

Studie 1

Eén ei per dag niet geassocieerd met hart- en vaatziekten

Verhogen eieren het risico op hart- en vaatziekten wel of niet? Onderzoekers van Harvard analyseerden data van drie grote Amerikaanse cohorten en voerden een meta-analyse uit.¹

Wat hebben ze gedaan?

Voor het onderzoek werden drie cohorten geanalyseerd: de Nurses' Health Study I en II en de Health Professionals Follow-Up Study. In totaal maar liefst goed voor 215.528 deelnemers en een follow-up tot 32 jaar. Iedere 2-4 jaar werd de voeding nagevraagd, waaronder het aantal eieren dat gegeten werd. Vloeibare eieren, eieren zonder dooier en eieren in gebakken producten, zoals cake, werden niet meegerekend. Daarnaast maakten de onderzoekers gebruik van rekenmodellen om het risico op hart- en vaatziekten te schatten wanneer één ei zou worden vervangen door één portie van een gebruikelijk alternatief, zoals bewerkt en onbewerkt rood vlees, geraffineerde graanproducten en zuivelproducten. Voor een totaalbeeld is nog een meta-analyse uitgevoerd met in totaal 28 studies.

Resultaten Amerikaanse cohorten

- De consumptie van ≥ 1 ei per dag was niet geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, coronaire hartziekten en beroerte.
- Er werd een verhoogd risico gevonden van respectievelijk 10, 11 en 15% wanneer één ei vervangen zou worden door één portie, onbewerkt vlees, bewerkt vlees en volle melk.

Resultaten meta-analyses

- De consumptie van eieren was niet geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, coronaire hartziekten en beroerte (hersenvloeding + herseninfarct).
- Bij deelnemers met diabetes mellitus type II werd een 40% verhoogd risico op hart- en vaatziekten gevonden, maar hierbij was sprake van een aanzienlijke heterogeniteit.
- Een toename van één ei per dag was geassocieerd met een 8% lager risico op hart- en vaatziekten bij mensen van Aziatische afkomst.

Conclusie

Deze studie laat zien dat eieren niet zijn geassocieerd met hart- en vaatziekten (waaronder beroerte), terwijl de EPIC studie (hiernaast) laat zien dat de consumptie van eieren samenhangt met een hoger risico op een beroerte en hersenvloeding.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Drouin-Chartier JP, et al. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ*. 2020;368:m513. Published 2020 Mar 4.

Studie 2

Eieren verhogen het risico op herseninfarct en beroerte

Wat is het risico van veelgebruikte voedingsmiddelen en voedingsvezels op het krijgen van een beroerte en subtypen ervan? Dit is onderzocht in negen Europese landen.¹

EPIC: negen landen en 418.329 deelnemers

Beroerte is de verzamelnaam voor een herseninfarct, hersenvloeding en TIA. Hierbij treden problemen op met de bloedtoevoer naar de hersenen. Bij het onderzoek waren negen landen betrokken die onderdeel uitmaken van een groot Europees cohort: EPIC, de European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Voor de studie is onderzocht welke voedingsmiddelen en voedingsvezels geassocieerd zijn met een herseninfarct, hersenvloeding en een beroerte. Hierbij werd gebruik gemaakt van landspecifieke vragenlijsten. In totaal bestond het cohort uit 418.329 deelnemers die afkomstig waren uit Denemarken, Duitsland, Griekenland, Italië, Nederland, Noorwegen, Spanje, het Verenigd Koninkrijk en Zweden.

Resultaten

Na een gemiddelde follow-up van 12,7 jaar waren er 4.281 hartinfarcten en 1.430 hersenvloedingen opgetreden.

	Per (gram/dag)	HB	HI	B
Groente en fruit	200	-	-13%	-11%
Melk	200	-5%	-	-
Yoghurt	100	-	-9%	-9%
Kaas	30	--12%	-12%	
Voedingsvezels	10	-	-23%	-20%
Eieren	20	+25%	-	+7%
Rood en bewerkt vlees	100	-	-	+18%

Risico van verschillende voedselgroepen op beroerte en subgroepen ervan, per portiegrootte. HB=hersenvloeding, HI=herseninfarct, B=beroerte.

Conclusie

Deze studie laat zien dat groente, fruit, zuivel en voedingsvezels het risico op een herseninfarct en beroerte verlaagden. Eieren verhoogden het risico op een hersenvloeding en beroerte, en rood en bewerkt vlees verhoogden het risico op een beroerte.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Tong TYN, Appleby PN, Key TJ, et al. The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries [published online ahead of print, 2020 Feb 24]. *Eur Heart J*. 2020;ehaa007.