

Studie 2**Vergelijking verzadigd vet uit kaas en boter op cardio-metabole risicofactoren**

Er zijn controversiële meningen over verzadigd vet als risicofactor voor hart- en vaatziekten. Behalve dat belangrijk is waardoor verzadigd vet vervangen wordt, lijkt ook de voedingsmatrix een rol te spelen. Canadese onderzoekers hebben daarom gekeken naar het effect van gelijke hoeveelheden verzadigd vet uit kaas of boter op cardiometabole risicofactoren.¹

Studie-opzet

Voor de studie werden 103 deelnemers met abdominale obesitas geselecteerd om gedurende vier weken vijf verschillende diëten te volgen: 1) rijk aan verzadigd vet uit kaas, 2) rijk aan verzadigd vet uit boter, 3) rijk aan enkelvoudig onverzadigd vet, 4) rijk aan meervoudig onverzadigd vet, 5) rijk aan koolhydraten en laag in vet. Tussen de diëten zat een “wash-out” periode van minimaal 24 dagen. De kaas- en boterdiëten bestonden uit evenveel verzadigd vet (12,5 en%) en alle diëten bevatten evenveel energie, eiwitten, cholesterol, vezels en natrium. Aan het einde van ieder dieet werden verschillende cardiometabole risicofactoren gemeten en met elkaar vergeleken, waaronder cholesterolprofiel, triglyceriden, apo-B, ontstekingswaarden, bloeddruk, insulineresistentie en de nuchtere glucose- en insulineaarden.

Resultaten

- Er was geen verschil in lichaamsgewicht en vetmassa tussen de dieet-groepen.
- Het HDL-C was hoger bij de kaas- en boterdiëten dan bij het koolhydraatrijke dieet (respectievelijk +3,8 en 4,7%).
- Het LDL-C was lager bij het kaasdieet dan bij het boterdieet (-3,3%). Dit verschil werd echter alleen gevonden bij deelnemers met een hoog LDL-C bij aanvang. In beide groepen was het totaal-C en LDL-C hoger dan bij de andere diëten.
- Op het apo-B na werden er geen andere verschillen in cardiometabole risicofactoren gevonden.

Conclusie

De resultaten van deze studie suggereren dat de consumptie van verzadigd vet uit kaas en boter hetzelfde effect hebben op het HDL-C, maar dat verzadigd vet uit kaas het LDL-C minder laat stijgen.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Brassard D, et al. Comparison of the impact of SFAs from cheese and butter on cardiometabolic risk factors: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Apr;105(4):800-809.