

Studie 1

Patiënt met dikke darmkanker mogelijk gebaat bij magere en halfvolle zuivel

De consumptie van zuivel is geassocieerd met een verlaagd risico op dikke darmkanker. Onderzoekers van de WUR hebben onderzocht of magere en halfvolle zuivel mogelijk ook het risico verlagen op de terugkeer ervan en het sterfterisico bij darmkankerpatiënten.¹

De COLON-studie

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van gegevens uit de COLON-studie, een Nederlands prospectief cohort, waarbij alleen deelnemers met nieuw gediagnosticeerde dikke darmkanker stadium I-III zijn meegenomen (n=1.971). De voeding is nagevraagd met een voedselfrequentievragenlijst en het innameniveau van zuivel is verdeeld in kwartielen (Q1-Q4). Er is gekeken naar de zuivelconsumptie vóór en ná de diagnose van dikke darmkanker. De uitkomsten waren terugkeer (n=1.341, follow-up 3 jaar) en sterfte (n=1.236, follow-up 5,9 jaar).

Resultaten

Vóór de diagnose van dikkedarmkanker:

- o Een hogere consumptie van zuivel (totaal) was geassocieerd met een 49% verlaagd risico op sterfte (Q4 versus Q1).
- o Een hogere consumptie van magere en halfvolle zuivel was geassocieerd met een 58% verlaagd risico op terugkeer en een 42% verlaagd risico op sterfte (Q4 versus Q1).

Ná de diagnose van dikkedarmkanker:

- o Meer dan 20 gram magere en halfvolle zuivel per dag was geassocieerd met een verlaagd risico op sterfte.
- o Een hogere consumptie van volle zuivel was geassocieerd met een 60% verhoogd risico op sterfte (Q4 versus Q1).

Conclusie

De COLON-studie laat zien dat dikke darmpatiënten gebaat zijn bij de consumptie van magere en halfvolle zuivel. Dit kan helpen om toekomstige voedingsrichtlijnen op maat te maken voor die patiëntengroep.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. van Lanen AS, Kok DE, Wesselink E, et al. Pre- and post-diagnostic dairy intake in relation to recurrence and all-cause mortality in people with stage I-III colorectal cancer [published online ahead of print, 2023 Jul 2]. *Eur J Nutr.* 2023;10.

Studie 2

Inname voedingsstoffen bij glutenvrij dieet

De enige behandeling van coeliakie is het levenslang volgen van een glutenvrij dieet. Dat vraagt om drastische voedingsaanpassingen. In een systematisch review met meta-analyse is onderzocht wat de consequenties daarvan zijn voor de inname van voedingsstoffen.¹

Aanleiding onderzoek

Van de wereldbevolking heeft ongeveer 1% coeliakie en is 13% glutensensitief (non-celiac gluten sensitivity). Een deel van hen volgt een glutenvrij dieet. Dit kan tot een ongebalanceerde voeding en tekorten leiden. In een systematisch review met meta-analyse is gekeken naar de voedingsstoffeninname bij kinderen en volwassenen.¹

Systematic review en meta-analyse

In totaal zijn 38 studies meegenomen van kinderen en volwassenen met coeliakie die een glutenvrij dieet volgden en waarvan informatie beschikbaar was over de inname van energie, macro- en micronutriënten. De innames zijn vergeleken met de Europese aanbevelingen.

Resultaten

- o Bij de meeste leeftijdscategorieën was de inname van (verzadigd) vet hoger en de inname van calcium, magnesium, ijzer, vitamine D en voedingsvezels lager dan de aanbeveling.
- o < 8 jaar: inname van calcium, magnesium, ijzer, vitamine D en voedingsvezels lager dan aanbevolen;
- o 9-12 en 13-17 jaar: inname van calcium, magnesium, ijzer, vitamine D en voedingsvezels lager en van (verzadigd) vet hoger dan aanbevolen;
- o > 18 jaar: inname van vitamine D en voedingsvezels lager en inname van verzadigd vet hoger dan aanbevolen.

Conclusie

De studie laat zien dat de gemiddelde inname van micronutriënten en voedingsvezels bij mensen die een glutenvrij dieet volgen lager is dan wordt aanbevolen. Dit geldt met name voor kinderen en adolescenten wat nadelige gezondheidseffecten kan hebben voor hun gezondheid op de lange termijn.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Gessaroli M, Frazzoni L, Sikandar U, et al. Nutrient intakes in adult and pediatric coeliac disease patients on gluten-free diet: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr.* 2023;77(8):784-793.