

Nieuwe controversiële richtlijn: **minder vlees eten niet nodig**

Een groep wetenschappers heeft een nieuwe richtlijn uitgebracht waarin staat dat het niet nodig is om minder onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees te eten. Dit druist in tegen de bestaande richtlijnen en heeft dan ook voor veel opschudding gezorgd. Waar is de nieuwe richtlijn op gebaseerd en hoe is deze tot stand gekomen?

TEKST ROB VAN BERKEL

De werkgroep NutriRECS (Nutritional Recommendations and accessible Evidence summaries Composed of Systematic reviews) heeft onlangs een nieuwe richtlijn uitgebracht in het tijdschrift 'Annals of Internal Medicine'. In deze richtlijn staat dat het niet nodig is om de consumptie van onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees te verminderen.¹ De werkgroep NutriRECS heeft verschillende aspecten onderzocht om tot de richtlijn te komen. De invloed van vlees op het milieu en dierenwelzijn hebben ze daarbij niet meegenomen.

Systematic reviews

Om te achterhalen wat het risico is van de consumptie van onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees op hart- en vaatziekten, diabetes type II en kanker heeft de werkgroep een serie systematic reviews uitgevoerd (vaak met meta-analyse). Daarbij is gekeken naar de gezondheidsvoordelen wan-

Bestaande adviezen over rood vlees

Het mondiale advies is om de consumptie van rood en bewerkt vlees te beperken. In Nederland is bijvoorbeeld het advies van de Gezondheidsraad: "Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees".² Aanleiding daarvoor zijn de verhoogde gezondheidsrisico's die zijn gevonden:

- **Totaal rood vlees per 100-120 gram/dag**
Beroerte (+10%), diabetes type II (+15%), darmkanker (+10%), longkanker (+20%)
- **Onbewerkt rood vlees per 100-120 gram/dag**
Beroerte (+10%), diabetes type II (+15%)
- **Bewerkt vlees per 50 gram/dag**
Beroerte (+10%), diabetes type II (+20%), darmkanker (+15%)

Het Voedingscentrum heeft dit naar de consument toe vertaald met: "Het advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees." en "Vanwege de negatieve effecten op de gezondheid geldt het advies niet te vaak vleeswaren, bewerkt vlees en vette vleessoorten te eten."³ Volwassenen in Nederland eten nu gemiddeld 532 gram rood vlees (bewerkt + onbewerkt) en 330 gram bewerkt vlees (rood + wit) per week.⁴ Het Voedingscentrum adviseert daarom om minder rood en bewerkt vlees te eten.³

neer de vleesconsumptie met drie porties per week (circa 500 gram) zou worden verminderd. Dat aantal van drie porties hebben ze gebaseerd op de gemiddelde consumptie van 2 tot 4 porties rood vlees (bewerkt + onbewerkt) en bewerkt vlees (rood + wit) per week in Noord-Amerika en West-Europa. De sterkte van het bewijs is beoordeeld aan de hand van de GRADE-methode (Grades of Recommendation, Assessment, Development and Evaluation). Een afzonderlijke systematische review is uitgevoerd om te achterhalen welke beweegredenen mensen hadden om vlees te eten en hoe groot hun bereidheid was om voor de gezondheid minder vlees te gaan eten.

Oorzakelijk verband

Resultaten uit cohortstudies hoeven niet te wijzen op een oorzakelijk verband. Om daar toch iets meer over te kunnen zeggen heeft de werkgroep twee verschillende soorten studies met elkaar vergeleken. Daarbij werden cohortstudies die gericht waren op de consumptie van rood en bewerkt vlees vergeleken met cohortstudies die keken naar voedingspatronen met een gevarieerde consumptie van rood en bewerkt vlees. De hypothese was dat wanneer er daadwerkelijk sprake zou zijn van een oorzakelijk verband tussen de consumptie van rood en bewerkt vlees en de gezondheid, er een sterkere associatie zou moeten zijn in de cohortstudies die specifiek gericht waren op de consumptie van rood en bewerkt vlees. Om uiteindelijk tot een richtlijn te komen heeft een panel bestaande uit elf deskundigen (met verschillende expertises) en drie consumenten een zogenaamd GRADE Evidence to Decision (EtD) framework ingevuld. In dit formulier werden de bevindingen op een gestructureerde manier samengevat. Meegenomen zijn de resultaten uit de systematische reviews, maar ook de acceptatie, bereidheid en haalbaarheid om de vleesconsumptie te verminderen.

