

## Duindoorn – Hippophae rhamnoides – Sea Buckthorn

*Duindoorn is verdienstelijk voor de bodem/natuur en het milieu: Herstel van gedegradeerde bodems, het maakt zijn eigen stikstofknolletjes, draagt bij aan het waterbergend vermogen van de bodem, gaat bodemerosie/ woestijnvorming tegen en is een robuuste struik die zich goed weet aan te passen aan veranderende omstandigheden. Rineke Dijkina: "Wij zijn erg blij mee met de duindoorn in een van onze houtwallen, als onderdeel van ons Agroforestry project. het levert bovendien een machtige hoeveelheid vogels op."*



*Duindoorn bij Castricum (24 oktober 2023)*

### Duindoornbessen bevatten veel gezonde stoffen:

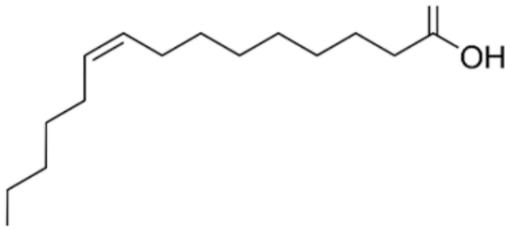
- **Omega-vetzuren (!)**. De duindoornbes bevat als één van de weinige planten alle vier soorten omega-vetzuren: omega 3, omega 6, **omega 7** en omega 9. Goed bij droge slijmvliezen en huidaandoeningen.
- Zeer hoog vitamine C gehalte, 3 tot 60 x zoveel als in een sinaasappel. Ze worden ook wel 'citroenen van het Noorden' genoemd. Alleen rozenbottels kunnen qua vitamine C concurreren met duindoornbessen. Er wordt van duindoorn gezegd dat 5-6 bessen per dag de vitamine C behoefte van volwassenen dekken.
- Vitamines B2, B3, B5, B6 (in de schil van de vrucht).
- Vitamine B12 (in de schil van de vrucht) wat erg bijzonder voor een vrucht is (micro-organismen die rond de pit zitten maken dit aan).
- Foliumzuur is zeer rijk aanwezig, Dit is een onmisbare stof bij pas zwangere vrouwen!
- Amino-zuren, anti-oxidanten, vitaminen (o.a. vitamine K), mineralen en vezels.
- Vitamine E, F, K.
- Vitamine A. Met name betacaroteen, lycopene en zeaxanthine die de bloedsomloop in de ogen bevorderen en daardoor het gezichtsvermogen verbeteren.
- Flavonoiden/quercetine, luteine. De hoeveelheid antioxidanten in duindoorn wordt uitzonderlijk hoog genoemd.
- Essentiële suikers als arabinose en rhamnose.
- Mineralen als calcium/magnesium, ijzer, zink, kobalt. Daarom werd het van oudsher ook ingezet bij uitputting en griepachtige toestanden.

Omdat de duindoorn uitzonderlijk rijk is aan fytochemische stoffen (antioxidanten), kan het zijn dat de positieve effecten komen door het synergie-effect van Omega 7 met de andere inhoudsstoffen.

