



December 2018

In deze Ter Perse:

Observatiestudie: Plantaardige enkelvoudig onverzadigde vetzuren beter ter preventie van hart- en vaatziekten dan dierlijke

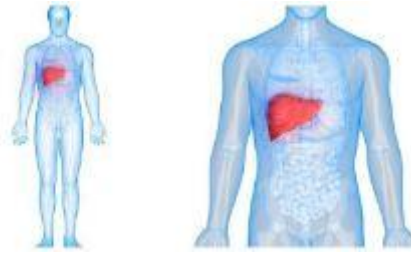
Een grote cohortstudie met ruim 63.000 vrouwen en bijna 30.000 mannen suggereert dat een hoge inname van enkelvoudig onverzadigde vetzuren (EOV) van dierlijke oorsprong geassocieerd is met een hoger risico op hart- en vaatziekten. Als in het model 5 energie% van het dierlijke EOv werd vervangen door plantaardige EOv, was volgens berekeningen het risico op hart- en vaatziekten 24% lager. Dit concluderen de onderzoekers in een publicatie in de American Journal of Clinical Nutrition.



Interventiestudie: hoge inname van verzadigd vet is schadelijker voor de lever dan onverzadigd vet of suiker

In deze studie werd gekeken wat een dieet met 1000 extra calorieën, bestaand uit verzadigd vet, onverzadigd vet of suiker, deed met leververvetting.

Leververvetting zorgt voor een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Het bleek dat verzadigd vet zorgde voor meer leververvetting dan onverzadigd vet.



Observatiestudie suggereert dat hogere inname van zuivel de mortaliteit en hart- en vaatziekten doet dalen

In deze observationele cohortstudie is er gekeken naar de inname van volle en magere zuivelproducten in vooral lage- en middeninkomenslanden en een mogelijk verband op hart- en vaatziekten en sterfte. Volgens de onderzoekers van deze studie blijkt dat een hogere inname van het totaal aan zuivelproducten gerelateerd is aan een lager risico op sterfte en verschillende soorten hart- en vaatziekten. Dit wordt echter niet bevestigd door interventiestudies.



Stabiliteit van vitamine D na bereiding gemeten in olie, vis en champignons

In deze studie is de stabiliteit van twee soorten vitamine D onderzocht: vitamine D2 en D3. Verrijkte zonnebloemolie, forel en (aan UVB-straling) blootgestelde champignons werden op verschillende manieren bereid, waarna het verlies van vitamine D gemeten werd. In zonnebloemolie en forel ging er vrijwel geen vitamine D verloren. In champignons was er wel verlies, daar was na bereiding nog 62 - 88% van de vitamine D aanwezig.



Voedingspatroon hoog in verzadigd vet geassocieerd met hoger risico op metabool syndroom

Het metabool syndroom is een combinatie van verschillende veel voorkomende aandoeningen, en neemt het risico op onder andere sterfte met zich mee. In deze observationele studie werden voedselpatronen en nutriënten vergeleken met de kans op het metabool syndroom. De belangrijkste resultaten uit deze studie, zijn de associatie van een hoog verzadigd vet dieet met het metabool syndroom, terwijl een voedingspatroon rijk aan vitamines en sporenelementen juist geassocieerd was met een lager risico hierop.



De Ter Perse is een uitgave van MVO - de ketenorganisatie voor oliën en vetten. Ook uw collega's kunnen profiteren van een gratis abonnement op de Ter Perse! Aanmelden kan via de [aanmeldpagina](#).

Volg ons ook via [Twitter](#).



MVO - de ketenorganisatie voor oliën en vetten

Louis Braillelaan 80
2719 EK Zoetermeer

voeding@mvo.nl
www.vettefeiten.nl
www.mvo.nl

P.S. Als u deze mailing niet wilt ontvangen, [klik hier](#) om u uit te schrijven