

Rood vlees alweer kop van Jut: rechtstreeks verband met risico op overlijden

- 05 februari 2020
- door W.V.



In een cohortstudie gepubliceerd in het *British Medical Journal* werd het potentiële verband tussen het eten van rood vlees en sterfte onderzocht. De studie bracht de gegevens van de *Nurses' Health Professional Study* en de *Health Professional Follow-up Study* samen. Die waren respectievelijk uitgevoerd op een populatie van 53.553 Amerikaanse vrouwen die het beroep van verpleegkundige uitoefenden en bij het begin van de studie tussen de 30 en de 55 jaar oud waren, en op een populatie van 27.916 Amerikaanse mannen met een job in de gezondheidszorg die op het moment van inclusie tussen de 40 en de 75 jaar oud waren. De gegevens werden verzameld via vragenlijsten die werden afgenomen tussen 1986 en 2006 en gingen over zowel voeding als levensstijl.

In totaal ging het over 1,2 miljoen manjaren, waarin 14.019 overlijdens werden vastgesteld. Uit de analyse blijkt dat een hogere consumptie van rood vlees verband houdt met een verhoogde mortaliteit bij zowel de mannen als de vrouwen. Een extra halve portie rood vlees

per dag verhoogde meer bepaald het overlijdensrisico met 10% (13% voor bewerkt rood vlees en 9% voor niet-bewerkt rood vlees). Dat verhoogde risico werd vastgesteld in alle subgroepen ingedeeld volgens leeftijd, fysieke activiteit, algemene voedingskwaliteit, rookgedrag of alcoholgebruik.

De onderzoekers besloten dat een verhoogde consumptie van rood vlees wel degelijk leidt tot een toegenomen sterfte, zeker wanneer het vlees bewerkt is.

Referenties

- *Zheng Y, Li Y, Satija A, Pan A, Sotos-Prieto M, Rimm E, Willett WC, Hu FB. Association of changes in red meat consumption with total and cause specific mortality among US women and men: two prospective cohort studies. BMJ. 12 juni 2019;365:l2110*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31189526>