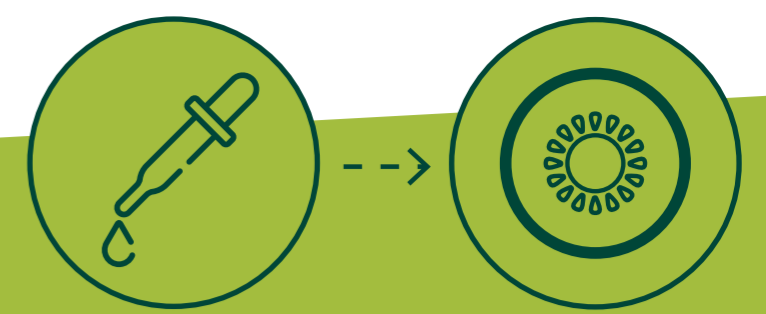


KIWI'S VERMINDEREN DE SNELHEID VAN GLUCOSESPREIDING¹⁰

BEWIJS



In vitro-studie¹⁰

Methode:

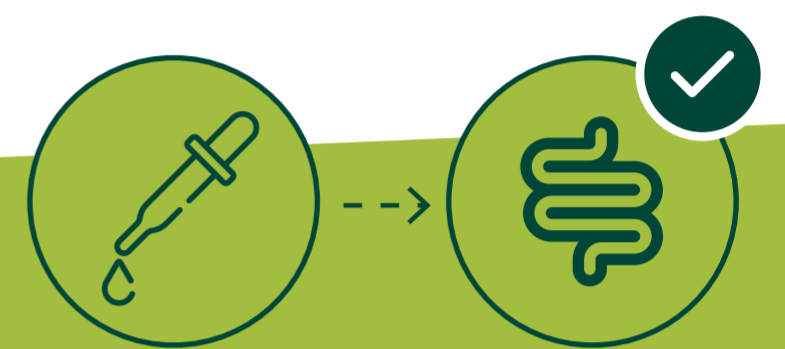
Kiwi-vruchtvlies (zowel groen als geel) werd verteerd onder gastrische en gastrolienale omstandigheden.

Resultaten:

- › Het verteerde pulp van de kiwi, die oplosbare en onoplosbare onverteerde polymeerfracties bevatte, zwol op tot vier keer het volume van de oorspronkelijke vrucht, in wisselwerking met andere voedingsmiddelen.
- › De snelheid van glucosespreiding daalde met meer dan 40 % en de snelheid van mengen met meer dan 40 %.
- › In de aanwezigheid van oplosbare vezels bleek de fysieke interactie tussen de celwandresten en lange hydrocolloïd moleculen de viscositeit te verhogen en de vermenging verder te verminderen.

KIWI'S VERTRAGEN INTESTINALE PROCESSEN⁹

BEWIJS



In vitro-studie⁹

Methode:

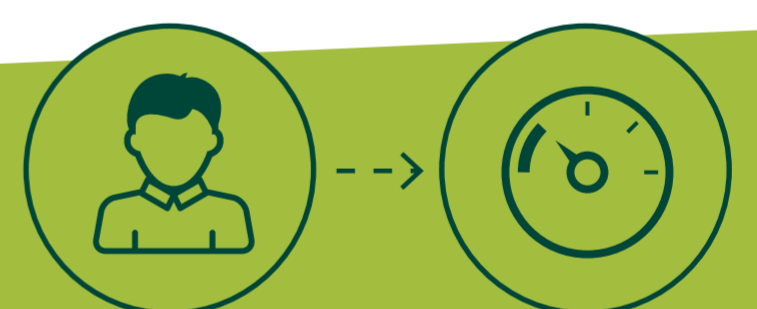
Het vruchtvlies van kiwi's werd in vitro verteerd.

Resultaten:

- › De niet verteerde voedingsvezelresten omringden en wisselwerkten uitvoerig met andere voedingsmiddelen in het beperkte volume van de darm.
- › Spijsvertering, suikerspreiding en vermenging van intestinale inhoud (alle processen die belangrijk zijn voor de glycemische respons) werden aanzienlijk vertraagd.

GEDEELTELIJKE SUBSTITUTIE MET KIWI VERMINDERT DE GLYCEMISCHE IMPACT VAN KOOLHYDRAATRIJKE VOEDINGSMIDDELEN EN VERHOOGT DE OPNAME VAN VOEDINGSSTOFFEN⁹

BEWIJS



Klinische studie⁹

Methode:

Menselijke interventiestudie waarbij voedingsmiddelen hoge glycemische index (zoals die op basis van graanzetmeel) werden vervangen door kiwi's.

Resultaten:

- › Verbeterde opname van voedingsstoffen, waaronder vitamine C, en verminderde glycemische respons.
- › Het glycemische voordeel was het grootst wanneer kiwi's werden geconsumeerd ongeveer 30 minuten vóór de consumptie van een maaltijd met granen. Zowel de amplitude van de respons werd verlaagd in vergelijking met het gelijktijdig consumeren van de twee voedingsmiddelen, en er werd een lagere totale respons opgewekt in vergelijking met een gelijke hoeveelheid koolhydraten van het niet vervangen voedsel.

SUPPLEMENTATION WITH KIWIFRUIT CAN PROVIDE SMALL IMPROVEMENTS IN METABOLIC HEALTH FOR PATIENTS WITH PREDIABETES¹¹

BEWIJS



Klinische studie¹¹

Methode:

24 pre-diabetespatiënten kregen twee SunGold-kiwi's per dag gedurende 12 weken.

Resultaten:

- › Er was een significante verlaging van zowel de diastolische als de systolische bloeddruk, evenals de tailleomtrek en taille-tot-heup-verhouding.
- › Er waren ook kleine maar statistisch (niet klinisch) significante veranderingen in vasten-glucose (toename) en HbA1c (afname).

9. Monro J. Kiwifruit – a double agent for glycaemic control and nutrient enhancement. Abstract presentation at: 1st International Symposium on Kiwifruit and Health; 2016 Apr 12-14; Tauranga, New Zealand.

10. Mishra S, Monro J. Kiwifruit remnants from digestion in vitro have functional attributes of potential importance to health. *Food Chem.* 2012;135:2188-94.

11. Wilson R, Willis J, Gearry RB, Hughes A, Lawley B, Skidmore P, Frampton C, Fleming E, Anderson A, Jones L, Tannock GW, Carr AC. SunGold Kiwifruit Supplementation of Individuals with Prediabetes Alters Gut Microbiota and Improves Vitamin C Status, Anthropometric and Clinical Markers. *Nutrients.* 2018; 10(7):895.