

Lezing dr. Marianne  
Uhre Jakobsen  
(Universiteit Aarhus)



# Cardiometabole effecten van zuivelconsumptie

Recente resultaten wijzen erop dat consumptie van melk niet is geassocieerd met het risico van coronaire hartziekte maar wellicht wel met verlaging van het risico van beroerte. De consumptie van kaas is geassocieerd met een lager risico van coronaire hartziekte (CHD) en zowel inname van kaas als ook van yoghurt is geassocieerd met een lager risico van beroerte. Consumptie van yoghurt is geassocieerd met verlaging van het risico van diabetes. Aldus de Deense voedingskundige dr. Marianne Uhre Jakobsen.

**V**erzadigd vet wordt geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Als je producten waar verzadigd vet in zit, vervangt door andere voedingsmiddelen of het verzadigd vet door iets anders vervangt, betekent dit niet automatisch een afname van het risico op hart- en vaatziekten. Dit concludeert dr. Marianne Uhre Jakobsen (Universiteit Aarhus, Denemarken) tijdens het EMF symposium 'De rol van melk en melkproducten in

gezonde en duurzame voeding'. Jakobsen gaf in Den Haag haar lezing getiteld *Dairy and cardio-metabolic health: from individual nutrients to foods*.

Jakobsen: 'Wij hebben een meta-analyse uitgevoerd van elf prospectieve studies waarin de energie-inname uit verschillende typen vetten is geassocieerd met het optreden van CHD.<sup>1</sup> De meta-analyse omvatte in totaal 344.696 deelnemers. Gedurende vier tot tien jaar follow-up traden 5249 coronaire

gebeurtenissen op, en 2155 deelnemers overleden aan CHD. Uit onze analyses blijkt dat vervanging van 5 energieprocent verzadigd vet in de voeding door 5 energieprocent meervoudig onverzadigd vet geassocieerd is met verlaging van het CHD-risico met 13%. Maar vervanging van 5 energieprocent verzadigd vet in de voeding door 5 energieprocent koolhydraat is geassocieerd met verhoging van het CHD-risico met 7%. En vervanging van verzadigd vet door enkelvoudig onverzadigd vet is niet geassocieerd met het CHD-risico.<sup>7</sup>

### Het nutriëntenpakket van een voedingsmiddel

Naast verzadigde vetzuren bevatten melk en zuivelproducten nog een groot aantal andere nutriënten die ook van invloed kunnen zijn op het cardiometabool risico. Jakobsen besprak daarom ook recente studies naar de associaties van consumptie van melk en zuivelproducten met harde cardiovasculaire ziekte-eindpunten. Voor het eindpunt CHD refereerde ze aan de meta-analyse van Soedamah-Muthu en collega's uit 2011.<sup>2</sup> In deze meta-analyse zijn de resultaten van zes prospectieve studies samengenomen. Uit de analyse blijkt dat de consumptie van melk niet geassocieerd is met het CHD-risico: het relatief CHD-risico per consumptie van 200 ml melk extra per dag was 1,00 (95%-betrouwbaarheidsinterval (BI) 0,96-1,04). Sinds de publicatie van die meta-analyse zijn nog negen prospectieve studies naar de associatie tussen consumptie van zuivelproducten en het CHD-risico gepubliceerd. In slechts één van deze studies werden aanwijzingen voor een positieve associatie gevonden bij mannen maar niet bij vrouwen. Sommige studies vonden geen associatie, andere studies vonden een negatieve associatie, zij het niet statistisch significant. Ook voor afzonderlijke zuivelproducten zoals volle melk, halfvolle melk, kaas, en yoghurt zijn geen significante associaties met het CHD-risico gevonden. De enige uitzondering is de studie van Patterson en collega's, die een statistisch significant inverse associatie zagen tussen consumptie van kaas en het risico van myocardinfarct in vrouwen (hoogste versus laagste quintiel HR 0,74; 95% BI 0,60-0,91).<sup>3</sup>

### Gunstig effect yoghurt op risico beroerte, diabetes

In de meta-analyse van Soedamah-Muthu en collega's zijn zes prospectieve studies opgenomen van de associatie tussen consumptie van melk en het risico van beroerte. Uit de meta-analyse blijkt een negatieve associatie, zij het niet statistisch significant (relatief risico per consumptie van 200 ml melk per dag 0,87; 95% BI 0,72-1,07). Na het verschijnen van de meta-analyse zijn nog zes studies gepubliceerd over de associatie tussen consumptie van specifieke zuivelproducten en het risico van beroerte. In niet één van deze studies is een positieve associatie gevonden. Sommige studies vonden geen associaties, andere vonden statistisch niet significante negatieve associaties, en één studie (de Nederlandse Cohortstudie) vond een negatieve associatie tussen de consumptie van yoghurt en de sterfte aan beroerte in mannen en in vrouwen.<sup>4</sup> Voor de associatie tussen de zuivelconsumptie en het eindpunt type 2 diabetes refereerde Jakobsen aan een meta-analyse van Chen et al.<sup>5</sup> In deze meta-analyse zijn uitkomsten samengenomen van veertien prospectieve studies, met een gezamenlijke follow-up van bijna acht miljoen persoonsjaren. Voor totale

zuivelconsumptie is er geen associatie met het diabetesrisico gevonden (HR 0,98; 95% BI 0,96-1,01). Consumptie van yoghurt was echter invers geassocieerd met het risico: HR per toename van de yoghurtconsumptie met één portie per dag 0,82 (95% BI 0,70-0,96).

Jakobsen concludeerde dat er geen aanwijzingen zijn voor een ongunstig effect van de consumptie van melk en zuivelproducten op het cardiometabool risico. De consumptie van sommige gefermenteerde zuivelproducten is geassocieerd met gunstige effecten op het risico. Er is behoefte aan meer onderzoek van de effecten van specifieke zuivelproducten, zoals volle producten versus halfvolle of magere producten, en gefermenteerde versus niet-gefermenteerde producten. Ook zou meer informatie welkom zijn over effecten van zuivelproducten op meer specifieke eindpunten, zoals verschillende subtypen van beroerte.

### • JAN BLOM

#### Literatuur

1. Jakobsen MU, O'Reilly EJ, Heitmann BL et al. Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2009;89:1425-1432
2. Soedamah-Muthu SS, Ding EL, Al-Delaimy WK et al. Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2011;93:158-171
3. Patterson E, Larsson SC, Wolk A, Åkesson A. Association between dairy food consumption and risk of myocardial infarction in women differs by type of dairy food. *J Nutr* 2013;143:74-79
4. Goldbohm RA, Chorus AM, Galindo Garre F et al. Dairy consumption and 10-y total and cardiovascular mortality: a prospective cohort study in the Netherlands. *Am J Clin Nutr* 2011;93:615-627
5. Chen M, Sun Q, Giovannucci E et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohort of US adults and an updated meta-analysis. *BMC Med* 2014;12:215

