

Studie 1

Gewichtsbehoud na de zwangerschap

Veel vrouwen komen tijdens de zwangerschap teveel in gewicht aan en raken het moeilijk kwijt. In een groot Amerikaans cohort hebben onderzoekers gekeken of zuivel hiertegen kan beschermen. Voor yoghurt en kaas blijkt er een gunstig verband te zijn.

Aanleiding

Teveel aankomen tijdens de zwangerschap en die kilo's na de bevalling niet kwijtraken, is geassocieerd met diverse gezondheidsproblemen zoals hypertensie, diabetes type 2 en borstkanker. Omdat zuivel daar mogelijk tegen kan beschermen, is het effect van de inname van yoghurt, kaas en totaal zuivel tijdens en na de zwangerschap onderzocht met gegevens uit de Nurses' Health Study II.¹

De Nurses' Health Study II

De onderzoekers hebben gebruik gemaakt van gegevens van 18.376 vrouwen uit de Nurses' Health Study II (NHS II) die tijdens de studie een zwangerschap hebben doorgemaakt. Iedere 2 jaar werd het gewicht nagevraagd en iedere 4 jaar de voeding. Voor het gewichtsverloop is gekeken naar een periode van 4 jaar. Als uitkomst is er gekeken naar de associatie tussen zuivelinname en gewichtsbehoud en het risico op obesitas.

Resultaten

- o Een hoge yoghurtinname (≥ 2 bekers/week vs < 1 beker/maand) was geassocieerd met 276 gram minder gewichtstoename.
- o Een hoge kaasinname (≥ 5 plakken/week vs < 2 plakken/maand) was geassocieerd met 285 gram minder gewichtstoename. Dat bleef ongeveer hetzelfde wanneer gecorrigeerd werd voor de BMI van voor de zwangerschap.
- o Voor de totale zuivelinname en de melkinname werden geen verschillen in gewichtstoename gezien.
- o Een matige yoghurtinname (1- 8 bekers/maand vs > 1 beker/maand) was geassocieerd met een 20% lager risico op obesitas. Dit verdween echter wanneer gecorrigeerd werd voor de BMI van voor de zwangerschap.
- o De inname van zuivel (totaal), melk, en kaas waren niet geassocieerd met obesitas.

Conclusie

De auteurs concluderen dat het opnemen van kaas en yoghurt in het eetpatroon een effectieve strategie kan zijn om gewichtsbehoud tijdens en na de zwangerschap te stimuleren.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Yuan M, et al. Dairy Food Intakes, Postpartum Weight Retention, and Risk of Obesity. *Nutrients*. 2022;15(1):120. Published 2022 Dec 27.

Studie 2

Lager cardiovasculair risicoprofiel bij verzadigd vet uit zuivel

In voedingsrichtlijnen wordt aanbevolen om de inname van verzadigd vet te beperken, maar hierbij is geen rekening gehouden met de voedselbron. In deze studie is gekeken naar de inname van verzadigd vet uit zuivel en niet-zuivel en de associatie met cardiovasculaire risicofactoren.

De Framingham Offspring Study

Er is gebruik gemaakt van gegevens van 2.393 deelnemers (≥ 30 jaar) uit de Framingham Offspring Study. Gekeken is naar de associatie tussen de inname van verzadigd vet uit zuivel en non-zuivel op zowel vetpercentage, cholesterolwaarden als een marker voor inflammatie (CRP) in een follow-up periode van 4 jaar.¹ Hierbij is gecorrigeerd voor versturende factoren zoals lichaamsgewicht, opleidingsniveau, roken, alcohol, lichaamsbeweging en kwaliteit van voeding. Daarnaast is op cross-sectioneel gekeken naar de grootte van de LDL- en HDL-partikels.

Resultaten

De resultaten zijn voor mannen en vrouwen apart geanalyseerd.

Vrouwen

- o Een hoge inname van verzadigd vet uit zuivel was geassocieerd met minder lichaamsvet en grotere LDL-partikels (gunstig) vergeleken met een lage inname.
- o Een hoge inname van verzadigd vet uit non-zuivel was geassocieerd met een lagere ratio triglyceriden/HDL-cholesterol (gunstig) en met grotere HDL-partikels (gunstig) vergeleken met een lage inname.

Mannen

- o Een hoge inname van verzadigd vet uit zuivel was geassocieerd met een lagere CRP fibrinogeen en triglyceriden (gunstig), een lagere ratio triglyceriden/HDL (gunstig), een hoger HDL-cholesterol (gunstig) en grotere LDL- (ongunstig) en HDL-partikels (gunstig) vergeleken met een lage inname.
- o De inname van verzadigd vet uit non-zuivel was niet geassocieerd met cardiovasculaire risicofactoren.

Conclusie

Een hoge inname van verzadigd vet uit zuivel bij mannen is geassocieerd met een lager cardiovasculair risicoprofiel dan bij mannen met een lage inname. Bij vrouwen werden ook gunstige associaties gezien, maar in mindere mate.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Yuan M, et al. Saturated fat from dairy sources is associated with lower cardiometabolic risk in the Framingham Offspring Study. *Am J Clin Nutr*. 2022;116(6):1682-1692.