

Studie 1

Zuivelconsumptie niet geassocieerd met stijvere slagaders

De stijfheid van slagaders (arteriële stijfheid) is een onafhankelijke voorspeller van hart- en vaatziekten. Met het ouder worden neemt die stijfheid toe, maar ook door roken, een sedentaire leefstijl of een ongezond eetpatroon. Onderzoekers keken naar de invloed van zuivel en voerden een meta-analyse uit met in totaal 7 studies.¹

Hoe bepaal je de arteriële stijfheid?

Een manier om de arteriële stijfheid te bepalen is door in een gedeelte van het lichaam de snelheid van de bloeddruk golf te meten (Pulse Wave Velocity, PWV). Die is namelijk lager bij stijvere slagaders. Deze non-invasieve meting wordt beschouwd als de gouden standaard.

Zuivelinname niet nadelig voor arteriële stijfheid

Voor de meta-analyse hebben de onderzoekers gezocht naar studies waarin de zuivelinname is bijgehouden en de arteriële stijfheid is gemeten met PWV. In aanmerking kwamen cross-sectionele studies en baselinegegevens van cohortstudies.

In totaal voldeden 7 studies, met in totaal 16.427 deelnemers aan de criteria. Telkens is op dezelfde plaats in het lichaam de arteriële stijfheid gemeten, namelijk ter hoogte van de halsslagader en de dijbeenslagader. Uit de meta-analyse blijkt dat de inname van totaal zuivel en kaas zwak, maar significant is geassocieerd met een lagere PWV (respectievelijk ES -0,03 [95% CI: -0,04, -0,01] en ES 0,04 [95% CI: -0,07, -0,01]). Voor melk werd dit niet gevonden (ES 0,02 [95% CI: -0,01, 0,05]).

Interventiestudies zijn nodig

Een limitatie is dat de resultaten zijn gebaseerd op cross-sectionele data waarbij op één moment de zuivelinname is nagevraagd en de PWV gemeten. Interventiestudies zijn nodig om de rol van zuivel op de arteriële stijfheid verder te verduidelijken.

Conclusie

Deze meta-analyse met 7 cross-sectionele studies laat zien dat de inname van totaal zuivel en kaas zwak, maar significant, zijn geassocieerd met minder stijve slagaders. Melk liet geen verband zien.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

¹ Diez-Fernández A, et al. Total Dairy, Cheese and Milk Intake and Arterial Stiffness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-sectional Studies. *Nutrients*. 2019 Mar 29;11(4). pii: E741.

Studie 2

Visvetzuren leiden niet tot minder hart- en vaatziekten en kanker

In observationele studies is een hoge inname van visvetzuren geassocieerd met een verlaagd risico op hart- en vaatziekten en kanker. Of suppletie met deze vetzuren dezelfde effecten heeft, is uitgezocht in de VITAL-studie.¹

De VITAL-studie

Aan de nog steeds lopende VITAL-studie (VITamin D and omega-3 Trial) doen 25.871 mannen (≥50 jaar) en vrouwen (≥55 jaar) mee. Ze werden met een 'two-by-two factorial design' verdeeld in 4 groepen die visvetzuren (840 mg EPA+DHA/dag), vitamine D (50 mcg/dag) of een placebo kregen:

- Groep 1: Visvetzuren + vitamine D (n=6.463)
- Groep 2: Visvetzuren + placebo vitamine D (n=6.470)
- Groep 3: Placebo visvetzuren + vitamine D (n=6.464)
- Groep 4: placebo visvetzuren + placebo vitamine D (n=6.474)

Bij aanvang en vervolgens jaarlijks werden vragenlijsten ingevuld over onder andere de gezondheid, voedingsinname en bijwerkingen. De primaire uitkomstmaat waren grote cardiovasculaire incidenten (combinatie van hartinfarct, beroerte en overlijden aan hart- en vaatziekten) en alle soorten van invasieve kanker. Secundaire uitkomsten waren diverse cardiovasculaire incidenten en soorten kankers.

Resultaten

- Na een mediane follow-up van 5,3 jaar waren er in de visvetzurengroep bij 386 deelnemers grote cardiovasculaire incidenten opgetreden, tegenover 419 in de placebogroep. Dit verschil was echter niet significant (HR 0,92 [95% CI: 0,80-1,06]), behalve bij de deelnemers die aangaven minder dan 1,5 porties vis per week te eten (HR 0,81 [95% CI: 0,67-0,98]). Verder werd er gevonden dat de sterfte in de visvetzurengroep significant lager was dat in de placebogroep (HR 0,50 [95% CI: 0,26-0,97]).
- Invasieve kanker werd respectievelijk 820 en 797 keer gediagnosticeerd, wat geen significant verschil was (HR 1,03 [95% CI: 0,93-1,13]).

Conclusie

Deze studie laat zien dat suppletie met visvetzuren niet heeft geleid tot een lagere incidentie van grote cardiovasculaire incidenten en invasieve kanker.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

¹ Manson JE, et al. Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer. *N Engl J Med*. 2019 Jan 3;380(1):23-32.