

Persbericht NAV

Voedingsonderzoek in ontwikkeling: van voedingsstoffen naar voedingsmiddelen en -patronen

Utrecht, 15 januari 2015. Tijdens de derde publiekslezing van de NAV breekt professor Daan Kromhout, hoogleraar volksgezondheidsonderzoek van Wageningen University, een lans voor meer onderzoek naar gezonde voedingsmiddelen en voedingspatronen. In het klassieke voedingsonderzoek wordt voornamelijk gekeken naar voedingsstoffen, zoals vetten, koolhydraten, eiwitten, vitamines, etc. Met dit soort onderzoek is in de vorige eeuw een enorme hoeveelheid kennis vergaard. Echter voor de bestrijding van chronische ziekten zoals een hartaanval, die vele oorzaken hebben, is dit onvoldoende. Kromhout: 'Het is naïef om te denken dat één enkele voedingsstof verantwoordelijk kan zijn voor het ontstaan van een hartaanval'.

Van monocausaal naar multicausaal onderzoek

In de 20-ste eeuw stond het opsporen van voedingsstoffen -die verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van gebreksziekten- centraal. Een voorbeeld hiervan is vitamine C in citrusvruchten, dat scheurbeuk bleek te genezen: een doorbraak in de jaren '30, maar 'kinderspel' vergeleken met de complexe vraagstukken waar voedingswetenschappers tegenwoordig voor staan. Bij het ontstaan van een hartaanval is niet één voedingsstof maar een groot scala aan voedingsstoffen betrokken zoals vetten, voedingsvezels, mineralen, bioactieve stoffen, etc. Als je in onderzoek alleen naar een enkele voedingsstof kijkt, is de kans groot dat verschillende onderzoeken tegenstrijdige uitkomsten geven, omdat er meerdere oorzaken bij betrokken zijn. 'Dit scheidt verwarring. Daarom is het nu tijd om onze kennis over voedingsstoffen en chronische ziekten te integreren op het niveau van voedingsmiddelen en voedingspatronen', aldus Kromhout.

Vetten of koolhydraten?

Vorig jaar was er veel aandacht in de pers voor vet in de voeding in relatie tot hartziekten. Het weekblad Time kopte in juni 2014: 'Eet boter!'. Wetenschappers zouden verzadigd vet ten onrechte als de vijand hebben bestempeld. De strekking van het artikel was dat verzadigd vet juist goed is voor het hart en dat koolhydraten het risico op een hartaanval vergroten. Volgens Kromhout is de verwarring begrijpelijk, maar de conclusie verkeerd. Aan de hand van onderzoeksgegevens laat hij zien dat je het risico op een hartaanval het beste kunt verlagen door slechte (verzadigde) vetten te vervangen door goede (onverzadigde) vetten. Gecontroleerde voedingsexperimenten hebben laten zien dat je hiermee de kans op een hartaanval met 20% verlaagt. Het heeft echter geen invloed op hoe oud we worden. Vergelijkbare of zelfs grotere beschermende effecten bereik je door gezonde voedingsmiddelen te eten zoals vette vis, noten en olijfolie. Hierbij spelen niet alleen goede vetten maar ook andere stoffen in deze producten een belangrijke rol.

Langer leven met een Mediterraan voedingspatroon

Op Kreta en in Zutphen wordt in het kader van de Zeven Landen Studie al meer dan 50 jaar onderzoek gedaan naar voeding en chronische ziekten. Nu bijna alle mannen zijn overleden, laat dit onderzoek zien dat de mannen op Kreta 6 jaar langer leefden dan mannen in Zutphen. Het belangrijkste verschil in doodsoorzaken is de lage sterfte aan een hartaanval op Kreta. Dit is mede het gevolg van een gevarieerd traditioneel Mediterraan voedingspatroon met de nadruk op plantaardige voedingsmiddelen en olijfolie als belangrijkste vetbron. Het is rijk aan volkorenbrood, peulvruchten, groente, fruit, een keer per week vis, een paar keer per maand vlees, gefermenteerde zuivelproducten zoals kaas en yoghurt, en wijn bij de warme maaltijd.

Nieuwe uitdaging voor de voedingswetenschap

De afgelopen jaren zijn veel resultaten gepubliceerd van bevolkingsonderzoek (observationeel prospectief onderzoek) naar de relatie van voedingsmiddelen en -patronen met chronische ziekten en totale sterfte. Dit is een goede basis, maar hieruit kunnen geen harde conclusies worden getrokken. Daarnaast zijn er gecontroleerde voedingsproeven uitgevoerd naar de effecten van voedingsmiddelen en -patronen op risicofactoren zoals bloeddruk en cholesterol. Dit geeft een aanwijzing maar nog geen bewijs voor een kleinere kans op bepaalde ziekten. Kromhout: 'Wat vooral ontbreekt zijn goed gecontroleerde experimenten van voedingsmiddelen en -patronen met chronische ziekten als eindpunt. Op dit soort onderzoek zou de komende jaren de nadruk moeten liggen. Alleen dan kunnen we de relatie tussen voeding en chronische ziekten beter onderbouwen.'

Noot voor de redactie:

De lezing is uitgesproken op persoonlijke titel op uitnodiging van de NAV

Meer informatie over het onderzoek: sevencountriesstudy.com

Download bijlages: [foto Daan Kromhout](#), [foto Daan Kromhout](#), [foto Mediterraans voedingspatroon](#)

Professor Daan Kromhout bekleedt de leerstoel Volksgezondheidsonderzoek aan de Wageningen University en is KNAW Akademiehoogleraar, [Meer informatie](#).

Contactadres: Postbus 8129, 6700 EV Wageningen | T: 0317 483054 | E: daan.kromhout@wur.nl

De **NAV** is een Platform van ruim 220 geregistreerde wetenschappelijk opgeleide Voedingswetenschappers in Nederland. Het biedt de gelegenheid aan haar leden uit verschillende sectoren (kennisinstellingen, overheid, industrie, NGO's) kennis uit te wisselen en te discussiëren over ontwikkelingen in voedingsland. De NAV wil ook niet-leden de gelegenheid geven mee te discussiëren. Daartoe organiseert zij o.a. één keer per jaar een publiekslezing waarin een actueel voedingsvraagstuk centraal staat.

Contactadres: Postbus 837 | 6800 AV Arnhem | T: 06 5083 5993 |

E: info@voedingsacademie.nl | [Website](#).