



Prof dr Gert Jan Hiddink
Hoofredacteur VoedingsMagazine

Van reductionistisch naar holistisch

Het voedingsonderzoek heeft zich lange tijd gericht op de rol van nutriënten bij het ontstaan van chronische ziekten. Dat klassieke voedingsonderzoek heeft ons veel nuttige informatie opgeleverd. Maar daarmee weten we nog niet wat de effecten van deze nutriënten zijn wanneer zij bij elkaar - in voedingsmiddelen - geconsumeerd worden. En dat is een relevante vraag, omdat er veel interacties plaatsvinden tussen de nutriënten mogelijk zijn. Het is daarom tijd dat het voedingsonderzoek afstapt van de reductionistische benadering van effecten van afzonderlijke nutriënten. Dat was ook de boodschap van prof. Daan Kromhout die dit jaar de publiekslezing gaf van de Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen. Hij pleitte voor meer onderzoek naar gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en totale voedingspatronen in plaats van onderzoek naar afzonderlijke voedingsstoffen. Ook in de komende Richtlijnen Goede Voeding zal het accent meer dan voorheen komen te liggen op voedingsmiddelen en voedingspatronen. Wellicht wordt het daarmee ook makkelijker om consumenten te adviseren over gezonde voeding.

Een mooi voorbeeld van onderzoek naar de effecten van voedingspatronen op de gezondheid is dat van dr. Nicole Jankovic aan de Wageningen Universiteit. Zij analyseerde de uitkomsten van verschillende Europese en Amerikaanse cohortstudies naar mogelijke associaties tussen voedingsgewoonten, chronische ziekten, sterfte en levensverwachting bij ouderen vanaf de

leeftijd van zestig jaar. Gezonde voeding, zoals gedefinieerd door de Wereldgezondheidsorganisatie en het World Cancer Research Fund/American Institute of Cancer Research, blijkt bij zestig-plussers geassocieerd met langer leven, minder totaalsterfte, minder sterfte door hart- en vaatziekten, en een lager risico van alle typen kanker tezamen en van specifiek colorectaal- en prostaatcarcinoom. Volgens dr. Jancovic zouden interventies gericht op het verbeteren van de volksgezondheid onder ouderen door voeding bij voorkeur de bestaande richtlijnen moeten combineren.

Voedingskwaliteit-indices spelen een belangrijke rol in het onderzoek naar gezonde voedingspatronen. Dr. Schwingshackl en dr. Hoffmann (Universiteit van Wenen) publiceerden recent een meta-analyse over de associaties tussen voedingskwaliteit-indices en de uitkomsten in vijftien cohortstudies (*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*). Uit de meta-analyse blijkt dat voedingen met de hoogste kwaliteit - volgens de indices HEI, AHEI en DASH - geassocieerd zijn met onder andere een significante verlaging van de mortaliteit (-22%) en van de incidentie van en sterfte aan cardiovasculaire ziekte (-22%)

De inhoud van dit nummer zal u voldoende argumenten bieden om op een meer holistische manier naar voeding te kijken.

Ik wens u veel leesplezier!



nzo

nederlandse zuivel organisatie

VoedingsMagazine
28^{ste} jaargang, april 2015
Kwartaaltijdschrift

Uitgever

NZO, Postbus 93044
2509 AA Den Haag

Redactie

Prof. dr. ir. Gert Jan Hiddink
(voedingskundige – hoofdredacteur)
Jolande Valkenburg (eindredacteur)
Nienke Vermeulen
(diëtist – bladmanagement)

Redactionele medewerkers

Dr. Jan Blom (wetenschapsjournalist)
Wendy van Koningsbruggen
(diëtist/publicist)
Angela Severs (Scriptum communicatie
over voeding)
Caroelien Schuurman (diëtist/publicist)

Realisatie

Quantes, Rijswijk

Vormgeving

Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

Adreswijzigingen

www.voedingsmagazine.nl/
adreswijzigen

Abonnement opzeggen

www.voedingsmagazine.nl/bevestigen

Copyright

Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen op welke wijze dan ook. Auteursrechten berusten bij de uitgever.