

Quercetine

Als u het Engelse 'quercetin' in Google intypt levert dat 3,75 miljoen hits op. In PubMed, de database om medisch wetenschappelijke artikelen te zoeken, vindt u met deze zoekterm meer dan 16000 artikelen. Een overzichtartikel (Eur J Pharmacol 2008; 585: 325-337) van eigen hand met de titel 'Health effects of quercetin: from antioxidant to nutraceutical' dat 10 jaar geleden is geschreven is inmiddels 1157 keer door anderen geciteerd.

Hoe kan het, dat er zoveel belangstelling is voor deze stof? Quercetine behoort tot de groep stoffen die worden aangeduid met de term flavonoiden. Deze flavonoiden zitten in groenten en fruit. Vaak geven ze de kleur aan groenten en fruit en spelen ze tevens een rol in de bescherming van de producten tegen de invloed van zonlicht en ook beschermen ze tegen de inwerking van schimmels en bacteriën. Quercetine vinden we vooral in uien, appels, druiven en tomaten. We eten tussen de 5 en 40 mg/dag van deze stof. Als erg veel quercetine-rijke groente en fruit wordt gegeten kan de dagelijkse inname wel oplopen tot 500 mg. De naam komt van het Latijnse quercus, dat eik betekent. Op internet vind je erg veel vermeende gunstige effecten van quercetine.

Het doet van alles, zo wordt beweerd. Zo zou quercetine beschermen tegen de complicaties van diabetes, het ontstaan van kanker en de bloeddruk doen dalen. Maar pas op: als van stoffen wordt beweerd dat ze zoveel doen roept dat terecht enige achterdocht op. Wondermiddelen bestaan er niet. Wat overigens goed is onderzocht is dat quercetine een antioxidant is, het vangt zogenoemde vrije radicalen weg. Vrije radicalen spelen een rol in ontstekingsziekten zoals verschillende longziekten als COPD, longfibrose en sarcoïdose Deze ontstekingsremmende activiteit van quercetine is goed onderzocht.

Ook remt quercetine het vrijkomen van histamine uit mestcellen en beschermt tegen beschadiging van onder andere cellen van het slijmvlies. Dit zou de beschreven remmende werking van quercetine op de hoestprikkel kunnen verklaren.

Interessant is nog om te melden dat veel van de quercetine die (via de mond) ingenomen wordt niet intact in het bloed komt. Veel wordt in de darmen en bij de eerste doorgang in de lever afgebroken. Ook is gevonden dat quercetine in het longweefsel lijkt te stapelen, waardoor de concentratie in de longen iets hoger is dan in andere weefsels. Boeiend is dat sommige van de afbraakproducten van quercetine juist weer tot de uitgangsstof quercetine worden omgezet in gebieden waar ontstekingscellen actief zijn. Blijkbaar komt quercetine precies daar waar het moet werken namelijk in de longen. Kortom quercetine is een hele interessante voedingsstof waarvan we, hoewel er al erg veel over is gepubliceerd, de laatste details nog altijd niet volledig kennen.



Prof. dr. Aalt Bast, decaan Campus Venlo en voormalig hoofd Afdeling Farmacologie en Toxicologie, Faculty of Health, Medicine and Life Sciences, Universiteit Maastricht, e-mail: a.bast@maastrichtuniversity.nl.