

Studie 2

Wat is het **effect van zuivelconsumptie op gewichtstoename** bij 45+ vrouwen?

Wat is het verband is tussen zuivelconsumptie en gewichtsverandering en het risico op overgewicht en obesitas bij volwassen vrouwen van 45+ met een normale BMI bij aanvang? Onderzoekers van Harvard University hebben dit onlangs onderzocht.¹

Studie-opzet

De deelnemers waren vrouwelijke gezondheidsprofessionals (≥ 45 jaar), afkomstig van de Women's Health Study. Aan het begin van de studie (1992-1995) hebben bijna 40.000 vrouwen vragenlijsten over hun leefstijl en medische geschiedenis beantwoord en een uitgebreide voedselvragen-frequentielijst ingevuld. De analyse werd beperkt tot gezonde vrouwen met een normale BMI bij aanvang ($18,5$ - 25 kg/m²) en waarvan voldoende informatie over de zuivelconsumptie bekend was. Dat bracht het totaal aantal deelnemers op 18.438.

Resultaten

- Na gemiddeld 11,2 jaar ontwikkelde 8.238 vrouwen overgewicht of obesitas (45%).
- Alle niveaus van zuivelconsumptie waren geassocieerd met gewichtstoename. De gewichtstoename nam af naarmate de zuivelconsumptie toenam.
- De consumptie van $\geq 1,3$ porties volle zuivel was geassocieerd met een significant lager risico op het krijgen van overgewicht of obesitas dan bij een consumptie van 0-0,2 porties. De consumptie van totale zuivel, evenmin als van magere- en halfvolle zuivel, was niet geassocieerd met een lager of hoger risico.

Conclusie

Deze prospectieve studie laat zien dat een hogere zuivelconsumptie belangrijk kan zijn bij de preventie van gewichtstoename bij vrouwen van 45+ die bij aanvang geen overgewicht of obesitas hebben.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referenties

- 1 Rautiainen S, Wang L, Lee IM, et al. Dairy consumption in association with weight change and risk of becoming overweight or obese in middle-aged and older women: a prospective cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2016 Apr;103(4):979-88.
-