

Studie 1**Studie 2****Koolhydraat- of vetbeperking:
geen verschil**

Het aanpassen van de voeding is de beste strategie voor gewichtsverlies, maar niet iedereen bereikt hetzelfde resultaat. Onderzoekers hebben nu gekeken of er verschillen zijn tussen vet- en koolhydraatbeperking en of het genotype misschien een rol speelt.¹ Dat lijkt niet zo te zijn.

Studie

Voor de studie (DIETFITS-studie) zijn 609 gezonde deelnemers (18-50 jaar) met overgewicht of obesitas (BMI 28-40 kg/m²) in twee groepen gedeeld. De ene groep volgde één jaar lang een gezond koolhydraatbeperkt dieet en de andere groep een gezond vetbeperkt dieet, beide onder regelmatige begeleiding van een diëtist. De eerste acht weken werd gestart met 20 gram koolhydraten en 20 gram vetten per dag. Dit werd vervolgens langzaam opgehoogd tot een niveau dat de deelnemers dachten vol te kunnen houden. Er werden geen instructies gegeven om de energie-inname te beperken. Wel werd er geadviseerd om veel groente te eten en een minimale hoeveelheid toegevoegde suikers en geraffineerd meel en om vooral te kiezen voor minimaal bewerkte voedingsmiddelen met een hoge voedingsstoffendichtheid. Om te kijken of individuele factoren mee kunnen spelen is er gekeken naar de insuline-afgifte en naar drie genvarianten die betrokken zijn bij de koolhydraat- en vetstofwisseling.

Resultaten: het maakt niks uit

- Koolhydraatbeperkt na 12 maanden: 29,5% koolhydraten, 44,6% vetten, 22,9% eiwitten.
- Vetbeperkt na 12 maanden: 48,4% koolhydraten, 28,7% vetten, 20,6% eiwitten.
- Hoewel er geen restricties waren voor de energie-inname, was die in beide groepen ongeveer 500-600 kcal lager dan bij aanvang.
- Er was geen verschil in gewichtsverlies na 12 maanden (5,3-6,0 kg).
- De insuline-afgifte bij aanvang en het genotype hadden geen invloed op het gewichtsverlies.

Conclusie

Deze studie laat zien dat er geen verschil is in gewichtsverlies tussen één jaar koolhydraatbeperking of vetbeperking.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Gardner CD, et al. Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial. JAMA. 2018 Feb 20;319(7):667-679.

**Zuivel opnieuw geassocieerd met
lager risico darmkanker**

Dat de totale zuivel- en melkconsumptie geassocieerd is met een lager risico op darmkanker is overtuigend aangetoond. Spaanse onderzoekers hebben nu ook gekeken naar die associatie bij een groep ouderen met een hoog risico op hart- en vaatziekten.¹

Studie

Voor de analyse zijn gegevens gebruikt van de PREDIMED-studie (PREvención con Dieta MEDiterránea). Dit is een interventiestudie waarbij de deelnemers (55-80 jaar) met een hoog risico op hart- en vaatziekten in drie groepen werden verdeeld a) mediterrane voeding met extra olijfolie, b) mediterrane voeding met extra noten, c) controlegroep (vetarm). Bij aanvang en elk volgend jaar hebben de deelnemers een uitgebreide voedselfrequentievragenlijst ingevuld. Op die manier werd in kaart gebracht welke zuivelproducten er allemaal gegeten en gedronken werden, in welke hoeveelheden en of er verbanden zijn met het risico op darmkanker. Omdat de oorspronkelijke interventies niet belangrijk waren, zijn de groepen samengevoegd en als een observationele studie geanalyseerd.

Zuivel verlaagt risico op darmkanker

- Gedurende een mediane duur van zes jaar waren er 97 incidenten van darmkanker opgetreden bij 7.216 deelnemers.
- De mediane zuivelconsumptie was 350 g/dag (220 gram melk, 65 gram yoghurt, 26 gram volvette zuivelproducten, 25 gram kaas).
- De deelnemers met de hoogste zuivelconsumptie (hoogste tertiel) hadden een 45% lager risico op darmkanker vergeleken met deelnemers met de laagste zuivelconsumptie (laagste tertiel).
- De deelnemers die de meeste magere- en halfvolle melk dronken, hadden een 46% lager risico op darmkanker vergeleken met deelnemers die de minste melk dronken.
- Voor andere zuivelproducten (waaronder yoghurt, kaas, volle zuivel, gezoete zuivel en gefermenteerde zuivel) werden geen lagere risico's gevonden.

Conclusie

Deze studie laat zien dat de consumptie van totaal zuivel en magere melk is geassocieerd met een verlaagd risico op darmkanker.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Barrubés L, et al. Dairy product consumption and risk of colorectal cancer in an older Mediterranean population at high cardiovascular risk. Int J Cancer. 2018 Apr 16.