



Onterechte verwarring door studie over plantaardige olie

Reactie van MVO op de recente publicatie van Ramsden en collega's

Woensdag 13 april heeft Ramsden et al een artikel gepubliceerd waarin het positieve effect van linolzuur op hart- en vaatziekten in twijfel getrokken wordt. Op basis van een heranalyse van oude gegevens komt men tot de conclusie dat de sterfte in een groep met een hoge inname aan linolzuur, groter is dan de sterfte in een controlegroep.

Voedingsrichtlijnen van over de hele wereld adviseren het vervangen van vaste vetten in de voeding door zachte of vloeibare vetten. Onderzoek van de afgelopen vijf decennia levert substantieel bewijs dat juist het verminderen van verzadigde vetten in de voeding en het vervangen hiervan door onverzadigde vetten uit plantaardige oliën een gunstige invloed heeft op de hartgezondheid. Zo heeft recent de Gezondheidsraad de totale hoeveelheid aan bewijsmateriaal bekeken en beoordeeld op basis waarvan zij tot hun conclusie zijn gekomen. Ook het (oude) materiaal van onderzoeker Ramsden maakte daar onderdeel van uit. Ingeborg Brouwer, hoogleraar Voeding voor Gezond Leven aan de VU zegt over de publicatie: "Jammer van de verwarring die door een dergelijke studie ontstaat. Deze studie bevat niets nieuws en is al lang in alle beoordelingen meegenomen. Het is oude wijn in nieuwe zakken."

Over de studie

De 2355 deelnemers van deze dubbel-blinde, gerandomiseerde studie kregen gedurende gemiddeld 1 jaar een controlevoeding of een voeding rijk aan linolzuur. De verandering in cholesterol en de totale sterfte werden vervolgens gemeten. Een belangrijke beperking van de studie is dat een voedingsinterventie van 1 jaar erg kort is om een verandering in kans op hart- en vaatziekte aan te tonen. Andere essentiële informatie over factoren die hart- en vaatziekten veroorzaken, zoals roken en alcohol, is niet meegenomen in de studie.

Voedingsadvies

Onafhankelijke gezondheidsinstanties waaronder de Wereldgezondheidsorganisatie, de Nederlandse Gezondheidsraad en ook de Nederlandse Hartstichting achten bewezen dat een teveel aan verzadigd vet in de voeding het cholesterolgehalte in het bloed ongunstig beïnvloedt, waardoor het risico op hart- en vaatziekten toeneemt. Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet het cholesterolgehalte helpt verlagen.

Voedingsrichtlijnen van over de hele wereld adviseren dan ook een beperkte inname van verzadigde vetten, die vooral voorkomen in dierlijke producten zoals roomboter en rood vlees, en deze te vervangen door enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten (waaronder essentiële vetten Omega 3 en 6) van nature aanwezig in noten, vette vis en plantaardige oliën.

Referentie

Re-evaluation of the traditional diet-heart hypothesis: analysis of recovered data from Minnesota Coronary Experiment (1968-73)

Ramsden CE, Zomora D, Majchrzak-Hong S, Faurot KR, Broste SK, Frantz RP, Davis JM, Ringel A, Suchindran CM, Hibbeln JR.

British Medical Journal 2016