

HARTPILLEN MAKEN GEZOND ETEN NIET OVERBODIG

- **Minder sterfte onder hartpatiënten die gezond eten**
- **Verskil opvallend groot**

Hartpatiënten hebben een kleinere kans te overlijden naarmate ze gezonder eten, zelfs als ze de beste medicijnencocktail krijgen. Dat stelt Femke Sijtsma in haar proefschrift.

Deze uitkomsten laten volgens Sijtsma zien dat gezonde voeding een verschil blijft maken, ook naast de beste zorg met bijvoorbeeld bloeddrukverlagers, cholesterolverlagers en antistollingsmiddelen. Ze hoopt dat die boodschap doorklinkt in ziekenhuizen. 'Artsen weten nu vaak niet veel over voeding en denken dat medicatie voldoende is.'

Sijtsma gebruikte in haar studie gegevens van de 4307 mensen die al eens een hartaanval hadden gehad. Ze waren tussen de 60 en 80 jaar oud en waren 10 jaar lang gevolgd. De promovendus bekeek voor 24 voedingscategorieën – van mager vlees tot kant-en-klaarmaaltijden – hoeveel de deelnemers hiervan aten. Voor elke categorie kregen ze een aantal punten: 4 als ze hier veel van aten en 3, 2, 1 of 0 als dit minder vaak op hun bord lag. Voor alle gezonde producten zoals groente werd deze score opgeteld tot een 'gezondheidsscore'. Hetzelfde gebeurde voor de ongezonde producten als suikerhoudende dranken.

Vervolgens vergeleek Sijtsma de groep met de hoogste en de laagste gezondheidsscores met elkaar. Van de mensen met het beste voedingspatroon overleden tijdens de looptijd 13 per 100 deelnemers. In de groep die het slechtst at, stierven per 100 deelnemers 24 mensen. Een flink effect, zeker in de voedingswetenschap. 'Het grote verschil verbaasde me wel', zegt Sijtsma. Ze wijst erop dat dit een heel specifieke groep mensen is. 'Je kunt deze resultaten niet zomaar doortrekken naar andere groepen.'

Eigenlijk moet iedere hartpatiënt al een voedingsadvies en verwijzing voor een diëtist krijgen, zegt Irene van Dis, beleidsmedewerker van de Hartstichting. Het is niet bekend bij hoeveel mensen dat daadwerkelijk gebeurt. Een evaluatie laat wel zien dat voor 40 procent in ieder geval de voedingsgewoontes in kaart worden gebracht.

Sijtsma studie is niet het eerste onderzoek naar voeding bij hartpatiënten. Maar veel van dat onderzoek gebeurde in de tijd dat moderne medicatie – vooral statines die het cholesterol verlagen – nog lang niet bij alle patiënten werd voorgeschreven, aldus de onderzoekster. Het effect van voeding naast pillen was dus nog onderbelicht.

Sijtsma hoopt dat haar resultaten makkelijk te vertalen zijn naar het publiek omdat ze concrete voedingsmiddelen heeft onderzocht en geen nutriënten zoals verzadigd vet en zout. **RR**



VISIE <<

Niet alleen rituele, maar álle slacht verbieden

De Nederlandse Voedsel- en Waren Autoriteit (NVWA) adviseert de overheid om het ritueel, onverdoofd slachten van dieren te verbieden. De Wageningse dierethicus Bernice Bovenkerk vindt dat een stap in de goede richting. Welke richting? Het afschaffen van de bio-industrie.



Drie jaar geleden wees de Eerste Kamer een verbod op ritueel slachten nog af, vanwege de godsdienstvrijheid.

'Volgens de bekende dierethicus Peter Singer staat een verbod op rituele slacht niet op gespannen voet met godsdienstvrijheid. In de Koran en Thora staat nergens dat je vlees moet eten, redeneert Singer, dus je schendt geen geloofswet als je ritueel slachten verbiedt. Ik vind dat te kort door de bocht. Er staat wel dat je het recht hebt om vlees te eten, en de rituele slacht is een manifestatie van je geloofsovertuiging. Tegen die religieuze waarde staat de waarde dat je het welzijn van dieren niet mag schaden. Die waarden zijn niet absoluut. Als ze botsen, moet je een afweging maken.'

Wat is uw afweging?

'De rituele slacht is voortgekomen uit empathie met het dier. In de Thora en de Hadith staat: dieren moeten niet lijden. De rituele slacht was vroeger welzijnsvriendelijker dan de andere slachtmethoden. Naar de geest van de wet kun je de slachtvoorschriften dus ook nu veranderen, ten faveure van het dierenwelzijn. Ik denk daarom dat de Nederlandse overheid met de joodse en islamitische organisaties moet uitzoeken: kun je welzijnsvriendelijk slachten met behoud van de religieuze waarden?'

Waarom niet gewoon verbieden?

'Dat kan, maar dan moet je alle slacht verbieden. Want dieren hebben naar mijn oordeel een morele status. Als we hen doden, ontnemen we hen de kans om ooit nog plezierige ervaringen te hebben. Dat maakt het doden an sich, verdoofd of niet, voor mij een welzijnskwestie, net als het lijden van dieren in de bio-industrie. Daarom vind ik een verbod op ritueel slachten een goede eerste stap richting het afschaffen van de bio-industrie.' **AS**



FOTO: DUBOVA/SHUTTERSTOCK.COM