### Medicinale toepassing

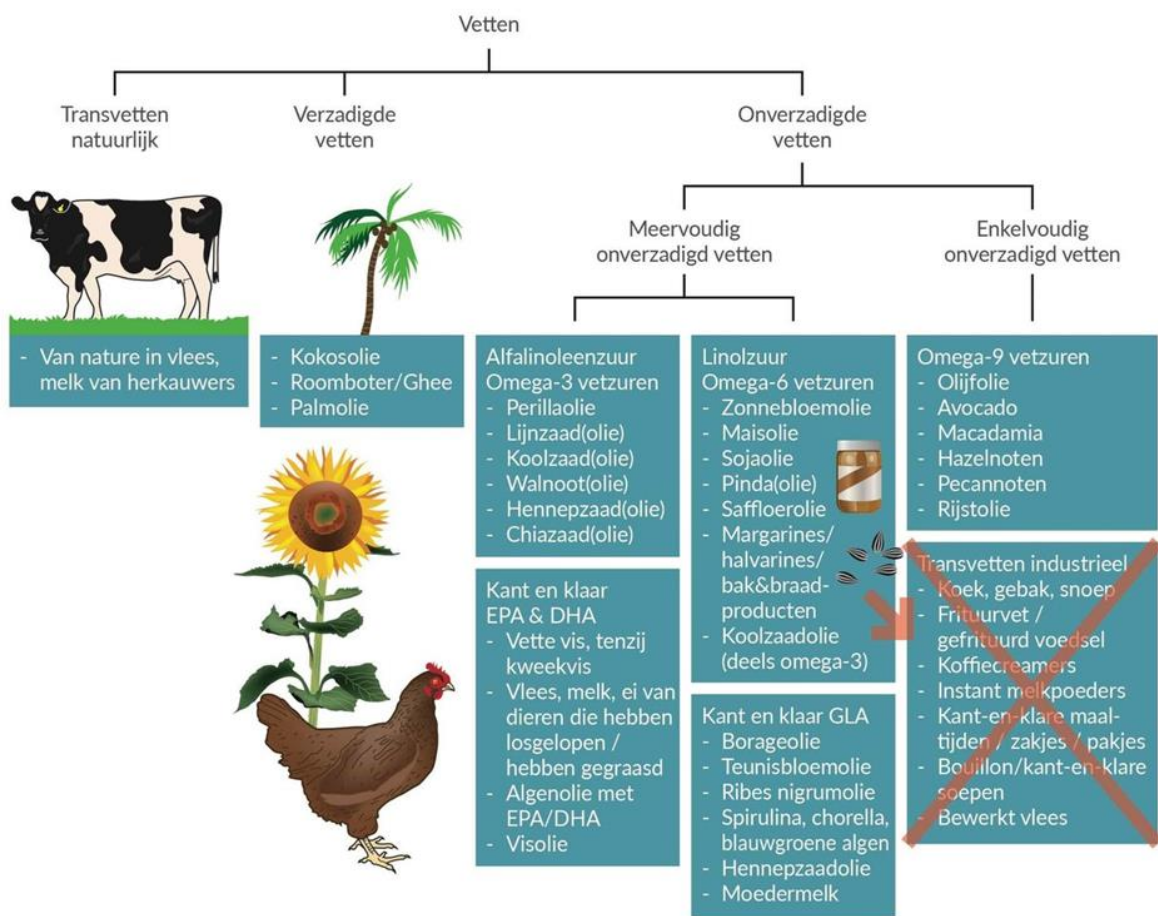
- Verbeteren van de slijmvliezen (bij droge ogen, vaginale droogte, versterken darmwand).
- Bescherming van de huid (bij blootstelling aan zon, straling en bij brandwonden).
- Versnelt de wondheling/genezing van brandwonden.
- Anti-biofilm, antivirale en antibacteriële eigenschappen. Specifiek: Candida Albicans, Dengue virus, S. Aureus.
- Beschermt (dieronderzoek) tegen atherosclerose en verlaagt het risico op insulineresistentie/verhoogt de insulinegevoeligheid. Duindoorn verlaagt de nuchtere glucosewaarden.
- Immuunsysteem versterkend en bij herstel na ziekte of operaties, vermoeidheid en verkoudheid.
- Beschermen tegen virale en bacteriële infecties (o.a. tegen griep en herpesvirussen).
- Normalisatie van de bloeddruk (o.a. door de gezonde vetten).
- Verlagen van de cholesterol (m.n. geoxideerd LDL).
- Gezondere vaten (door de aanwezige antioxidanten).
- Ondersteunen leverfunctie (door gezond vetgehalte, vitamine E en carotenoïden die de levercellen beschermen tegen schade).

## Omega-7-vetzuren – Heilzaam voor huid & slijmvliezen



Omega 3 en 6 vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren, Omega 7 en 9 zijn **enkelvoudig onverzadigde vetzuren**. De Omega 3 en 6 zijn zogenaamde essentiële vetzuren (die je lichaam niet zelf kan aanmaken waardoor het essentieel is dat ze in je voeding voorkomen). De minder gekende omega-7-vetzuren vertonen een dubbele koolstofbinding op de zevende plaats, gerekend vanaf het omegakoolstofatoom.

**Omega 7 (en 9) vetzuren kun je zelf aanmaken en zijn daardoor niet essentieel. Maar..... Er kunnen veranderingen in ons leven optreden (overgang, chronische ontstekingen etc.) waarbij de aanmaak van Omega 7 vetzuren tekort schiet.**



Afbeelding uit "Je Brein Vitaal" – Rineke Dijkstra

De twee bekendste omega-7-vetzuren zijn palmitoleïnezuur en vacceenzuur.

- Palmitoleïnezuur komt voor in alle dierlijke vetten zoals kippenvet, maar ook in planten zoals macadamianoten en duindoornbessen. De duindoornbes is trouwens een van de weinige vruchten die van nature omega-7-vetzuren bevat.
- Vacceenzuur vind je in vlees, (moeder)melk, boter en yoghurt.

Duindoorn (pitten en pulp) is onbetwiste kampioen qua gehalte aan Omega 7 vetzuren!