Resultaten

De meta-analyses met cohortstudies laten op verschillende uitkomstmaten verlaagde gezondheidsrisico's zien wanneer minder onbewerkt rood vlees en minder bewerkt vlees werd gegeten (zie tabellen 1, 2, 3 en 4). De sterkte van het bewijs - volgens de

Tabel 1. Significante associaties betreft de inname van onbewerkt rood vlees (vermindering van 3 porties per week) en het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type II.

Uitkomstmaat	Aantal studies	RR (95% BI)	Risico per 1.000 personen over 10,8 jaar	Absolute risicoreductie per 1.000 personen
Overlijden aan hart- en vaatziekten	7	0,90 (0,88-0,91)	41	-4
Beroerte (fataal + niet-fataal)	6	0,94 (0,90-0,98)	19	-1
Beroerte (fataal)	3	0,94 (0,89-0,99)	1	0
Hartinfarct (fataal + niet-fataal)	1	0,93 (0,87-0,99)	36	-3
Diabetes type II	6	0,90 (0,88-0,92)	56	-6

Tabel 2. Significante associaties betreft de inname van onbewerkt rood vlees (vermindering van 3 porties per week) en het risico op overlijden aan kanker.

Uitkomstmaat	Aantal studies	RR (95% BI)	Risico per 1.000 personen over 10,8 jaar	Absolute risicoreductie per 1.000 personen
Overlijden aan kanker	7	0,93 (0,91-0,94)	105	-7

Tabel 3. Significante associaties betreft de inname van bewerkt vlees (vermindering van 3 porties per week) en het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type II.

Uitkomstmaat	Aantal studies	RR (95% BI)	Risico per 1.000 personen over 10,8 jaar	Absolute risicoreductie per 1.000 personen
Vroegtijdig overlijden	8	0,92 (0,87-0,90)	113	-9
Overlijden aan hart- en vaatziekten	7	0,90 (0,84-0,97)	41	-4
Beroerte (fataal + niet-fataal)	6	0,94 (0,90-0,98)	19	-1
Beroerte (fataal)	2	0,95 (0,92-0,98)	1	0
Hartinfarct (fataal + niet-fataal)	1	0,94 (0,91-0,98)	36	-2
Diabetes type II	14	0,78 (0,72-0,84)	56	-12

Tabel 4. Significante associaties betreft de inname van bewerkt vlees (vermindering van 3 porties per week) en het risico op kanker. *geen lineair verband.

Uitkomstmaat	Aantal studies	RR (95% BI)	Risico per 1.000 personen over 10,8 jaar	Absolute risicoreductie per 1.000 personen
Overlijden aan kanker	3	0,92 (0,89-0,94)	105	-8
Overlijden aan prostaatkanker	2	0,77 (0,66-0,90)	6	-1
Slokdarmkanker	1	0,70 (0,56-0,88)	7	-2
Darmkanker	14	0,93 (0,89-0,95)	20	-1
Borstkanker	8	0,90 (0,85-0,95)*	46	-5

GRADE-methode - werd als zwak tot zeer zwak beoordeeld (onder andere door de observationele opzet). Vervolgens werd gekeken of er sprake was van een oorzakelijk verband. De gezondheidsrisico's bleken kleiner te zijn in cohortstudies die specifiek gericht waren op de consumptie van onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees dan in cohortstudies die gericht waren op voedingspatronen. Op basis hiervan oordeelde de Werkgroep dat een oorzakelijk verband onwaarschijnlijk is.

Perceptie omnivoor

Uit één van de systematic reviews kwam naar voren dat vlees door omnivoren als een essentieel onderdeel van een gezond voedingspatroon wordt beschouwd. Deze groep consumenten geniet van vlees, vindt dat het deel uitmaakt van hun tradities en denkt dat ze de kennis en vaardigheden missen om een gezonde maaltijd zonder vlees op tafel te zetten. De bereidheid bij deze omnivoren om vanuit gezondheidsredenen de consumptie van vlees te verminderen bleek over het algemeen klein te zijn.

