

Studie 1

Effecten dierlijk en ultra-bewerkt afzonderlijk onderzocht

Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen bewerkt eten én dierlijke producten en het risico op vroegtijdige sterfte. Onderzoekers hebben deze voedingspatronen gedifferentieerd en afzonderlijk onderzocht. Ultra-bewerkt eten blijkt geassocieerd met een hoger risico op sterfte, een voeding met dierlijke producten niet.

Sterk bewerkte versus dierlijke producten

Een voedingspatroon met sterk bewerkt voedsel laat een verhoogd risico zien op chronische ziekte en vroegtijdige sterfte. Een vegetarisch voedingspatroon is daarentegen geassocieerd met een verlaagd risico. Om voedingspatronen en de effecten beter te onderscheiden, is onderzocht wat zowel het effect is van een hoge en lage consumptie van bewerkte producten als van dierlijke producten.

De Adventist Health Study 2

Voor de studie is gebruik gemaakt van gegevens van de Adventist Health Study 2 (n=77.437).¹ Dit cohort bestaat uit gezondheidsbewuste Zevende-dags Adventisten uit de Verenigde Staten en Canada. De voeding werd nagevraagd met een gevalideerde voedselfrequentievragenlijst. Voor de mate van voedselbewerking werd gebruik gemaakt van een aangepaste versie van de NOVA-classificatie, met drie categorieën: 1) onbewerkt en minimaal bewerkt (NOVA 1), 2) matig bewerkt (NOVA 2-3) en 3) sterk bewerkte voeding (NOVA 4). De consumptie van zowel dierlijke als sterk bewerkte producten is uitgedrukt in het percentage van de totale energie-inname (en%) en verdeeld in 5 categorieën (kwintielen).

Resultaten

De deelnemers zijn gemiddeld 7,5 jaar lang gevolgd. Vergeleken met de laagste consumptie was de hoogste consumptie van sterk bewerkte producten geassocieerd met een 14% verhoogd risico op vroegtijdig overlijden (47,7 versus 12,1 en%). Voor de consumptie van dierlijke producten werd geen verhoogd risico gevonden (25,0 versus 0,4 en%). Van de dierlijke producten was alleen rood vlees geassocieerd met een verhoogd risico (6,2 versus 0 en%).

Conclusie

Een hogere consumptie van sterk bewerkte producten is geassocieerd met een verhoogd risico op vroegtijdige sterfte. Bij dierlijke producten is dat alleen bij rood vlees.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Orlich MJ, et al. Ultra-processed food intake and animal-based food intake and mortality in the Adventist Health Study-2. Am J Clin Nutr. 2022 Jun 7;115(6):1589-1601.

Studie 2

Mendeliaanse randomisatie bij zwangere vrouwen op koffiedrinken en ongunstige zwangerschap

Veel koffiedrinken tijdens de zwangerschap is geassocieerd met ongunstige zwangerschapsuitkomsten. Causaliteit is echter lastig te onderzoeken. Een analyse op basis van Mendeliaanse randomisatie laat geen aanwijzingen zien voor een causaal verband.¹

Cafeïne en zwangerschap

Cafeïne wordt tijdens de zwangerschap langzamer afgebroken en kan zich ophopen in het lichaam en via de placenta de foetus bereiken. Dit zorgt voor een hoger risico op een miskraam. Het advies aan zwangere vrouwen is om niet meer dan 200 mg cafeïne per dag binnen te krijgen. Daarom is het advies van het Voedingscentrum aan zwangere vrouwen om geen cafeinerijke dranken zoals koffie te nemen, of maximaal 1 keer per dag.

Mendeliaanse randomisatie

Het onderzoek naar cafeïne-inname en zwangerschapsuitkomsten is observationeel van opzet en daarom kan er niet gesproken worden van een causaal verband. Causaliteit onderzoeken kan met Randomised Control trials (RCT's), maar dat is ethisch niet verantwoord. Mendeliaanse randomisatie biedt daarom uitkomst. Voor deze studie zijn 8 genetische variaties (SNP's) geïdentificeerd die de koffieconsumptie van zwangere vrouwen voorspellen. Afhankelijk van de zwangerschapsuitkomst zijn gegevens uit meerdere observationele studies gebruikt. In verschillende analyses is onderzocht of genetische variatie was geassocieerd met geboortegewicht, vroeggeboorte, een miskraam, doodgeboorte en een afwijkende zwangerschapsduur.

Resultaten

De Mendeliaanse randomisatie laat niet zien dat het drinken van koffie tijdens de zwangerschap is geassocieerd met een verhoogd risico op vroeggeboorte, een miskraam en doodgeboorte en een afwijkende zwangerschapsduur. Wel werd meestal een verhoogd risico op een hoger geboortegewicht gezien.

Conclusie

Deze studie bevestigt niet dat het drinken van koffie tijdens de zwangerschap bijdraagt aan ongunstige zwangerschapsuitkomsten. Mogelijk beïnvloedt het wel het geboortegewicht.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Brito Nunes C, et al. Mendelian randomization study of maternal coffee consumption and its influence on birthweight, stillbirth, miscarriage, gestational age and pre-term birth. Int J Epidemiol. 2022 Jun 9: dyac121.