

# Inname van transvetzuren en dementie

- 28 april 2020
- door W. V.



**In het tijdschrift van de *American Academy of Neurology* is een studie gepubliceerd die het verband heeft onderzocht tussen de consumptie van transvetzuren en het risico op ontwikkeling van dementie.**

De Food and Drug Administration (FDA) in de Verenigde Staten heeft het percentage gehydrogeneerde vetten dat is toegestaan in getransformeerde voedingsmiddelen, al beperkt. De studie werd uitgevoerd bij 1.628 Japanners van gemiddeld ongeveer 70 jaar die niet dement waren bij inclusie in de studie. Ze werden in vier groepen ingedeeld naargelang van de plasmaconcentratie van vetzuren en ze werden uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen over hun eetgewoontes, met speciale aandacht voor bepaalde voedingsmiddelen. Ze werden daarna gedurende 10 jaar opgevolgd.

377 (23%) proefpersonen zijn tijdens de studie dement geworden. De proefpersonen met de hoogste plasmaconcentraties van transvetzuren liepen 50-75% meer kans om dementie te ontwikkelen. In de tweede groep met hoge plasmaconcentraties van transvetzuren, maar

minder hoog dan in de eerste groep, zijn 103 proefpersonen dement geworden. In de groep met de laagste plasmaconcentraties zijn slechts 82 mensen dement geworden. Na correctie voor andere mogelijke vertekenende factoren zoals diabetes, roken en hypertensie was het risico op dementie 52% hoger in de groep met de hoogste plasmaconcentraties van transvetzuren dan in de groep met de laagste plasmaconcentraties. De 2e groep liep 74% meer kans om dement te worden dan de groep met de laagste concentraties.

De vorsers hebben ook onderzocht of dat verschil kon worden toegeschreven aan bepaalde voedingsmiddelen. Ze hebben daarbij vooral een correlatie vastgesteld met gesuikerde gebakjes, gevolgd door margarine, snoepgoed en karamel, croissants, room zonder zuivelproducten, roomijs en rijstwafels. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan alle transvetzuren te weren tegen 2023. De vorsers denken dat zou helpen om het aantal gevallen van dementie te verlagen (naast de gunstige effecten op hart- en vaataandoeningen en andere).

Zwaktes van de studie zijn dat de vetzuren enkel bij inclusie werden gemeten en dat alle proefpersonen afkomstig waren uit dezelfde stad in Japan. Die gegevens kunnen dus moeilijk worden veralgemeend naar andere volken, streken of tijden.