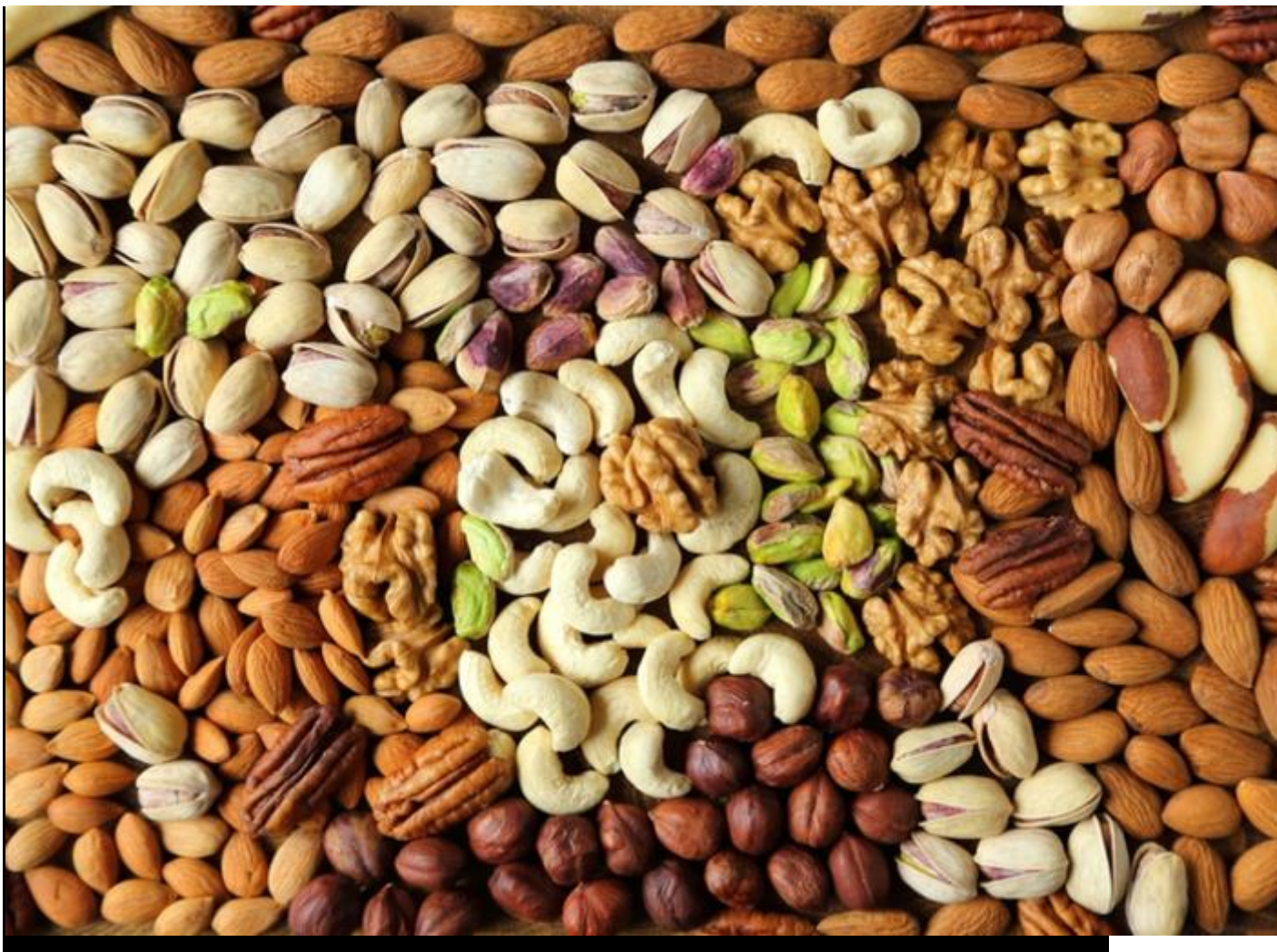


Impact van een voeding rijk aan plantaardige eiwitten op de gezondheid, vooral bij vrouwen

- 23 juli 2021

- door W.V.



