

Studie

Kaas verlaagt het risico op hart- en vaatziekten

Nederland is een echt kaasland. In 2016 aten we bijna 60 gram kaas per persoon per dag.¹ Kaas bevat veel gunstige voedingsstoffen zoals calcium, magnesium, zink, vitamine A, vitamine B2, B12 en eiwitten, maar ook verzadigd vet. En dat laat het LDL-cholesterol stijgen; wat een risicofactor is voor hart- en vaatziekten. Verhoogt het eten van kaas dan het risico op hart- en vaatziekten? Een onlangs verschenen meta-analyse heeft daarnaar gekeken en laat het tegenovergestelde zien.²

Aanleiding onderzoek

Het algemene voedingsadvies is om de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding zo laag mogelijk te houden, waardoor alleen 10+, 20+ en 30+ kaas in de Schijf van Vijf is opgenomen. Er is echter discussie of en in welke mate verzadigd vet het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. Daarnaast zijn er ook aanwijzingen dat de voedingsmatrix een rol speelt. We zien bijvoorbeeld dat verzadigd vet uit zuivelproducten het risico verlaagt, terwijl verzadigd vet uit vlees het risico verhoogt of niet beïnvloedt.^{3,4} Een onlangs verschenen meta-analyse heeft gekeken wat nu het risico is van het eten van kaas op hart- en vaatziekten.

De meta-analyse

Voor de meta-analyse voldeden vijftien observationele studies aan de opgestelde criteria, waarvan er dertien een follow up hadden van minsten tien jaar. Er is gekeken naar de consumptie van kaas en het risico op hart- en vaatziekten, coronaire hartziekten en beroerte. Hierbij is niet alleen de hoogste kaasconsumptie met de laagste kaasconsumptie vergeleken, maar er is ook een dosis-respons relatie uitgevoerd. Dat laatste is belangrijk omdat de kaasconsumptie tussen populaties sterk kan verschillen. Wat een hoge kaasconsumptie is in de ene studie kan een lage kaasconsumptie zijn in de andere studie. Met een dosis-respons relatie wordt dit gelijk getrokken.

Kaas beschermt tegen hart- en vaatziekten

De meta-analyse laat zien dat de consumptie van kaas is geassocieerd met een 10-14% lager risico op hart- en vaatziekten, coronaire hartziekten en beroerte. Interessant is het verschil tussen mannen en vrouwen. Alleen bij vrouwen wordt namelijk een verlaagd risico gevonden, hoewel het verschil met mannen niet significant is. Dit zou kunnen komen door het kleine aantal studies in de subanalyse, maar het kan ook zijn dat vrouwen meer kaas eten met een lager vetgehalte of dat hormonen en genen van invloed zijn. Bij de dosis-respons relatie is er een U-vormig verband gevonden tussen kaasconsumptie en het risico op hart- en vaatziekten. Het laagste risico wordt gevonden bij 40 gram/dag (-16%). Het risico op coronaire hartziekten blijft geleidelijk afnemen naarmate de con-

sumptie toeneemt (tot -20% bij 120 gram/dag). Het risico op beroerte was het laagst bij een consumptie van 40 tot 120 gram/dag (-9%). Geen enkele keer wordt er een verhoogd risico gevonden.

Verklaringen voor een beschermd effect

Er is een aantal verklaringen waarom kaas beschermt tegen hart- en vaatziekten. Kaas is bijvoorbeeld een goede bron van vitamines en mineralen die mogelijk beschermen tegen hart- en vaatziekten. Calcium uit voeding is bijvoorbeeld geassocieerd met een verlaagd risico op beroerte en sterfte aan hart- en vaatziekten.^{5,6} Een andere verklaring is het vetzuur CLA (conjugated linoleic acid) dat in diermodellen het proces van atherosclerose remt en enkele markers van inflammatie (TNF- α , IL-6) laat dalen.^{7,8}

Opmerkingen

De meta-analyse is gebaseerd op observationele studies waardoor niet gesproken kan worden van een oorzakelijk verband. Versturende factoren (confounders) kunnen van invloed zijn geweest, al hebben de meeste studies voor een groot aantal gecorrigeerd. Ook misclassificatie van de kaasconsumptie kan een rol hebben gespeeld omdat in de studies gebruik is gemaakt van zelfrapportage. Tot slot was het door een gebrek aan gegevens niet mogelijk om een onderscheid te maken in het vetgehalte van de kaas.

Conclusie

Deze meta-analyse laat zien dat de consumptie van kaas is geassocieerd met een verlaagd risico op hart- en vaatziekten. Het laagste risico wordt gevonden bij 40 gram/dag.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 <https://www.zuivelonline.nl/zuivel/kaas/cijfers/> Geraadpleegd: 8 december 2017
- 2 Praagman J, et al. The association between dietary saturated fatty acids and ischemic heart disease depends on the type and source of fatty acid in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Netherlands cohort. *Am J Clin Nutr.* 2016 Feb;103(2):356-65.
- 3 de Oliveira Otto MC, et al. Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Am J Clin Nutr.* 2012 Aug;96(2):397-404.
- 4 Chen GC, et al. Cheese consumption and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr.* 2017 Dec;56(8):2565-2575.
- 5 Wang X, Chen H, Ouyang Y, Liu J, Zhao G, Bao W, Yan M (2014) Dietary calcium intake and mortality risk from cardiovascular disease and all causes: a meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Med* 12:158 52.
- 6 Larsson SC, et al. Dietary calcium intake and risk of stroke: a dose-response meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2013 May;97(5):951-7.
- 7 Mitchell PL, et al. Conjugated linoleic acid and atherosclerosis: studies in animal models. *Biochem Cell Biol.* 2008 Aug;86(4):293-301.
- 8 O'Shea M, Bassaganya-Riera J, Mohede IC. Immunomodulatory properties of conjugated linoleic acid. *Am J Clin Nutr.* 2004 Jun;79(6 Suppl):1199S-1206S.