Handout bij presentatie Fytotherapie over de Duindoorn  
 Informatie verzameld van het internet (zie bronvermelding)

## Omega 7 = Lipokine

Verschillende recente studies tonen aan dat omega-7-vetzuren de cardiovasculaire gezondheid bevorderen, helpen bij droge slijmvliezen en ogen, het C-reactief proteïne (CRP)-niveau verlagen, de conditie van de huid aanzienlijk verbeteren en het metabool syndroom gunstig beïnvloeden. Duindoornbesolie bevat het omega-7-vetzuur palmitoleïnezuur, ook wel lipokine genoemd, dat één van de meest huididentieke vetzuren is en inmiddels gekend staat als echte huidhersteller. Deze verzorgende olie versterkt, regenereert, hydrateert, voedt en verzacht de huid zodat ze weer soepeler en elastischer wordt.

De aanwezigheid van de antioxidanten en vitaminen A, C en E in duindoornbesolie dragen bij tot de bescherming van oxidatieve stress veroorzaakt door de schadelijke effecten van ultraviolette straling van het zonlicht. Bovendien draagt vitamine C bij tot de aanmaak van collageen in de huid waardoor de huid steviger en elastischer blijft. Bètacaroteen zorgt voor een mooie en gezonde huidskleur. Daarom wordt duindoornbesolie steeds vaker toegevoegd aan cosmetische producten zoals gezichtscremes, lippenbalsems, handcremes, bodylotions en zelfs haarproducten. Duindoornbesolie versterkt immers ook de haarstructuur en zorgt voor mooi glanzend haar.

## Bouwstenen slijmvliezen

Omega-7-vetzuren zijn essentiële bouwstenen van het slijmvlies dat een beschermend laagje vormt in de spijsverterings-, ademhalings- en genitale systemen. In deze context blijkt duindoornbesolie een uitstekende bescherming te bieden tegen het uitdrogen van de slijmvliezen van het spijsverteringskanaal, de genitaliën, vooral tijdens de overgang, de ogen en de mond. Zo bleek duindoornbesolie ook een positief effect te hebben bij Sjögrenpatiënten met droge ogen en een droge mond. Omdat alle slijmvliezen van onze 'mond tot kont' een orgaansysteem zijn kan duindoornolie ingezet worden bij alle slijmvliesklachten, of het nu van luchtwegen, vagina, blaas, darmen, maag of mondholte is.

## In de menopauze

Tijdens de overgang krijgen vrouwen vaak te maken met verschillende lichamelijke ongemakken zoals een droge, gerimpelde, soms jeukende huid, een droge vagina, droge ogen en een droge mond. De aanwezige omega-7-vetzuren en vitamine A in duindoornbesolie hydrateren de slijmvliezen en stimulerende aanmaak van nieuw slijm zodat de slijmvliezen vochtig blijven.

## Verbeteren metabool syndroom

Palmitoleïnezuur is in feite een hormoonachtige molecule die zorgt voor een optimaal gebruik en opslag van energie. Het kan de energiehuishouding zodanig positief beïnvloeden dat het de vele onderliggende factoren die betrokken zijn bij het metabool syndroom gezamenlijk aanpakt. Het komt er dus op neer dat omega-7-vetzuren in staat zijn om het risico op diabetes type II te verminderen, de vorming van atherosclerotische plaque te voorkomen, de goede HDL-cholesterol te verhogen, de ontstekingsmarker D-reactief proteïne te verlagen en hiermee ook het verhoogd risico op een hartaanval en/of een beroerte te verminderen.

## Oogsten

Zwarte bessen en rozenbottels zijn net als duindoorn uitzonderlijk rijk aan vitamine C. Goed om te weten dat fruit uit eigen land, dat een natuurlijke afrijping heeft ondergaan, veel hogere gehalten aan vitamine C en andere antioxidanten bevat dan onrijp geogst fruit (zoals sinaasappels die we associëren met vitamine C) uit het buitenland. De bessen van de duindoorn zijn vanaf ca. september tot aan de vorst te oogsten.

**Rineke Dijkstra: "Laat je ruim voldoende hangen voor de trekvogels?  
Het is voor hen een belangrijke voedingsbron onderweg naar hun overwinteringsgebied."**

Oogst dus alleen een klein bakje voor eigen gebruik! Je kunt oogsten met een snoeischaar en met handschoenen aan: *Takje met bessen in een zak doen en deze 48 uur in de vriezer leggen. De bessen worden dan wat zoeter en zijn zo beter te oogsten (anders spatten de bessen makkelijk uit elkaar als je deze van de tak haalt). Meteen uit de vriezer de zak op een hard oppervlak slaan zodat de bessen wat loslaten. Bessen oogsten en verwerken of opnieuw invriezen.*

## Zelf aanplanten

Mocht je zelf duindoorn willen aanplanten, dan is het belangrijk om een goed ras te kiezen. Allereerst zitten aan de duindoorn venijnige stekels, en die hebben de goede vruchtrassen veel minder of zelfs niet! Ook komen er meer en grotere bessen aan de goede rassen en zijn ze beter oogstbaar. Veel selecties zijn geselecteerd op smaak, de betere rassen kunnen soms al zo gegeten worden, denk hierbij aan de 'Sirola'. Een vroege vruchtzetting kan ook van belang zijn, bij een zaailing is niet in te schatten wanneer er goede bessen in komen. Een goed ras kan met het 2e jaar al bessen dragen!

