



Avena sativa, een strohalm als tonicum

Avena sativa, een mooie Latijnse naam voor haver, is een eenjarig gras van ongeveer 1,5 meter hoog. Het is al meer dan 4000 jaar in gebruik als voedsel en in de traditionele geneeskunde. Het gebruik van *Avena sativa* is gedocumenteerd sinds de 12^e eeuw. Haver is ontstaan in Engeland, Frankrijk, Polen, Duitsland en Rusland en wordt nu wereldwijd verbouwd.

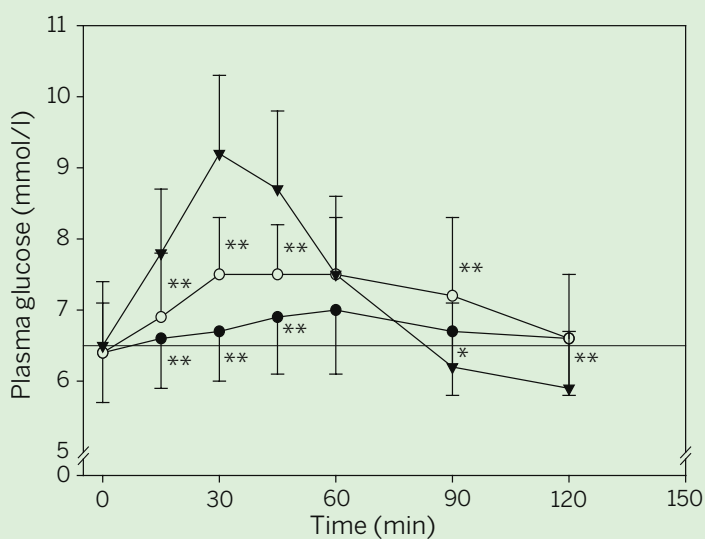
Het woord *avena* is waarschijnlijk afgeleid van het Sanskriet woord *avi*, dat schapen betekent of van *avasa*: voedingsmiddel. Haver wordt gekweekt in gematigde zones. Het heeft een grotere tolerantie tegen regen dan andere granen zoals tarwe, rogge of gerst. Haver gedijt in gebieden met koele, natte zomers; het wordt gezaaid in de herfst en dan geoogst in de late zomer, of in het voorjaar en dan valt de oogst in het vroege najaar).^[1]

Vanuit de traditionele fytotherapie wordt haver gebruikt als zenuwversterker voor de behandeling van problemen zoals depressie, slapeloosheid, mentale zwakte

en nerveuze uitputting. Het drinken van haverthee zou helpen bij reumatische aandoeningen en het behandelen van waterretentie. En ook zijn haverbeschrijvingen gevonden bij aambeien, het verlagen van hoge bloeddruk, het bestrijden van obesitas, en het reguleren van de oestrogeenspiegels in het lichaam. Het eten van haver zou een zeer goede remedie zijn bij het stoppen met kalmerende middelen en antidepressiva. Het is gemakkelijk verteerbaar en ideaal voedsel voor chronisch zieke patiënten, herstellenden van ziekte en voor moeders na de bevalling.^[1,2]

De rustgevende werking van haver zou verklaard kunnen worden doordat het rijk is aan eiwitten en aminozuren als lysine en l-tryptofaan. Maar ook door de aanwezigheid van B1, B2, B6, B12, niacine en magnesium. Haver is van alle graansoorten het meest rijk aan vetten – onverzadigde vetzuren, die energie leveren. Neem dan nog de hoeveelheden heilzame andere mineralen zoals ijzer, calcium, kalium, koper, zink, silicium en selenium, samen met de vitaminen C, A, E, en deze strohalm wordt een tonicum voor mens en dier. Het eiwit uit haver is bijna equivalent aan de kwaliteit van soja-eiwit, dat weer, volgens de WHO, gelijk is aan vlees-, melk- en ei proteïnen. Het eiwitgehalte van de haverkern (grut) varieert van 12 tot 24%, wat het hoogst is onder granen.^[1,3]

Haver is ook rijk aan vezels en heeft vooral een hoog gehalte aan de oplosbare vezel β -glucaan. Aangenomen wordt dat β -glucaan heilzaam is doordat het de viscositeit van de ontlasting verhoogt. Volumineuzere ontlasting gaat sneller door de darm, waardoor de blootstellingstijd vermindert van verschillende irriterende stoffen en carcinogenen die in de ontlasting zitten. Vezels zijn gezond, helpen bij het verlagen van het cholesterolgehalte en bij het bestrijden van verschillende hart- en vaatziekten. Ze kunnen ook een uitstekende oplossing zijn voor problemen zoals een langdurig prikkelbaredarmsyndroom, gastritis en aanhoudende constipatie.^[1]



FIGUUR. Glycemische respons op havermeel (●), knapperige haverzemelen (○) en pure glucose (▼). Havermeel rijk aan β -glucaan gaf een lagere glycemische respons en verlaagde de postprandiale glycemische respons bij diabetes type 2.^[4]

