

Studie 1

Studie 2

Medium vette kaas leidt niet tot verhoging LDL-cholesterol vergeleken met vetarme kaas

Verzadigde vetten verhogen het LDL-cholesterol. Vandaar het advies om te kiezen voor vetarme kaas ($\leq 30\%$). Over het effect van verzadigd vet in zuivel is echter nog onduidelijkheid. Onderzoekers hebben gekeken of vervanging van medium vette kaas door vetarme kaas effect heeft op het LDL-cholesterol en andere risicofactoren van het metabool syndroom.¹

Studie-opzet

Voor de studie werden 164 deelnemers, na een run-in periode van 2 weken, in drie groepen verdeeld. Deze groepen kregen gedurende 12 weken de volgende interventies:

- 80 gram medium vette kaas (25-32% vet)
- 80 gram vetarme kaas (13-16% vet)
- 90 gram brood en 25 gram jam

Deelname was alleen mogelijk wanneer minimaal twee risicofactoren van het metabool syndroom aanwezig waren, waarvan in ieder geval een te grote middelomtrek. Tijdens de run-in periode en na 12 weken werd een 3-daags voedseldagboek bijgehouden. Bij aanvang en na 12 weken werden bloedmonsters afgenomen.

Resultaten

- Tussen de deelnemers die de verschillende soorten kaas kregen, werd geen significant verschil gevonden in totaal-, LDL-, HDL-cholesterol, triglyceriden, glucose- en insuline-spiegel, HOMA-IR, CRP, lichaamsgewicht, middelomtrek, vet-massa, vetvrije massa en bloeddruk.
- De deelnemers die de vetarme kaas kregen, hadden een hogere inname van totaal-, verzadigd, en enkelvoudig onverzadigd vet vergeleken met deelnemers die de medium vette kaas kregen. Er was echter geen verschil in energie-inname en de hoeveelheid meervoudig onverzadigde vetzuren.

Conclusie

Deze studie laat zien dat de consumptie van medium vette kaas geen ongunstig effect heeft op diverse risicofactoren van het metabool syndroom vergeleken met vetarme kaas.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 Razioli F, et al. High intake of regular-fat cheese compared with reduced-fat cheese does not affect LDL cholesterol or risk markers of the metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2016 Aug 24.

Zuivel verlaagt bij Chinezen het risico op overlijden aan een beroerte

De zuivelconsumptie in China is laag, maar is de laatste decennia sterk toegenomen. De spreiding ervan is daardoor ook groter geworden waardoor mogelijke effecten van zuivel beter te onderzoeken zijn. De onderzoeksgroep van Talaei et al. heeft dat gedaan. Ze hebben gekeken naar de associatie tussen zuivelconsumptie en het overlijden aan hart- en vaatziekten (HVZ).¹

Studie-opzet

Bij aanvang van de 'Singapore Chinese Health Study' (1993-1998) vulden 63.257 Chinezen (45-74 jaar) verschillende vragenlijsten in, waaronder een voedselvragenfrequentielijst.¹ Vervolgens werd tot december 2011 het aantal sterfgevallen bijgehouden en de oorzaak ervan. De zuivelconsumptie werd verdeeld in kwartielen (zie tabel). Voor de analyse zijn de hoogste en laagste kwartielen met elkaar vergeleken.

Resultaten

Tabel: Mediane zuivelconsumptie per kwartiel (Q).

	Q1	Q2	Q3	Q4
Zuivelconsumptie (g/dag)	1,32	14,1	37,6	252

- De mediane zuivelconsumptie was laag (20,1 gram/dag) en bestond voor 80% uit melk.
- Na gemiddeld 14,8 jaar werd er geen associatie gevonden tussen de totale zuivelconsumptie en overlijden aan HVZ.
- De totale zuivelconsumptie was wel geassocieerd met een 18% lager risico op overlijden aan een beroerte.
- Melkconsumptie was geassocieerd met een 18% lager risico om te overlijden aan een beroerte bij deelnemers die bij aanvang geen HVZ hadden.

Conclusie

Deze studie laat zien dat de consumptie van zuivel is geassocieerd met een lager risico op overlijden aan een beroerte. Dit is in lijn met een eerdere meta-analyse.² Opgemerkt moet worden dat de gemiddelde zuivelconsumptie ruim beneden de Chinese aanbevelingen lag van 300 gram/dag.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referenties

- 1 Talaei M, et al. The association between dairy product intake and cardiovascular disease mortality in Chinese adults. *Eur J Nutr.* 2016 Jul 22.
- 2 Hu D, et al. Dairy foods and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014 May;24(5):460-9.