

Plantaardige voeding verlaagt risico op hart- en vaatziekten

Prof.dr. Peter Clarys, een van de sprekers op het symposium *Eet eens plantaardig!*, georganiseerd door de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en Alpro soya Nederland BV, hield een enthousiast verhaal over de rol die een plantaardige voeding kan spelen bij het terugdringen van overgewicht en hart- en vaatziekten. Hij licht zijn lezing hier nader toe.

Een overwegend plantaardige voeding sluit goed aan bij de richtlijnen voor gezonde voeding van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)', vertelt prof.dr. Peter Clarys. Clarys is verbonden aan de faculteit Lichamelijke Opvoeding van de Vrije Universiteit Brussel en betrokken bij tal van onderzoeken op het gebied van fitness en gezondheid, voeding en sport, en voedingssupplementen. 'Uiteraard is een plantaardige voeding niet per definitie gezond. Denk aan mensen die om economische redenen geen dierlijk voedsel gebruiken en in slechte voedingstoestand verkeren. Maar een uitgebalanceerd plantaardig menu van groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten en noten levert diverse gezondheidsvoordelen op, van een gunstig effect op overgewicht, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes tot een preventief effect op kanker, osteoporose, nierziekten en dementie.

Dit alles blijkt uit een literatuuroverzicht van de American Dietetic Association and Dietitians of Canada¹.

Bij de interpretatie van een dergelijk onderzoek moet wel rekening worden gehouden met beïnvloedende factoren. Zo hebben (semi)vegetariërs vaak een gezondere levensstijl dan vleeseters. Dit

blijkt ook uit de resultaten van een onderzoek in België waarin de lichaamsbeweging en het drink- en rookgedrag van vegetariërs is vergeleken met de gemiddelde Belgische bevolking². De onderzochte vegetariërs rookten aanzienlijk minder en bewogen twee tot drie keer zoveel meer (meer dan vier uur per week) dan de gemiddelde Belg.' Verder zijn er verschillende definities van plantaardige voeding (zie kader).

Gezond gewicht

Er is een duidelijke relatie tussen plantaardige voeding en lichaamsgewicht. Clarys: 'Volgens een onderzoek onder vrouwen die meededen aan een bevolkingsonderzoek naar borstkanker, hebben omnivoren een hogere BMI dan semi- en lactovegetariërs³. Overgewicht

Mensen die plantaardig eten hebben lagere BMI dan vleeseters

komt voor in alle categorieën, maar het meest bij omnivoren (30%). Van de overige onderzochte vrouwen met overgewicht is 24 procent semivegetariër, 21 procent lactovegetariër en 23 procent veganistisch. Obesitas vertoont eenzelfde beeld: het grootste deel van de obese vrouwen is vleeseter. Ook een overzicht van vier cohortonderzoeken laat zien dat de groepen die plantaardig eten een beduidend lagere BMI hebben dan de vleeseters.'

Het is voldoende wetenschappelijk bewezen dat een uitgebalanceerde plantaardige voeding alle benodigde voedingsstoffen levert en de kans op overconsumptie van verzadigd vet en cholesterol verkleint en daardoor het risico op overgewicht en hart- en vaatziekten verlaagt.



Ei en kaas: risicofactoren

Een beperking van vlees en zuivel, en regelmatig vis op het menu beschermt tegen hart- en vaatziekten, aldus Key en collega's⁴. In hun onderzoek zijn de sterftcijfers ten gevolge van ischemische hartziekten van vleeseters vergeleken met die van vegetariërs. De groep semi-vegetariërs vertoont 20 procent minder sterfgevallen dan de groep vleeseters. Ook het aantal sterfgevallen in de groepen pesco- en lactovegetariërs is lager dan in de groep vleeseters. Bovendien is onderzocht welke voedingsmiddelen de kans op hart- en vaatziekten kunnen beïnvloeden. Daartoe zijn mensen die bepaalde voedingsmiddelen (zoals vlees, vis, melk, kaas, ei, vis, wortelen, noten) minimaal gebruikten vergeleken met mensen die deze matig en veel gebruikten. Wat blijkt? Vooral de consumptie van kaas en eieren heeft invloed op hart- en vaatziekten. Clarys: 'Mensen die één tot vijf eieren per week gebruikten, hadden een verhoogd risico op coronair lijden (28% meer kans) in vergelijking met mensen die minder dan één ei aten. Dagelijks een ei gaf zelfs een sterk verhoogd risico (168% meer kans). Dat geldt ook voor kaas: één tot vier keer kaas (diverse soorten) per week gaf een verhoogd risico (23% meer kans) in vergelijking met minder dan één portie kaas per week. Vaker dan vijf keer kaas per week gaf een

