

VOEDINGSPROTOCOL BIJ DIABETES



Het 'Voedingsprotocol bij diabetes' is reeds decennia een praktische, evidence-based leidraad ter ondersteuning van de voedingsbehandeling door diëtisten bij zowel type 1- als type 2-diabetes. De laatste versie dateerde van 2011 en een herziening drong zich dan ook op. Richtlijnen en wetenschappelijke literatuur uit binnen- en buitenland werden door diëtisten van de Commissie Voeding van Diabetes Liga vzw vertaald naar een vernieuwd protocol voor Vlaanderen.

Het Voedingsprotocol is beschikbaar via de webshop van de Diabetes Liga vzw (shop.diabetes.be > publicaties). Leden van de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten krijgen 15% korting met de code **VPVBVD**. Hierdoor betaal je als lid van de VBVD slechts € 17 voor het Voedingsprotocol. Bovendien lees je in het eerstvolgende nummer van het Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek meer over het voedingsprotocol.



Cochrane Corner

COCHRANE CORNER



DE INVLOED VAN OMEGA-3 VETZUREN OP CARDIOVASCULAIRE PATHOLOGIEËN, MORTALITEIT EN BLOEDLIPIDEN

Door Cebam, het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine (www.cebam.be)

en Cochrane Belgium (<http://belgium.cochrane.org>)

Patrick Mullie, Trudy Bekkering, Patrik Vankrunkelsven

Klinische vraag

Wat is de invloed van dierlijke en plantaardige omega-3 vetzuren op de incidentie van cardiovasculaire pathologieën, de mortaliteit en de bloedlipiden?

Context

Onderzoekers vonden in het verleden dat omega-3 vetzuren uit visolie (eicosapentaeenzuur, EPA en docosahexaeenzuur, DHA) alsook uit planten (alfa-linoleenzuur) een bescherming konden bieden tegen cardiovasculaire pathologieën. Als gevolg hiervan werden adviezen in verband met omega-3 vetzuren opgenomen in de voedingsaanbevelingen. Recenter onderzoek kon echter

de gunstige werking van dierlijke en plantaardige omega-3 vetzuren niet bevestigen. Om deze contradictie op te klaren werd deze Cochrane review uitgevoerd over de relatie tussen dierlijke en plantaardige omega-3 vetzuren enerzijds en de incidentie van cardiovasculaire accidenten, de mortaliteit en de bloedlipiden anderzijds.

Methode

De onderzoekers selecteerden uitsluitend gerandomiseerde interventiestudies die minstens 12 maanden duurden en die suppletie met omega-3 vetzuren of voedingsadviezen om de inname van omega-3 vetzuren te verhogen, vergeleken met controlegroepen.

Resultaten

In totaal werden 79 gerandomiseerde interventiestudies geselecteerd met 112 059 deelnemers. De studieduur varieerde van 12 tot 72 maanden en er werden alleen volwassen deelnemers opgenomen met of zonder cardiovasculaire risico's. In de meeste studies werd visolie toegediend als voedingssupplement, in een minderheid van de studies werden voedingsmiddelen verrijkt met visolie en/of alfa-linoleenzuur toegediend of werden voedingsadviezen gegeven om de inname van omega-3 vetzuren te verhogen. De toegediende dosissen visolie varieerden van 0,5 gram per dag tot meer dan 5,0 gram. De controlegroepen kregen een placebo of behielden hun gewone voedingspatroon.

De gegevens uit alle studies werden verwerkt in een meta-analyse. Een verhoogde inname van visolie had geen invloed op de incidentie van cardiovasculaire en cerebrovasculaire accidenten, hartritme stoornissen en op totale, cardiovasculaire en coronaire mortaliteit. Een verhoogde inname van alfa-linoleenzuur zorgde mogelijks voor minder cardiovasculaire accidenten, minder hartritme stoornissen en minder risico op cardiovasculaire mortaliteit. Echter, het gaat om een klein effect aangegevoerd in interventiestudies van lage kwaliteit. Wat betreft bloedlipiden zou een verhoogde inname van omega-3 vetzuren wel kunnen zorgen voor een kleine reductie in het gehalte aan triglyceriden en een verhoging van de HDL-cholesterol. Een verhoogde inname van alfa-linoleenzuur daarentegen zou het gehalte aan HDL-cholesterol kunnen verlagen.

Kwaliteit van het wetenschappelijk bewijs

De geïncludeerde studies waren van matige tot hoge kwaliteit, met uitzondering van de studies die de invloed van alfa-linoleenzuur op cardiovasculaire accidenten, mortaliteit en hartritme stoornissen onderzochten. Een sensitiviteitsanalyse waarbij enkel studies van hoge kwaliteit werden geanalyseerd toont geen effect aan voor visolie, maar suggereert wel een beperkt beschermend effect voor alfa-linoleenzuur.

Conclusie

Deze Cochrane review kan geen effect aantonen van suppletie of verrijkte voeding met visolie op de incidentie van cardiovasculaire incidenten en mortaliteit. Bewijs van lage kwaliteit suggereert een kleine vermindering van het risico op cardiovasculaire aandoeningen, hartritme stoornissen en cardiovasculaire mortaliteit bij een verhoogde inname van alfa-linoleenzuur.

Voor de praktijk

Suppletie of verrijkte voeding met omega-3 vetzuren binnen een evenwichtig voedingspatroon heeft weinig tot geen effect op de preventie van cardiovasculaire pathologieën, noch op de mortaliteit.

Raadpleeg de volledige tekst van deze Cochrane review via de Cebam Digital Library for Health (www.cebam.be/nl/cdlh of www.cebam.be/fr/cdlh)

Referentie

Abdelhamid A.S. et al. (2018). Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews. 11. DOI: 10.1002/14651858.CD003177.pub4.

