

Studie 1

Studie 2

Gefrituurde aardappelen **verhogen** sterfterisico

In Noord-Amerika en Europa vormen aardappelen een belangrijk onderdeel van het voedingspatroon. Onderzoekers hebben gekeken of de consumptie ervan geassocieerd is met een verhoogd of verlaagd risico op vroegtijdig overlijden. Daarbij is onderscheid gemaakt tussen gefrituurde en niet-gefrituurde aardappelen.¹

De studie-opzet

De onderzoekers hebben gebruik gemaakt van gegevens van de Amerikaanse Osteoarthritis Initiative studie; een cohort van 4.440 volwassenen (45-79 jaar) met een hoog risico op artrose van de knie. De deelnemers zijn gerekruteerd uit 4 ziekenhuizen en 8 jaar lang gevolgd. Bij aanvang werd de voeding nagevraagd met behulp van een voedselvragenfrequentielijst (FFQ). Het consumptieniveau van aardappelen werd in 5 categorieën ingedeeld: (≤ 1 keer/maand; 2-3 keer/maand; 1 keer/week; 2-3 keer/week; ≥ 4 keer/week).

Resultaten

- Gedurende de studie die 8 jaar duurde overleden er 236 deelnemers.
- Na correcties voor 14 versturende factoren (confounders) werd er geen associatie gevonden tussen de consumptie van aardappelen en vroegtijdig overlijden.
- Een analyse van alleen gefrituurde aardappelen liet vanaf een consumptieniveau van 2 keer per week wel een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden zien. Voor niet-gefrituurde aardappelen werd dit niet gevonden.

Limitaties en verklaringen

De voeding en gezondheidstoestand is alleen bij aanvang nagevraagd en berustte op zelfrapportage. Verder is onduidelijk wat de oorzaken waren van de sterfgevallen. Verklaringen voor het verhoogde risico kunnen zijn dat aan gefrituurde aardappelproducten andere 'ongezonde' ingrediënten worden toegevoegd en dat mensen die gefrituurde aardappelproducten eten ongezonde voedingsgewoontes hebben.

Conclusie

Deze studie laat zien dat er geen relatie is tussen de consumptie van niet-gefrituurde aardappelen en vroegtijdig overlijden, maar dat het twee keer per week consumeren van gefrituurde aardappelen wel is geassocieerd met een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 Veronese N, et al. Fried potato consumption is associated with elevated mortality: an 8-y longitudinal cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jul;106(1):162-167.

Heeft een lage of hoge eiwitinname **effect op de botgezondheid?**

Het effect van eiwitten op de botgezondheid blijft een hot topic. Vast staat dat eiwitten nodig zijn voor gezonde botten. Er zijn ook geluiden te horen dat een te hoge inname de botten zwakker maakt. Om meer duidelijkheid te krijgen heeft de 'National Osteoporosis Foundation' alle relevante studies samengevat in een systematisch literatuuroverzicht.¹

De studie-opzet

Het literatuuroverzicht bestaat uit 16 gerandomiseerde en gecontroleerde studies (RCT's) en 20 prospectieve cohortstudies. Voor alle studies is gewerkt met gezonde volwassenen en een studieduur van tenminste 6 maanden. De vragen die centraal stonden waren a) wat is het effect van een hoge versus een lage eiwitinname op de botgezondheid en b) is er een synergetisch effect van eiwit met calcium (met of zonder vitamine D)? Voor de antwoorden is gekeken naar de botmineraaldichtheid (BMD), het optreden van botbreuken en een aantal andere markers voor de botgezondheid.

Resultaten

- Een hoge eiwitinname heeft mogelijk een gunstig effect op de BMD van de lendenwervels (+0,52%). Een significant effect op de BMD van de heup, dijbeenhals en het totale lichaam werd niet gevonden, maar deze neigde naar gunstig in vergelijking met de effecten van een lage eiwitinname.
- Er is geen bewijs gevonden dat eiwit met calcium (met of zonder vitamine D) een synergetisch effect heeft op a) de BMD van de lendenwervels, dijbeenhals, heup en b) het totaal aantal botbreuken en die van de onderarm.
- Er is geen bewijs gevonden dat een hoge of een lage eiwitinname een effect heeft op biomarkers voor de botgezondheid.

Conclusie

Deze overzichtsstudie levert geen bewijs dat een hoge eiwit-inname nadelig is voor de botgezondheid. Mogelijk heeft een hoge inname een gunstig effect op de BMD van de lendenwervels. De studies verschilden onderling sterk van elkaar en verstoring door bijvoorbeeld confounding kan niet worden uitgesloten.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. hams-White MM, et al. Dietary protein and bone health: a systematic review and meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jun;105(6):1528-1543.