sterk verhoogd risico op coronair lijden (147% meer kans).' En dat terwijl kaas bij veel mensen dagelijks op het menu staat. Clarys: 'Voor Vlaanderen geldt dat er te veel eiwit (vooral vlees) wordt geconsumeerd, aldus de laatste voedselconsumptiepeiling. Een sterke beperking van dierlijke producten zou absoluut gezondheidswinst opleveren. Niet op de korte termijn, maar na ongeveer vijf jaar zijn de gezondheidsvoordelen van een overwegend plantaardige voeding duidelijk meetbaar. Die gezondheidswinst is ook zichtbaar in mediterrane en Aziatische landen waar grotendeels plantaardig wordt gegeten.'

Minder zuivel, meer soja

Opvallend is dat vegetariërs, net als vleeseters, gemiddeld te veel verzadigd vet consumeren. Zou dit betekenen dat de norm voor verzadigd vet (< 10 en%) niet juist is? Clarys: 'Nee, de hoeveelheid verzadigd vet kan omlaag. In de praktijk blijkt dat lactovegetariërs geneigd zijn om te overdrijven met volvette zuivelproducten waardoor de hoeveelheid verzadigd vet omhoog schiet. Zuivel en eieren dienen slechts als aanvulling op een plantaardige basis (volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, fruit) en een portie plantaardig vet (noten, zaden, plantaardige olie). Zo blijft het verzadigde vet binnen de perken.'

Gemiddeld bevat een plantaardig menu voldoende eiwit, maar het aandeel soja-eiwit is minimaal. Clarys: 'De aanbevolen 25 gram soja-eiwit (gezondheidsclaim goedgekeurd door de Amerikaanse FDA en de JHCI) wordt lang niet altijd gehaald. Vegetariërs consumeren gemiddeld 6 gram soja-eiwit per dag, vleeseters de helft minder. Dat is jammer, want soja kan onder andere beschermen tegen prostaatkanker.'

IJzer, calcium en zink

Uit eigen onderzoek⁵ van Clarys naar de gezondheid en fitheid van vegetariërs blijkt dat een plantaardige voedingswijze minstens gelijkwaardig is aan een omnivore voeding van een vergelijkbare populatie. De inname van de micronutriënten ijzer, calcium en zink vertoonde zelfs een gunstiger profiel bij de onderzochte vegetariërs. Maar vegetariërs consumeren ook meer voedingsvezels die de opname van mineralen belemmeren. 'Bloedanalyses van mensen die minimaal vijf jaar vegetarisch aten, laten zien dat het ijzergehalte voldoende is', aldus Clarys. 'Vleeseters hadden gemiddeld een hoger ijzergehalte in het bloed dan vegetariërs. Maar dat is niet automatisch gezonder. Vermoedelijk is er een positieve relatie tussen de hoeveelheid ijzer in het bloed en de kans op cardiovasculaire aandoeningen. De hypothese is dat het

Plantaardige menu's

Plantaardige voeding of semivegetarisme: minder vlees, vis, zuivel en ei.

Lacto-ovovegetarisme: geen vlees en vis, wel ei en zuivelproducten.

Lactovegetarisme: geen vlees, vis en ei, wel zuivelproducten.

Ovovegetarisme: geen vlees, vis en zuivel, wel ei.

Pescovegetarisme: geen vlees, wel vis en ei.

Veganisme: geen dierlijke producten op het menu, volledig plantaardig.

ijzer de oxidatie van het LDL-cholesterol bevordert waardoor het makkelijker kan worden afgezet in de bloedvaten. Deze stelling wordt echter in recente publicaties ter discussie gesteld.'

En hoe zit het met calcium? 'Onderzoek wijst uit dat een plantaardige voeding geen problemen oplevert voor de toevoer en opname van calcium in het bot. Er zijn echter diverse variabelen die de onderzoeksresultaten beïnvloeden, zoals de variatie in de voeding (eiwit, calcium, vitamine K, fyto-oestrogenen), de hoeveelheid lichaamsbeweging en andere leefstijlfactoren zoals het rook- en drinkgedrag.'