De *American Heart Association* publiceerde in haar *Journal* de resultaten van een cohortstudie naar gegevens over een voeding rijk aan plantaardige eiwitten en de impact daarvan op dementie en cardiovasculaire ziekten, maar dat niet alleen.

Bij postmenopauzale vrouwen die meer plantaardige dan dierlijke eiwitten eten, stelden de onderzoekers een lagere incidentie vast van hartziekten en voortijdig overlijden (alle oorzaken) dan bij vrouwen die meer dierlijke eiwitten opnamen. Meer specifiek hadden vrouwen bij wie rood vlees, eieren en melkproducten werden vervangen door noten een

betere levensverwachting. De onderzoekers benadrukken dat veel eerdere studies focusten op de totale hoeveelheid opgenomen eiwitten, zonder een onderscheid te maken tussen plantaardige en dierlijke eiwitten.

In deze studie analyseerden de onderzoekers de gegevens van meer dan 100.000 vrouwen die waren opgenomen in de *Women's Health Initiative Study*. Bij opname in de studie waren ze 50 tot 79 jaar oud en de gegevens hadden betrekking op lange periodes, tot wel 25 jaar. Meer specifiek liepen vrouwen die meer plantaardige eiwitten opnamen 21% minder risico om te sterven als gevolg van dementie, 12% minder risico om te sterven aan een hartziekte en 9% minder risico om te sterven ongeacht de oorzaak.

Het risico op overlijden door dementie was 15% lager bij vrouwen die meer gevogelte aten dan bij vrouwen die bereid rood vlees aten. De consumptie van niet-bereid vlees en melkproducten verhoogde ook het risico op overlijden door cardiovasculaire aandoeningen. De vrouwen die het meeste vlees aten, liepen 12% meer risico en de vrouwen die de meeste melkproducten aten liepen 11% meer risico.

Een hoge consumptie van eieren had uiteenlopende effecten op de gezondheid op lange termijn. De vrouwen die de meeste eieren aten, liepen 24% meer risico op overlijden door een cardiovasculaire aandoening en 10% meer risico op overlijden als gevolg van kanker. Ze hadden wel 14% minder kans om te overlijden als gevolg van dementie.

Er moet ook rekening worden gehouden met een andere factor: eiwitten worden niet geïsoleerd gegeten. Ze worden altijd gegeten in combinatie met andere voedingsmiddelen, die ook nog eens op verschillende manieren worden bereid. Zo moet bij de consumptie van eieren ook rekening worden gehouden met de manier waarop ze worden bereid (hardgekookt, roerei, in de pan, gebakken, opgeklopt, gekookt, gepocheerd). Ook belangrijk is of ze worden gegeten in combinatie met andere voedingsmiddelen. In sommige landen wordt een omelet vaak gecombineerd met spek. Dat kan de reden zijn waarom mensen die veel eieren eten een hoger risico lopen op overlijden door cardiovasculaire ziekten of kanker.

In een andere recent gepubliceerde studie (7 augustus 2019) kwamen de onderzoekers tot vergelijkbare conclusies. Het betrof de gegevens van 12.168 volwassenen van middelbare leeftijd, die waren geanalyseerd in het kader van de studie *Atherosclerosis Risk in Communities* (ARIC) tussen 1987 en 2016. De proefpersonen uit het kwartiel met het strengste vegetarische dieet liepen 16% minder risico op cardiovasculaire aandoeningen, 31 tot 32% minder risico op overlijden als gevolg van een cardiovasculaire oorzaak en 18 tot 25% minder risico op overlijden ongeacht de oorzaak,

dit vergeleken met proefpersonen uit het kwartiel dat de minste plantaardige eiwitten consumeerde.

Referenties

- 1. American Heart Association News. Eating more plant protein, less red meat may lower women's risk of early death. American Heart Association online 2021: <https://www.heart.org/en/news/2021/02/24/eating-more-plant-protein-less-red-meat-may-lower-womens-risk-of-early-death> (consulted on 28 April 2021)
 2. Hyunju Kim, Laura E. Caulfield, Vanessa Garcia-Larsen, et al. Plant-based diets are associated with a lower risk of incident cardiovascular disease, cardiovascular disease mortality, and all-cause mortality in a general population of middle-aged adults. *Journal of the American Heart Association*. 2019;8:e012865.