

## Gezondere vetten



▲ Een mediterraan dieet verkleint het risico op een depressie.

# 'Depri' van te veel transvet

Tekst en foto's: **Norbert van der Werff**

- ▶▶▶ **Een dieet met veel transvetzuren vergroot niet alleen het risico op hart- en vaatziekten, maar lijkt ook een nadelig effect te hebben op het risico van een depressie. Dat wijst Spaans onderzoek uit. Nog een reden dus om transvetten uit producten te halen.**

De inname van transvetzuren is de afgelopen jaren flink gedaald. Voornaamste reden voor de afname is dat voedingsfabrikanten het gebruik van kunstmatig geharde vetten gingen minderen. Transvetten bleken namelijk slecht voor het cholesterolgehalte in het bloed. Uit de voedselconsumptiepeiling van 1987/1988 bleek dat de gemiddelde Nederlander 4,5 procent van zijn energie uit transvet haalde. Tien jaar later bleek dat flink gedaald tot 1,9 energieprocent en in

2003 tot 1,1 energieprocent. Aanbevolen wordt een inname van minder dan één energieprocent.

In Spanje ligt de inname van transvetten een stuk lager dan in Nederland, blijkt uit de cohortstudie onder leiding van Almudena Sánchez-Villegas van de Universiteit van Las Palmas op Gran Canaria. De deelnemers kregen namelijk gemiddeld slechts 0,4 energieprocent binnen door transvetzuren. Sánchez-Villegas onderzocht de relatie tus-

sen het soort vetzuren en het risico op een depressie. De resultaten van de studie werden eind januari gepubliceerd in het wetenschappelijke blad Plos One. Ondanks de lage inname van transvetzuren door de onderzochte Spanjaarden, konden de onderzoekers toch een relatie leggen tussen transvet en depressie. Bij mensen met een hogere inname van transvet komt vaker een depressie voor. Die conclusie is interessant voor Spanje, maar zeker voor landen waar meer transvet geconsumeerd wordt, zoals Nederland of de Verenigde Staten. In de VS zijn transvetzuren namelijk verantwoordelijk voor wel 2,5 energieprocent.

### **Mediterraan dieet**

Eerder onderzoek had al uitgewezen dat het Mediterrane dieet, rijk aan peulvruchten, fruit, groente, vis en granen en arm aan vlees en zuivel, het risico op een depressie verkleint. Waar dat in zit, was echter niet duidelijk, want er was nog maar weinig be-



kend over het effect van specifieke vetzuren op het risico van een depressie. In trials naar de behandeling van depressie was wel onderzocht wat het effect is van visolie. Die was gunstig, maar bij de controlegroep, die olijfolie kreeg, trad eveneens een verbetering op. Volgens Sánchez-Villegas is de mogelijke verklaring daarvoor dat zowel visolie als olijfolie, of simpelweg een hogere vetinname, even effectief zijn tegen de symptomen van een depressie. Een lage vetinname beïnvloedt de stemming namelijk negatief.

### Diagnose

De onderzoekers deden een prospectieve cohortstudie onder iets meer dan 12.000 Spanjaarden die een universitaire studie hadden voltooid. Ze werden gevolgd van 1999 tot 2010 en hadden bij aanvang een gemiddelde leeftijd van 37,5 jaar. De deelnemers aan het onderzoek vulden aan het begin van het onderzoek een 'semi-quantitatieve food-frequency questionnaire' in op basis waarvan de vetinname kon worden vastgesteld. Dat brengt het risico op onder- of overschatting van het eetgedrag met zich mee, maar de onderzoekers menen dat de uiteindelijke resultaten daar niet door zijn beïnvloed. De wetenschappers erkennen wel dat ze geen rekening hebben gehouden met eventuele veranderingen in het eetpatroon van de deelnemers aan de studie gedurende de onderzoeksperiode. Of een deelnemer een depressie had, werd vastgesteld aan de hand van eigen opgave in de enquête die na 2, 4, 6, 8 en 10 jaar werd gehouden. Daarbij kreeg hij of zij de vraag of een arts de diagnose depressie had vastgesteld en werd bovendien gevraagd naar medicijngebruik. Zo kon worden nagegaan of deelnemers antidepressiva gebruikten. Als dit het geval was, werden zij eveneens meegerekend. In de publicatie schrijven de wetenschappers dat de deelnemers verkeerd zouden kunnen rapporteren over een gestelde diagnose of medicijngebruik, maar dat ze de kans daarop klein achten, gezien het opleidingsniveau en de bereidheid om mee te doen aan het onderzoek.