Let op: De duindoorn is mannelijk of vrouwelijk, dit houdt in dat er struiken zijn waar fruit aankomt en struiken die alleen bloeien om de vrouwelijke planten te bestuiven. Gemiddeld worden er op 5 vrouwelijke planten 1 mannelijke geplant, die dan ook in de omgeving staat. De duindoorn is een windbestuiver wat betekent dat ze de stuifmeelpollen middels de wind bevruchting plaats vind. Verder: de duindoorn heeft zon en een arme, doorlatende zandbodem (duingrond) nodig.

## Bereidingsvormen

In de middeleeuwse keuken was duindoorn zeer gewaardeerd. Men maakte heerlijke sauzen, confituren, wijnen en sappen van deze kleurrijke vruchtjes. Tegenwoordig wint duindoorn gelukkig weer aan populariteit.

- De duindoornbessen zijn eetbaar, maar ze hebben een nogal wrange en zure smaak. Als je ze toch in je maaltijden wil verwerken, gebruik ze dan eventueel als alternatief voor azijn in een dressing of vinaigrette (*Rineke Dijkstra: met wat appeldiksap en rauwmelkse kefir hangop*).
- Van de bessen kun je sap, confituur, compote of likeur maken.  
Tip: mengen met ander, zoet fruit en/of de sap verdunnen met water.
- Droge duindoornbessen zijn eveneens geschikt om er een infuus van te maken.
- Daarnaast zijn droge bessen lekker in een smoothie of door je muesli, of om een fruitleer van te maken.

Enkele recepten zijn te vinden op Plukgeluk en De hippe Vegetariër (zie bronnen).

Medicinaal wordt zowel de zaadolie als de pulpolie verwerkt in capsules (voedingssupplement), als smeerbare olie voor uitwendig gebruik of verwerkt in diverse soorten cosmetische producten. De combinatie Duindoorn en driekleurig viooltje werkt goed bij acné en eczeem. Gecombineerd met smalle weegbree werkt de olie bij huidontstekingen en psoriasis.

## Kanttekeningen

- Jammer genoeg wordt de waardevolle olie snel ranzig bij contact met lucht, licht, warmte en metalen. Zorg er dus voor dat je de olie koel en goed afgesloten bewaart in een donkere omgeving. Capsules kunnen ook.
- Personen met een gevoelige huid vermijden best direct contact met zonlicht na het aanbrengen van duindoornbesolie op de huid.

## Gekke feitjes

- Er wordt beweerd dat sommige trekvogels langs de kust dronken worden van de duindoornbessen. De bessen gisten namelijk en daardoor vallen sommige vogels letterlijk 'van hun stokje'.
- De Griekse naam Hippophae rhamnoides schijnt een typische herkomst te hebben. Hippo verwijst naar paard en phao naar 'ik dood': de bessen werden gebruikt om parasieten bij paarden te doden.

## Bronnen

- <https://www.medibib.be/nl-be/blog/omega-7-vetzuren-heilzaam-voor-huid-and-slijmvliezen>
- <https://rinekedijkinga.nl/weetjes/omega-7-vetzuren-voor-happy-hormonen-en-jouw-huid.html>
- <https://www.annemariereuzenaar.nl/de-duindoorn-booster-voor-je-weerstand/>
- <https://www.denoudekastanje.be/producten/plantgoed/kleinfruit/255-duindoorn-hippophae-rhamnoides#:~:text=Deze%20inheemse%20struik%2C%20voornamelijk%20bekend,en%20niet%20onbelangrijk%2C%20zeer%20gezond.>
- <https://www.eetbaargoed.nl/duindoorn-waar-groeit-deze-hoe-smaakt-het-wat-kun-je-allemaal-met-duindoorn-en-waarom-voor-een-goed-ras-kiezen/>
- <https://www.dehippevegetarier.nl/rubriek/wildplukken/wildplukken-duindoorn-recepten/>
- <https://www.plukgeluk.com/duindoorn>

**Handout bij presentatie Fytotherapie over de Duindoorn  
Informatie verzameld van het internet (zie bronvermelding)**