

Studie 1

Geen relatie voedingsvetten en hart- en vaatziekten

Onderzoekers in Iran vonden in een langdurende studie geen verband tussen vettypen en het risico op hart- en vaatziekten bij gezonde volwassenen.¹

Aanleiding

Studies waarin gekeken is naar het verband tussen verzadigd vet en het risico op hart- en vaatziekten wijzen niet altijd dezelfde richting uit. Onderzoekers uit Teheran hebben daar nogmaals naar gekeken door een grote groep gezonde volwassenen ruim 10 jaar lang te volgen.¹ Ze waren geïnteresseerd in het verband tussen a) vetsoort, b) individuele verzadigde vetzuren en c) vetbron en het risico op hart- en vaatziekten.

De Tehran Lipid and Glucose Study

De onderzoekers hebben gegevens gebruikt uit de *Tehran Lipid and Glucose Study* (TLGS). Een deel daarvan is gevraagd om een voedselfrequentievragenlijst in te vullen en een bloedmonster af te staan. In totaal bleven er 2.976 gezonde volwassen mannen en vrouwen over met een gemiddelde leeftijd van 39 jaar. Het innameniveau van vet(zuren) werd verdeeld in tertielen waarna gekeken is naar het verband met hart- en vaatziekten.

Resultaten

Na een follow-up van gemiddeld 10,7 jaar had 7,1% van de deelnemers aan de studie een hart- of vaatziekte gekregen. Uit het onderzoek blijkt echter dat daarbij geen verband werd gevonden tussen:

- de inname van totaal vet, verzadigd vet, enkelvoudig- en meervoudig onverzadigd vet en hart- en vaatziekten.
- de inname van dierlijk en plantaardig vet en hart- en vaatziekten.
- de inname van de verzadigde vetzuren laurinezuur, myristinezuur, stearinezuur en palmitinezuur en hart- en vaatziekten.
- het vervangen van totaal en verzadigd vet door andere macronutriënten en hart- en vaatziekten.

Conclusie

Deze studie laat geen verband zien tussen voedingsvetten en het risico op hart- en vaatziekten. De auteurs concluderen dat het advies in veel richtlijnen om vetarm te eten heroverwogen zou moeten worden.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Gaeini Z, Mirmiran P, Bahadoran Z, et al. The association between dietary fats and the incidence risk of cardiovascular outcomes: Tehran Lipid and Glucose Study. *Nutr Metab (Lond)*. 2021 Oct 30;18(1):96.

Studie 2

Gezond eetpatroon vertraagt cognitieve achteruitgang

In een Nederlandse studie is gekeken naar het verband tussen het volgen van drie verschillende voedingsrichtlijnen en het cognitief functioneren op middelbare leeftijd.¹ Alle voedingsrichtlijnen lieten een gunstig verband zien.

Dementie in Nederland

In ons land lijden naar schatting 290.000 personen aan dementie. De verwachting is dat dit zal verdubbelen in de periode 2018-2040. Preventie is belangrijk en omdat gezond eten de cognitieve achteruitgang kan vertragen, is dit goed onderzocht in de Nederlandse Doetinchem Cohort Studie.¹

De Doetinchem Cohort Studie

De Doetinchem Cohort Studie is een doorlopende prospectieve studie waarin deelnemers regelmatig vragenlijsten invullen en metingen ondergaan. In de studie zijn bij 3.644 mannen en vrouwen (≥45 jaar) cognitieve testen afgenomen, waarbij ook de voeding is nagevraagd. Vervolgens is onderzocht in hoeverre zij drie voedingsrichtlijnen naleefden: laag, gemiddeld of hoog. De drie onderzochte richtlijnen zijn het Mediterrane dieet, de WHO-voedingsrichtlijnen en de Nederlandse Richtlijnen goede voeding. Voor het meten van het cognitief functioneren is gekeken naar de globale cognitieve functie, het geheugen, de verwerkingssnelheid en de cognitieve flexibiliteit.

Resultaten

De mediane follow-up was 15 jaar. In vergelijking met het minst naleven (laag) was het meest (hoog) naleven van alle drie de voedingsrichtlijnen geassocieerd met:

- Een beter globaal cognitief functioneren. Dat was op 65-jarige leeftijd gelijk aan de cognitieve functie van 67-jarigen met de laagste naleving.
- Een 6,5-7,4% langzamere achteruitgang van de globale cognitieve functie van 55 tot 75 jaar.

Voor het Mediterrane dieet en de Richtlijnen goede voeding werd bovendien een 9,5 tot 12,4% langzamere achteruitgang van de verwerkingssnelheid gevonden en bij de Richtlijnen goede voeding werd dat resultaat ook gevonden voor de cognitieve flexibiliteit.

Conclusie

Deze studie laat zien dat het naleven van een gezond eetpatroon kan helpen voor het behoud van een gezonde cognitieve functie bij het ouder worden.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Nooyens ACJ, Yildiz B, Hendriks LG, et al. Adherence to dietary guidelines and cognitive decline from middle age: the Doetinchem Cohort Study. *Am J Clin Nutr*. 2021 Sep 1;114(3):871-881.