

Wetenschap is geen tombola!

Aliëtte Jonkers



Soms lijkt het wel alsof al het voedingsonderzoek in een tombola zit: zo'n loterij die altijd uitkeert.

Bedenk een hypothese, koppel er een Verschrikkelijke Uitkomst aan vast – de dood doet het altijd goed – en hop: altijd prijs. En die prijs is: grote vette chocoladeletters in de media. Het zwakke punt van veel voedingsonderzoek is dat er meestal geen oorzaak en gevolg is aan te tonen en dat de opzet van de studies vaak matig is. Gelukkig hebben we nog vooraanstaande medische tijdschriften, hoor ik u denken, die geen flutonderzoekjes publiceren. The Lancet, bijvoorbeeld, de nummer 2 in de wereldranglijst van topmedische journals.

Dat tijdschrift publiceerde onlangs de PURE studie, naar de gezondheidseffecten van koolhydraten versus vet. Dat onderwerp levert altijd ronkende krantenkoppen op. Zo ook nu: 'Eet minder koolhydraten, dan leef je langer', kopte Foodlog, en 'Low-fat diet could kill you, major study shows', schreef The Telegraph.

Toegegeven, de PURE studie levert interessante informatie op. Een dieet met 60 procent koolhydraten bleek geassocieerd met een hoger risico op overlijden dan een eetpatroon met weinig koolhydraten. Waar weinig media over berichtten, is dat dit onderzoek vooral iets zei over de gevolgen van sociaal-economische ongelijkheid. De observationele studie vergeleek gezondheidssuitkomsten uit lagelonenlanden met die uit rijke, westerse landen. Terwijl we al geruime tijd weten dat mensen met weinig geld minder kunnen besteden aan voeding van hoge kwaliteit, een slech-

tere toegang hebben tot zorg én zij er ook op andere gebieden een ongezonere leefstijl op nahouden.

De onderzoekers begingen daarnaast een klassieke doodzonde: ze spraken over relatieve risico's en noemden geen absolute cijfers. Het klinkt indrukwekkend als je stelt dat mensen die driekwart van hun dieet aan koolhydraten besteden 28 procent meer kans hebben op een vroegtijdige dood. Maar als je dit vertaalt naar absolute cijfers, wordt het al snel minder spannend. Bij een absoluut risico van 1 procent om te overlijden, zouden minder koolhydraten dat risico verlagen naar 0,8

procent. Interessant, maar wel een stuk minder alarmerend.

Heeft The Lancet gefaald? Nou nee, laten we alsjeblieft geen studies verbieden die provocatief en gedurfd zijn: die kunnen ons naar nieuwe hypothesen leiden. Het betekent wel dat we voedingsonderzoek nóg kritischer moeten lezen. En dat wij wetenschapsjournalisten het aan onze lezers verplicht zijn om de haken en ogen van zo'n studie te benoemen. We moeten uitleggen dat wetenschap cumulatief werkt en zich alleen kan ontwikkelen als nieuw onderzoek voortbouwt op bestaand onderzoek. En als nieuwe studies ook onontgonnen terrein exploreren, zodat de wetenschappelijke kennis toeneemt. Want al lijkt het soms zo voor de buitenwacht: wetenschap is geen loterij.

Aliëtte Jonkers is medisch journalist en schrijft voor onder meer de Volkskrant, Nursing, Arts & Auto, Plus Magazine, het Longfonds en zorgveilig.nl.