



Meer over Kiwi's en Vitaliteit

1. Wat bedoelen we met 'Vitaliteit'?

Het woord vitaliteit komt van het Latijnse woord 'vitae' wat leven betekent, en gaat over een energiek en krachtig gevoel dankzij de doeltreffende werking van onze lichaamsfuncties. Wie vitaal is, voelt zich fit, sterk en actief, en dit zowel geestelijk als lichamelijk.

2. Voeding en Vitaliteit: de kracht van fruit

Voeding heeft een effect op vitaliteit. Fruit, in het bijzonder, is goed voor onze vitaliteit. Wie fruit eet, krijgt alle belangrijke voedingsstoffen binnen voor weinig calorieën: vitamines, mineralen en voedingsvezels. Fruit bevat ook koolhydraten. Daarnaast bevat fruit een groot aantal bioactieve stoffen, zoals carotenoïden, lycopenen en polyfenolen. Fruit bevat ook suiker (fructose). De hoeveelheden voedingsstoffen kunnen wel flink verschillen tussen de verschillende fruitsoorten. Ook binnen de soort kunnen verschillen bestaan.

- Slechts 30% van de Belgen van 6 jaar en ouder beantwoordt aan de aanbeveling minstens 2 porties fruit per dag te eten¹

3. Kiwi's en Vitaliteit

Kiwi's staan voor een optimale dagelijkse vitaliteit. Ze behoren tot de absolute top van de meest nutriëntrijke fruitsoorten, en mogen daarom zeker niet ontbreken in onze fruitmand.

- Zespri SunGold kiwi's zijn 10 maal meer voedingrijk dan appels²

Kiwi's zijn een uitstekende bron van vitamine C en andere antioxidanten, voedingsvezels, kalium en foliumzuur. Ze helpen bovendien de bloedsuikerspiegel stabiel te houden en zijn calorie-arm.

¹ WIV (2014) Gezondheidsenquête 2013

² USDA Nutrient Database 2015 (Release 28)



3.1 Kiwi's zijn topleveranciers van Vitamine C

- Vitamine C is een essentiële vitamine die we zelf niet kunnen maken. We halen ze daarom het best dagelijks uit onze voeding.
- Vitamine C verhoogt het vitaliteitsgevoel en draagt bij tot het goed ontwikkelen en functioneren van onze lichaamsfuncties.
 - ✓ Vitamine C draagt bij tot een normaal functioneren van ons immuunsysteem^{3 4 5};
 - ✓ Vitamine C geeft energie, houdt ons vitaal doordat ze vermoeidheid doet afnemen⁶;
 - ✓ Vitamine C speelt een belangrijke rol bij de vorming van collageen, het bindweefsel dat onze huid stevig houdt⁷;
- De gemiddelde vitamine C-inname van de Belgen ligt met 89,7 mg per dag onder de huidige aanbeveling voor mannen en vrouwen van 110 mg per dag zoals wordt aanbevolen door de Hoge Gezondheidsraad ⁸;
 - ✓ Kiwi's zijn topleveranciers van vitamine C: de Zespri SunGold kiwi levert 161 mg vitamine C per 100 gr⁹;
 - ✓ SunGold kiwi's bevatten driemaal meer vitamine C dan sinaasappels ¹⁰;
 - ✓ Eén Zespri SunGold kiwi per dag levert de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C ¹¹.

³ Bergsten P, Amitai G, Kehrl J, Dhariwal KR, Klein HG, Levine M: Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. The journal of biological chemistry 1990;265:2584-2587.

⁴ Washko PW, Wang Y, Levine M: Ascorbic acid recycling in human neutrophils. The Journal of biological chemistry 1993; 268: 15531-15535

⁵ Bozonet et al 2015

⁶ Carr AC, Bozonet SM, Pullar JM, Vissers MC: Mood improvement in young adult males following supplementation of yellow kiwifruit, a high-vitamin C food. Journal of nutritional science 2013 ;2:e24.

⁷ Moores J: Vitamin C: A wound healing perspective. British journal of community nursing 2013; Suppl S6,S8-11

⁸ Voedingsaanbevelingen voor België. Vitaminen en Sporenelementen juni 2015 Hgr nr. 9164 & 9174

⁹ USDA Nutrient Database 2015 (Release 28)

¹⁰ USDA Nutrient Database 2015 (Release 28)

¹¹ Carr et al. 2013



3.2 Kiwi's helpen de bloedsuikerspiegel stabiel te houden

- De bloedsuikerspiegel is de hoeveelheid glucose die in het bloed zit. We hebben glucose nodig als brandstof voor onze lichaamscellen. Het hormoon insuline regelt de bloedsuikerspiegel. Het stimuleert je lichaamscellen om suiker op te nemen enerzijds, en stimuleert je lever om suiker die je niet meteen nodig hebt op te slaan anderzijds. Wanneer het glucosegehalte te hoog of te laag is, spreken we van een hoge (hyperglykemie) en/of lage bloedsuikerspiegel (hypoglykemie).
- Een slechte bloedsuikercontrole wordt gelinkt aan diabetes en hart-en vaat-ziekten¹².
- Een goede bloedsuikercontrole kan helpen bij
 - ✓ Het behouden van een gezond gewicht, afvallen;
 - ✓ Het vermijden van suikerrijke snacks tussen de maaltijden (omdat je geen honger gevoel hebt);
 - ✓ Het managen van diabetes.
- Kiwi's kunnen helpen om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden
 - ✓ Kiwi's hebben een lage glycemische index tussen 39 en 50. De glycemische index is het cijfer dat de snelheid weergeeft waarmee glucose uit koolhydraten in ons bloed terechtkomt ongeveer twee uur na de maaltijd. De Zespri SunGold kiwi heeft met een score van 38 de laagste glycemische index van alle kiwivariëteiten¹³;
 - ✓ Kiwi's hebben een heel hoge vochtabsorptie. De vezels in kiwi's verdikken en zwellen op in de maag¹⁴;
 - ✓ Tijdens de vertering wordt de maaltijd (ontbijt) afgebroken tot kleinere suikers. Die bewegen zich trager door materiaal dat dikker wordt door de kiwivezels. Het resultaat is dat er minder suiker wordt opgenomen¹⁵.

Voor meer informatie, gelieve contact op te nemen met:

¹² Dawson SI, Willis JA, Florkowski CM, Scott RS (2008). Cause-specific mortality in insulin-treated diabetic patients: a 20-year follow-up. *Diabetes Research and Clinical Practice* 80: 16-23.

¹³ Moughan PJ, Rutherford SM, Balan P. Kiwifruit, mucins and the gut barrier. *Adv Food Nutr Res.* 2013;68:169-85.

¹⁴ Mishra S, Monro J: Kiwifruit remnants from digestion in vitro have functional attributes of potential importance to health. *Food Chem* 2012;135:2188-2194.

¹⁵ Monro J: Kiwifruit – a double agent for glycaemic control and nutrient enhancement: 1 st International Symposium on Kiwifruit & Health. Tauranga, New Zealand 2016.



Jordy Van Overmeire
Project Manager Ketchum Brussels
Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruxelles

+32 (0)2 550 00 61
+32 (0)499 13 18 47