### Resultaten

In de onderzochte periode deden zich 657 nieuwe gevallen van depressie voor. Er was een duidelijke relatie met de transvetinname. De onderzoekers maakten een indeling in vijf groepen naar transvetinname. Het aantal gevallen in het eerste kwintiel - het vijfde deel dat het minste transvet binnenkreeg - werd op één gezet en dan lag

dat aantal in het laatste kwintiel op 1,42. Wanneer de gevallen van depressie die in de eerste twee jaar ontstonden buiten beschouwing werden gelaten, was het verschil tussen het eerste en het vijfde kwintiel nog groter. De resultaten veranderden niet substantieel als de resultaten aangepast werden op grond van confounders, als geslacht, leeftijd, roken, lichamelijke beweging in de vrije tijd, de totale energie-inname en de BMI.

### Onverzadigde vetzuren

Naast de relatie tussen meer transvetinname en een hoger risico op een depressie werd een omgekeerde relatie gevonden tussen de consumptie van onverzadigde vetzuren en het risico op een depressie. Die relatie was echter zwakker dan die met transvet. Het verband werd geconstateerd bij zowel enkelvoudig als meervoudig onverzadigde vetzuren. Omdat ook gekeken werd naar 'culinaire vetten', werd eveneens de consumptie van olijfolie onderzocht. Ook olijfolie, dat voor meer dan driekwart uit enkelvoudige vetzuren bestaat, blijkt het risico op een depressie te kunnen verlagen. <<<

### Referentie

Sánchez-Villegas A, Verberne L, De Irala J, Ruiz-Canela M, Toledo E, et al. (2011) Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: The SUN Project. *PLoS ONE* 6(1): e16268.

### Spanjaard laat Mediterraan dieet links liggen

Spanjaarden volgen steeds minder het Mediterrane dieet. Ze eten te veel verzadigd vet en te weinig groente en fruit. Dat blijkt uit een voedselconsumptiepeiling van de Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) die begin maart is gepresenteerd. Het onderzoek werd verricht bij 3000 mensen in de leeftijd van 18 tot 64 jaar.

Spanjaarden halen gemiddeld 40,2 energieprocent uit vet. Dat is enkele procenten meer dan bij de groep afgestudeerden die door het team van Sánchez-Villegas werd onderzocht. Daar bedroeg de vetinname 36,7 energieprocent, waarvan de enkelvoudig onverzadigde vetzuren met 15,7 energieprocent het grootste aandeel leverden.

Spanjaarden blijken te veel eiwitten en vetten en te weinig koolhydraten dan aanbevolen te consumeren. "Voor een evenwichtig dieet zou de Spaanse bevolking meer granen moeten eten, bij voorkeur volkoren, en meer fruit, groente, peulvruchten, gedroogd fruit en olijfolie", stelt AESAN in een persbericht. De voedselautoriteiten pleiten voor het Mediterrane dieet omdat dat gevarieerd en gezond is, maar niet alleen daarom. "Het is ook cultureel erfgoed van alle volkeren in Spanje."

De gemiddelde consumptie aan vlees- en vleeswaren ligt op maar liefst 164 gram per persoon per dag. Per week consumeert de Spanjaard 3,8 porties vis, schaal- en schelpdieren. In Spanje wordt drie tot vier porties aanbevolen. Slechts 43 procent van de bevolking eet dagelijks groente. Ouderen eten meer (208,4 gram per dag), dan jongeren (185 gram per dag).

Het aandeel van eiwitten (16 energieprocent) is te hoog en het aandeel koolhydraten (41,4 energieprocent) te laag. De gemiddelde energie-inname lag op 2482 kilocalorieën. In Nederland wordt voor vrouwen 2000 kcal en voor mannen 2500 kcal aanbevolen.



◀ Onderzoek in Nederland van de nVWA heeft uitgewezen dat wanneer bij stroopwafels naast roomboter ook plantaardig vet wordt gebruikt, in sommige gevallen het gehalte aan transvetzuren toeneemt.