Mineralen	Haver (graan)	Haver (groene delen)
Kalium	355	1140
Calcium	79.6	660
Magnesium	129	715
Fosfor	342	330
Mangaan	3.7	8.5
IJzer	5.8	39
Zink	4.5	19.2
Koper	0.47	2.1

TABEL. De hoeveelheid mineralen (mg/100 g) in de vruchten en groene delen van *Avena sativa*.^[1]

In een studie met haver als voedingsinterventie zijn twaalf diabetes type 2-patiënten gecontroleerd op hun bloedsuiker met de orale glucosetolerantietest (OGTT). Eén groep kreeg eten op basis van havermeel en één kreeg eten op basis van knapperige haverzemelen. Er was een significante vermindering in de stijging van de bloedsuikerspiegel in de groep met het havermeel (zie figuur). Dit verschil wordt ook toegeschreven aan de β -glucanen waar havermeel rijker aan is.^[4]

Avenanthramiden (avn's) zijn polyfenolen die uniek zijn voor haver. Ze werden oorspronkelijk geïdentificeerd als fytoalexinen; stoffen die een plant produceert als reactie op blootstelling aan pathogenen, zoals schimmels. Haver bevat een unieke groep van ongeveer veertig verschillende soorten avns, die aanwezig zijn in zowel haverkorrels als in de bladeren. Een aantal in vitro- en in vivo-studies toont aan dat deze polyfenolen een sterke anti-oxidatieve werking hebben en ook ontstekingen, jeuk en irritaties remmen.

Polyfenolen worden maar weinig geabsorbeerd en verwerkt in de spijsvertering toch blijken ze een bescherming te bieden bij het metabool syndroom. In een muizenstudie met polyfenolen uit grapefruit is aangetoond, dat polyfenolen een verschuiving geven in de bacteriesamenstelling van het darmmicrobioom.^[5] Een enorme toename van de bacteriestam *Akkermansia muciniphila* en een afname in de ratio van Firmicutes tot Bacteroidetes werd gezien ten opzichte van de controlegroep. Dit kan doordat polyfenolen krachtige antioxidanten zijn en de *Akkermansia muciniphila* een anaerobe bacterie is, die van zichzelf weinig bescherming biedt tegen vrije zuurstofradicalen. De veranderde samenstelling van het darmmicrobioom is waarschijnlijk de verklaring voor het feit dat een afname in ontstekingswaarden, een verminderde vetafzetting, een verbeterde glucose-opname en een toename van de insulinesecretie gemeten zijn.



De werking van een haverbad, een oud huismiddel, ter verlichting van waterpokken bij kinderen en ook bij gordelroos kan vanuit de avn's verklaard worden. Het effect is verbluffend, de met vocht gevulde blaasjes vormen snel een korstje en jeuk neemt prompt af. Haver werkt op de huid als een *emollient*: verzachtend en relaxerend. Het is ook bekend dat avns de afgifte van histamine bij zeer lage doses onderdrukken, waardoor de huid molliger wordt, rimpels verminderen en de natuurlijke barrière van de huid wordt hersteld.^[6,7]

Het maken van fytotherapeutica van *Avena sativa* is veelomvattend, geeft Nick Sinke, kruidenteler en bereider van fytotherapeutica van Biosfeer aan. In het HAB 2010 (Homöopathisches Arzneibuch) worden maar liefst drie voorschriften besproken voor de bereiding van een *Avena sativa*-tinctuur, en dat is vrij uniek.

Een zeer droge bereiding (1 kilo plant op 0,69 kilo vocht) van de gesneden verse, groene, bloeiende haver wordt het meest gebruikt. Deze wordt gemaakt met een vrij laag-alcoholische extractievloeistof, waarbij broei en bederf op de loer liggen. De massa moet daarom extreem vaak omgeroerd en losgemaakt worden. *Avena sativa* is verkrijgbaar als fytotherapeuticum in tinctuur, thee of in capsules van het zaad of als homeopathische verdunning. Voor het maken van thee wordt uitgegaan van een enkele dosis van drie gram gedroogd extract.

Haver als medicinaal kruid wordt afgeraden voor kinderen onder de twaalf jaar wegens gebrek aan onderzoek. En voorzichtigheid is geboden bij patiënten met coeliakie. Haver bevat zelf geen gluten maar kan besmet zijn door andere gewassen. Er zijn om deze reden gecertificeerde glutenvrije haverproducten op de markt.^[8]

Het potentieel van haver als preventieve en therapeutische *nutraceutical* is veelbelovend gezien de bijzondere samenstelling. In algemene zin groeit de voedingsbehoefte wereldwijd. Haver is een gemaksvodsel, rijk aan nutriënten en daardoor uitstekend inzetbaar om aan deze behoefte te voldoen. Makkelijk inzetbare voeding in de pediatrie, de geriatrie en eigenlijk alles daar tussen in. Onderzoek en ontwikkeling zijn nodig om nieuwe functionele verbindingen in haver te bepalen en om deze componenten te extraheren.^[3]

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 45 van dit tijdschrift en op www.orthofyto.com bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.

Het eiwit uit haver is bijna equivalent aan de kwaliteit van soja-eiwit, dus ook van vlees.