De nieuwe richtlijn

Op basis van al deze analyses kwam de NutriRECS-werkgroep tot de richtlijn dat het niet nodig is om de consumptie van onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees te veranderen. Wel benoemen ze de aanbeveling als zijnde zwak, met weinig zekerheid. De richtlijn kwam ook niet unaniem tot stand; van de veertien panelleden stemden er elf voor. De overige drie stemden voor een (zwakke) aanbeveling om de consumptie van onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees te verminderen.

Controverse

De nieuwe richtlijn druist in tegen bestaande richtlijnen voor de consumptie van vlees. De NutriRECS-werkgroep geeft hiervoor drie verklaringen. Volgens de werkgroep hebben bestaande richtlijnen:

- ① geen gebruik gemaakt van de GRADE-methode;
- ② niet gekeken naar de absolute risicoreductie;
- ③ weinig of geen aandacht besteed aan de bereidheid van mensen om voor de gezondheid minder vlees te gaan eten.

De NutriRECS-werkgroep vonden weliswaar dat de consumptie van onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees is geassocieerd met verhoogde risico's op hart- en vaatziekten, diabetes type II en kanker, maar vonden dit bewijs echter te zwak. Daarnaast achtte de werkgroep de absolute risicoreductie te klein en ook de motivatie van mensen om minder vlees te eten te laag om in de nieuwe richtlijn aan te bevelen dat de consumptie van vlees vermindert zou moeten worden.

raad de regel dat bij afwezigheid van gerandomiseerde studies ook goede cohortstudies de hoogste bewijskracht kunnen leveren. In dat geval wordt gesproken van 'verbanden' in plaats van 'effecten'.

Discussiepunten

Wat betreft de nieuwe richtlijn is er discussie over de vraag of de motivatie en bereidheid van mensen om minder vlees te gaan eten, moet worden meegewogen bij

De NutriRECS-werkgroep achtte de absolute risicoreductie te klein en de motivatie van mensen om minder vlees te eten te laag

Kritiek True Health Initiative

Verschillende organisaties zoals het Voedingscentrum en het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF) hebben kritiek op de nieuwe richtlijn. Zij benadrukken dat het belangrijk is om bestaande richtlijnen te volgen. Een internationale coalitie van voedingswetenschappers - True Health Initiative - heeft het tijdschrift zelfs gevraagd om de publicatie terug te trekken, omdat deze potentieel schadelijk is voor de volksgezondheid.⁵ Volgens True Health Initiative laten de meta-analyses duidelijk verschillende significante verlaagde gezondheidsrisico's zien wanneer minder onbewerkt rood vlees en bewerkt vlees wordt gegeten. Dat het bewijs daarvoor zwak tot zeer zwak is, doet hier volgens hen niets aan af.

Bewijssterkte

De Werkgroep ontving ook kritiek op de aanbeveling omdat een aantal relevante studies niet is meegenomen en omdat de GRADE-methode niet geschikt zou zijn om bewijssterkte te beoordelen. De GRADE-methode is ontwikkeld voor gerandomiseerde (medicijn)studies waar ze het hoogste niveau van bewijskracht leveren. In Nederland hanteert men bij de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheids-

het maken van een richtlijn. Daarnaast is er kritiek op het uitgangspunt van de richtlijn dat de gemiddelde consumptie van rood en bewerkt vlees drie porties per week (circa 500 gram) is. Met deze gemiddelde consumptie voldoe je aan veel bestaande richtlijnen en is het niet nodig om de vleesconsumptie te verminderen. Er is een aanzienlijk grote groep mensen die wekelijks meer dan drie porties rood en bewerkt vlees consumeren en waarvoor dus een ander uitgangspunt zou moeten gelden. <

Referenties

- 1 Johnston BC, et al. Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. *Ann Intern Med.* 2019 Oct 1.
- 2 Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24.
- 3 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vlees.aspx#blok7> Geraadpleegd: 6 oktober 2019
- 4 https://www.waarnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/richtlijnen/alle_richtlijnen Geraadpleegd: 6 oktober 2019
- 5 <https://www.truehealthinitiative.org/news2019/true-health-initiative-respectfully-disagrees/> Geraadpleegd: 6 oktober 2019