'Het grote voordeel van een plantaardige voeding, rijk aan groente en fruit, is de basenvormende werking (verhoging van de pH-waarde) in het lichaam. Dat is veel beter voor de mineralenbalans dan een zuurvormende (verlaging van de pH-waarde) voeding, rijk aan vlees, vis, gevogelte en ei', vertelt Clarys en hij vervolgt: 'Ook voor de aanvoer van flavonoiden heeft een plantaardige voeding de voorkeur. Uit een onderzoek van Deriemaeker en collega's⁶, waarin de consumptie van thee, appels en rode wijn in kaart is gebracht, blijkt dat de onderzochte vleeseters te weinig en de vegetariërs ruim voldoende flavonoiden consumeerden, met appels als belangrijkste bron.'

Vitamine B12

De berichten over vitamine B12 en plantaardige voedingspatronen zijn niet eenduidig. Clarys: 'De problemen met vitamine B12 bij vegetariërs worden vaak te sterk gesteld. Dankzij de verrijking van vleesvervangers en sojaproducten is het risico op een tekort aan vitamine B12 aanzienlijk afgenomen. Dat blijkt ook uit een eigen onderzoek⁷ waarin 29 mensen uit

een Nederlands vegetarisch bejaardentehuis zijn vergeleken met 30 ouderen uit een gewoon bejaardentehuis. Resultaat: zeven vleeseters en slechts vier vegetariërs zaten onder de grens (22 microgram vitamine B12 per liter). Vitamine-B12-tekorten dienen echter niet onderschat te worden, omdat ze irreversibele neurologische aandoeningen tot gevolg hebben. Extra aandacht is van belang bij risicogroepen, zoals jonge kinderen, adolescenten, ouderen en mensen met darmproblemen en stofwisselingsziekten en strikte vegetariërs (veganisten).'

Conclusie

Peter Clarys concludeert: 'Een uitgebalanceerde plantaardige voeding levert alle benodigde voedingsstoffen en verkleint de kans op overconsumptie van verzadigd vet en cholesterol. Minder vlees en zuivel op het menu kan een aanzienlijke bijdrage leveren aan het terugdringen van zowel overgewicht als harten vaatziekten. Het wetenschappelijke bewijs hiervoor is duidelijk geleverd. De volgende stap is deze boodschap op consumenten overbrengen, een belangrijke taak voor beleidsmakers en voedingsvoorlichters.'

Katinka Huiskamp

Literatuur

- 1 ADA Reports: Vegetarian diets. Journal of The American Dietetic Association 2003; 103:748-765.
- 2 Alewaeters, K., Clarys, P., Hebbelinck, M., Deriemaeker, P. Cross-sectional analysis of BMI and some lifestyle variables in Flemish vegetarians compared with non-vegetarians. Ergonomics 2005; 48: 1433-1444.
- 3 Newby, e.a. Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women. Am J Clin Nutr 2005; 81: 1267-1274.
- 4 Key, T.J., Fraser, G.E., Torogood, M., Appelby, P.N., Beral, V., Reeves, G., Burr, M.L., Chang-Claude, J., Frentzel-Beyme, R., Kuzuma, J.W., Man J., Mc Pherson, K. Mortality in vegetarians and non-vegetarians: a collaborative analysis of 8300 deaths among 76000 men and women in five prospective studies. Publ Health Nutr 1998; 1: 33.
- 5 Deriemaeker, P., Clarys, P., Hebbelinck, M., Alewaeters, K. Onderzoek naar gezondheid en fitheid van vegetariërs. Lezing gegeven op de studiedag Gezond Vegetarisch, Brussel, december 2005.
- 6 Deriemaeker, P., Vandooren, J., e.a. De inname van flavonoiden. Poster gepresenteerd op het Nationale Voedings- en Gezondheidscongres, Brussel, november 2006.
- 7 Deriemaeker, P., e.a. Physique, fitness and health of seniors (> 65 yrs): a comparison between vegetarians and non-vegetarians. Poster gepresenteerd op het 4th International Congress on Vegetarian Nutrition. April 8-11, 2002.

Het eten van eieren en kaas verhoogt het risico op coronaire hartziekten.

