

Studie 1

Koolhydraatbeperking en sterfterisico

Koolhydraatbeperking is een populaire manier om gewicht te verliezen. Door tegenstrijdige resultaten is het effect op vroegtijdig overlijden onduidelijk. Dat is mogelijk afhankelijk van wat in de plaats van koolhydraten komt. Onderzoekers van Harvard hebben dit onderzocht en hun bevindingen gepubliceerd in *The Lancet*.¹

Nieuwe studie

Voor de prospectieve studie is gebruik gemaakt van 15.428 deelnemers van middelbare leeftijd die deelnamen aan de ARIC-studie (Atherosclerosis Risk in Communities). Deze studie loopt nog steeds en vindt plaats in vier verschillende Amerikaanse steden. Bij aanvang (1987-1989) en zes jaar daarna vulden de deelnemers een voedselfrequentievragenlijst in. Er is tot 2013 gekeken naar de koolhydraatinname en het risico op vroegtijdig overlijden, gecorrigeerd voor verschillende leefstijlfactoren. Daarnaast is een meta-analyse uit 2012 geüpdatet met twee cohorten en de ARIC-studie.

Resultaten

- In de ARIC-studie werd het laagste risico op vroegtijdig overlijden gevonden bij een koolhydraatinname van 50-55 en%. In Nederland is de gemiddelde koolhydraatinname van volwassen 41-49 en%.²
- De meta-analyse laat zien dat zowel een lage (<40 en%) als hoge (>70 en%) koolhydraatinname geassocieerd is met een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden (respectievelijk 20 en 23%).
- Het risico op vroegtijdig overlijden nam toe wanneer koolhydraten werden vervangen door vetten of eiwitten van dierlijke oorsprong (lams-, rund-, varkens, kippenvlees) en nam af wanneer ze werden vervangen door vetten of eiwitten van plantaardige oorsprong (noten, pindakaas, volkoren granen) (beide met 18%).
- Drie sensitiviteitsanalyses laten dezelfde resultaten zien. Dat maakt *reverse causality* minder waarschijnlijk.

Conclusie

Deze studies laten zien dat je bij een koolhydraatbeperkt dieet de koolhydraten beter kunt vervangen door plantaardige dan dierlijke eiwitten en vetten. Het blijven echter observationele data waardoor het geen bewijs vormt voor een oorzakelijk verband.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referenties

- 1 Seidelmann SB, et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. *Lancet*. August 16, 2018.
- 2 Rossum CTM, et al. Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010; diet of children and adults aged 7 to 69 years. RIVM-rapport nr. 350050006/2011.

Studie 2

Smaakpatronen in Nederland onderzocht

Voedselkeuzes worden voor een belangrijk deel bepaald door sensorische eigenschappen van voedsel. Smaak kan voedselinname stimuleren, maar ook afremmen. Astrid van Langenveld promoveerde in augustus op dit onderwerp.¹

Proefschrift

Van Langeveld onderzocht welke rol smaak speelt bij de inname van voedsel bij jonge kinderen en volwassenen en hoe die smaak zich verhoudt tot voedingsstoffen en tot het naleven van voedingsrichtlijnen. Ze maakte daarvoor gebruik van een 'smaak-database' van ongeveer 500 voedingsmiddelen, in kaart gebracht door een getraind panel. De voedingsmiddelen werden in zes smaakgroepen geclusterd: 1) neutraal; 2) zoet & zuur; 3) zoet & vet; 4) vet; 5) zout, umami & vet en 6) bitter. Vervolgens onderzocht ze de bijdrage van de smaakgroepen aan de voedsel- en energie-inname.

Geen zoet, maar zout hield verband met hogere energie-inname

- Er is een verband tussen een zoete smaak en de hoeveelheid mono- en disachariden, tussen een zoute smaak en de hoeveelheid zout, eiwit- en vet bij individuele voedingsmiddelen en tussen een zoute smaak en de hoeveelheid energie.
- Kinderen van één jaar oud bleken de meeste energie (64%) uit neutraal smakende voedingsmiddelen te halen. Kinderen van twee jaar oud haalden de meeste energie uit andere smaakgroepen en minder uit neutraal smakende voedingsmiddelen (42%).
- Volwassen mannen haalden meer energie uit voedingsmiddelen met een 'zoete, umami & vette' en een 'bittere' smaak, terwijl vrouwen meer energie haalden uit voedingsmiddelen met een 'zoete & vette' en 'zoete & zure' smaak.
- Eetpatronen laag in suiker, zout en verzadigd vet bleken ook laag in smaakintensiteit. Dat kan verklaren waarom veel mensen voedingsrichtlijnen niet lang volhouden. Gezonde eetpatronen meer op smaak brengen kan met kruiden en specerijen.

Conclusie

Het bestuderen van voedselinname vanuit een smaakperspectief geeft nieuwe inzichten die onder andere gebruikt kunnen worden voor het ontwikkelen van placebogecontroleerde studies.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 Van Langenveld AWB. Matters of taste, dietary taste patterns in the Netherlands. PhD thesis, Wageningen University, Wageningen, The Netherlands, 2018.