

Studie 3

Invloed calciumpplementen en zuivel op vetverlies

Een recente meta-analyse onderzocht of calciumpplementen leiden tot vetverlies en of er een relatie is tussen zuivel en vetverlies en een daling van de BMI.¹

Wat weten we?

Hoewel de onderzoeksresultaten nog niet consistent zijn, bestaan er aanwijzingen dat calcium een rol speelt bij vetverlies. Voldoende calcium zou de opname en accumulatie van vet remmen en de vetoxidatie verhogen. Zuivel is rijk aan calcium, maar lijkt alleen in combinatie met energiebeperking tot verlies van gewicht en vetmassa te leiden.

Nieuwe meta-analyse

Voor de nieuwe meta-analyse zijn studies meegenomen die de laatste 10 jaar zijn gepubliceerd en minimaal 12 weken duurden. Er is gekeken naar lichaamsgewicht, BMI, middelomtrek en vetmassa als uitkomstmaat. Uiteindelijk voldeden er 10 studies naar calciumpplementen en 14 studies naar zuivel.

Resultaten

- o Het verschil in calcium-inname lag bij alle studies ongeveer tussen de 500-1.500 mg/dag.
- o Het gebruik van calciumpplementen leidde tot een afname van de vetmassa (SMD: -0,15; 95% BI: -0,28, -0,02).
- o Het gebruik van zuivel leidde tot een daling van de BMI (MD: -0,67; 95% BI: -0,67, -0,26) en vetmassa (SMD: -0,40; 95% CI: -0,77, -0,02).
- o In sensitiviteitsanalyses van studies met een laag risico op bias laat alleen zuivel een gunstig effect op de BMI en vetmassa zien.

Opmerkingen

De laatste 10 jaar zijn er relatief weinig RCT's gepubliceerd die voldoen aan de criteria van deze meta-analyse. De heterogeniteit was hoog en het merendeel van de zuivelstudies (10 van de 14) is uitgevoerd in combinatie met energiebeperking. Of zuivel zonder energiebeperking een gunstig effect heeft op de vetmassa en BMI is onduidelijk.

Conclusie

In deze meta-analyse is gevonden dat calciumpplementen leiden tot vetverlies en dat zuivel in combinatie met energiebeperking leidt tot vetverlies en een daling van de BMI.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Hong JY, et al. Meta-analysis of randomized controlled trials on calcium supplements and dairy products for changes in body weight and obesity indices. *Int J Food Sci Nutr.* 2020 Dec 8:1-17.

Studie 4

Lange termijneffect yoghurt op risico darmkanker

Het regelmatig eten van yoghurt is goed voor de darmgezondheid. In twee grote Amerikaanse cohort-studies is gekeken naar de lange termijn-invloed op het risico van darmkanker.¹

Relatie yoghurt en darmkanker

In theorie zouden bacteriën in yoghurt darmbacteriën kunnen tegenwerken die toxine produceren. Dat zou het risico op darmkanker kunnen verkleinen. Het ontstaan, de risicofactoren en de samenstelling van de microbiota zijn echter verschillend. Daarom moet bij onderzoek naar de invloed van voedsel onderscheid gemaakt worden tussen tumoren in het opstijgende en dwarslopende deel van de dikke darm (proximale darmkanker) en het dalende deel (distale darmkanker).

De twee cohorten

Er is gebruik gemaakt van de Nurses' Health Study (NHS) en de Health Professionals Follow-Up Study (HPFS). De NHS bestond uit 83.054 vrouwen en had een follow up van 32 jaar. De HPFS bestond uit 43.269 mannen en had een follow up van 26 jaar. Regelmatig is bij de deelnemers de voeding nagevraagd. Vervolgens is er gekeken of de yoghurtconsumptie is geassocieerd met darmkanker en sterfte door darmkanker. Daarbij is voor verschillende confounders gecorrigeerd.

Resultaten

- o De consumptie van ≥ 1 portie yoghurt per week bij aanvang was geassocieerd met een verlaagd risico op darmkanker van 13% en een verlaagd risico op proximale darmkanker van 16% vergeleken met < 1 portie per maand.
- o Wanneer gekeken werd naar de cumulatief gemiddelde yoghurtconsumptie gedurende de follow-up was het verlaagde risico niet meer significant.
- o Een analyse laat zien dat de belangrijkste periode van regelmatig yoghurt eten om darmkanker te voorkomen 16-20 jaar in het verleden lag.
- o De consumptie van yoghurt was niet geassocieerd met een verlaagd risico op sterfte aan colorectale darmkanker.

Conclusie

In deze twee grote cohortstudies is het regelmatig eten van yoghurt geassocieerd met een verlaagd risico op (proximale) darmkanker een decennium later. Dit kan duiden op een beschermende rol van yoghurt in de vroege fase van darmkanker. Toekomstige studies moeten deze bevinding bevestigen.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Michels KB, et al. Yogurt consumption and colorectal cancer incidence and mortality in the Nurses' Health Study and the Health Professionals Follow-Up Study. *Am J Clin Nutr.* 2020 Dec 10;112(6):1566-1575.