

*Heeft u nog culinaire tips of nieuwsitems?
Stuur deze naar info@rotterdamculinaire.nl*

Ruben van Dam

*eigenaar van Hosman Vins Wijnimporteurs
te Schiedam schrijft over actuele wijnzaken.*



Wijn en de gezondheid

Tijdens onze vakantie aan de Côte d'Azur schoot mij de Franse paradox te binnen: de tegenstelling dat de Fransen over het algemeen veel verzadigde vetten eten en toch weinig aan hartkwalen lijden. De Ierse arts Samuel Black tekende dit in 1819 voor het eerst op. De gangbare verklaring voor deze tegenstelling is: het drinken van rode wijn.

De meningen van doktoren en onderzoekers lopen inmiddels uiteen. Zo wordt ook plausibel geacht dat de Fransen, in vergelijking met inwoners van de VS en West-Europa, eenvoudig kleinere porties zouden eten. Een andere verklaring is dat het komt omdat de Fransen méér natuurlijk voedsel eten terwijl, onder meer in de VS, méér industrieel bewerkt voedsel genuttigd wordt. Ook het Mediterrane klimaat en daardoor actievere buitenleven wordt als gunstig effect opgevoerd.

Hoe het ook zij en ons van geen kwaad bewust zijnd, deden wij ons twee weken met overgave tegoed aan het Franse leven. Met heerlijke worsten van de ambachtelijke slager in het dorp, op de tong smeltende roomboter croissants van de plaatselijke bakker. Met van de plank wegs meltende Franse kazen en een goed glas rode wijn werd 's avonds de dag afsloten. Wat hebben we genoten.

Het goede nieuws dat wijn bij matig gebruik een positieve bijdrage aan de gezondheid kan leveren, is de laatste jaren middels diverse publicaties tot mij gekomen, maar wat ik tot op twee weken geleden niet wist, is dat wijn en het gebruik van alcohol in het algemeen, schijnen bij te dragen aan een uiterst vervelende aandoening: jicht.

Vriend Peter en zijn vrouw bezochten ons "paradoxaal vakantieadres" om met ons naar de WK-finale te kijken. Bij aankomst stonden de glazen op tafel en was de kurk al uit de fles. Peter moest met pijn in het hart bedanken: voor hem geen druppel. De dag daarvoor was hij overvallen door jicht. Sip doet hij zijn verhaal. 'Het is een pijnlijke gewrichtsaandoening die samenhangt met een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed. Alcohol beperkt de mogelijkheid om urinezuur af te breken dus tja... en dat op zo'n dag als vandaag.' Peter houdt het die avond op water, op doktersadvies, veel water. Ook de bouillabaisse gaat spijtig genoeg aan zijn neus voorbij maar voor hem toch een smakelijk stukje Rouget met rijst. Met de finale in het vooruitzicht schenk ik voor mijzelf en de andere tafelgenoten nog een riant glas koele Côtes de Provence rosé in.

Het is al donker als die avond zich een ander effect van wijn op het lichaam voordoet. Met een goede slok op tegen de oranjezuuwen en een slokje extra tegen de teleurstelling, stoot ik mijn grote teen tegen een stoepje. Drie dagen later stoot ik hem opnieuw tegen een stenen randje. Op de ochtend van vertrek naar Nederland, breng ik strompelend de lege flessen naar de glasbak op de heuvel van Plan de la Tour. Daar begeeft de bodem van de doos het en regent het lege flessen op... jawel. Het is nog 1400 kilometer rijden.

Wilt u meer weten over de positieve effecten van wijn op het lichaam, dan kan ik u van harte het boek "Wijnreis door mijn lichaam" van Harold Hamersma aanbevelen. Hij sloeg praktisch alle onderzoeken er op na en kwam onder meer tot de conclusie dat wijndrinkers 4,7 jaar langer leven, wijn drinken gezonder is dan geheelonthouden, een wijndrinker minder risico loopt op verkoudheden, wijn helpt om Alzheimer te voorkomen en mannen vijftig procent minder kans hebben om prostaatkanker te krijgen. Santé!