwen. Wie in totaal 10 gram gemalen pitten per dag inneemt (of een gelijkwaardige inname via een extract), zal meestal na 4 à 6 weken een afname van de urinaire klachten beginnen ervaren.

Magisch fruit bij een vergrootte prostaat

Vrouwen zijn echter niet de enige die last hebben van met de leeftijd gerelateerde urinaire ongemakken. Ongeveer 60% van de mannen

Pompoenpitten



Figuur 1: Uit testosteron worden in het lichaam oestrogenen en actief testosteron gemaakt (dihydrotestosteron, DHT). Pompoenpitten verminderen de werking van de enzymen die hiervoor nodig zijn, waardoor er minder oestrogenen en DHT wordt aangemaakt en de ongewenste prostaat vergroting en bijgevolg de plasproblemen kunnen worden verminderd.

boven de 50 hebben te maken met een vergroting van de prostaat (benigne prostaat hypertrofie). De meest hinderlijke klachten zijn van dezelfde aard als bij de menopauzale vrouw, nl. het nachtelijk opstaan om te plassen. Een vergrote prostaat kan je ook herkennen aan klachten zoals:

- Frequent moeten plassen
- Urgente plasdrang
- Het gevoel de blaas niet volledig te kunnen ledigen
- Langzame start van het plassen
- Zwakke plasstraal
- Onderbroken plassen: stoppen... starten
- Urineverlies, nadruppelen na het plassen.

De oorzaak van deze problemen is vooral de plaats waar de prostaat gelegen is. Deze ligt namelijk vlak naast de plasbuis en een vergroting van de prostaat, waardoor hij tegen de plasbuis duwt, zorgt ervoor dat passage van urine door de plasbuis moeilijker wordt.

Net zoals bij de menopauzale urinaire klachten van de vrouw, spelen ook hier de geslachtshormonen een belangrijke rol en kunnen pompoenpit-extracten soelaas bieden. Zowel oestrogenen als actief testosteron (dihydrotestosteron) dragen bij tot een ongewenste vergroting van de prostaat.

Wat pompoenpitten nu zo interessant maakt is dat het de werking van 5-alfa-reductase en aromatase enzymen vermindert. Het zijn net deze enzymen die zorgen voor de aanmaak van oestrogenen en actief testosteron, beiden uit testosteron (zie figuur 1). Hierdoor kan het innemen van pompoenpit-extracten ook de plasproblemen verminderen bij mannen met een vergrote prostaat.

