

Verhoogde sterftekans bij hoge inname frisdrank



Een hoge inname van met suiker gezoete dranken verhoogt het sterfterisico, zo bevestigt een prospectieve cohortstudie met bijna 200.000 deelnemers, waarvan de resultaten gepubliceerd zijn in *BMC Medicine*. Er werden geen associaties gevonden als de frisdrank gezoet was met kunstmatige zoetstof of als er sprake was van natuurlijke gezoete dranken (fruit/groentesappen).

Suiker bestaat in diverse vormen, levert slechts een deel van de dagelijkse energie-inname en is ook gecorreleerd met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden. De onderzoekers in deze studie wilden de associaties onderzoeken tussen met suiker gezoete dranken, kunstmatig gezoete dranken of natuurlijk gezoete dranken (fruit/groentesappen) en de kans op sterfte in het algemeen.

Deelnemers meldden zich aan bij de UK Biobank-studie tussen 2006 en 2010 en werden gevolgd tot 2016. In totaal 198.285 mannen en vrouwen tussen 40 en 69 jaar werden geïncludeerd in deze prospectieve cohortstudie (40% van de UK Biobank) waarvan er 3166 (1,6%) overleden in de gemiddeld zeven jaar follow-up. Naast de mate van consumptie van de diverse dranken, keken de onderzoekers naar de totale suikerinname. De deelnemers hielden zelf

een 24-uurs-voedingsdagboek bij tussen 2009 en 2012. De uitkomstmaat was sterfte (alle oorzaken). Er werd gecorrigeerd voor confounders zoals sociodemografische-, economische-, leefstijl- en voedingsfactoren.

De totale energie-inname, totale suikerinname en energiepercentage (en%) afkomstig van suiker was vergelijkbaar onder deelnemers die meer dan twee keer per dag met suiker gezoete dranken tot zich namen en meer dan twee keer per dag groente/fruitsappen namen (10.221 kJ/dag versus 10.381 kJ/dag; 183 g versus 190 g; 30.6 en% versus 31.0 en%).

Sterfte was geassocieerd met de totale suikerinname (alleen in het hoogste quintiel >155 g per dag) en met inname van met suiker gezoete dranken (>2 per dag) en dit bleef zo bij toepassing van zogenaamde gevoeligheidsanalyses (relatie tussen veranderende factoren en de uitkomst van de analyse). Consumptie van kunstmatig gezoete dranken leek geassocieerd te zijn met een hoger sterfterisico, echter de associatie bleef niet overeind na het uitsluiten van het aantal doden in de eerst twee jaar follow up, noch na het uitsluiten van deelnemers die recent afvielen. De gevonden inverse relatie tussen inname van fruit/groentesappen en sterfte viel weg na aanpassing voor scores in voedingskwaliteit.

De auteurs concluderen dat hoge inname van met suiker gezoete dranken het sterfterisico verhoogt. Het uitblijven van een associatie tussen hoge inname van fruit/groentesappen en sterfterisico wijst op het belang van de suikerbron. Consumptie van kunstmatig gezoete dranken leek geassocieerd te zijn met een hoger sterfterisico in de groep met de hoogste inname, maar resultaten van de gevoeligheidsanalyse doen vermoeden dat er sprake is van omgekeerde causaliteit.

Verschenen in de nieuwsbrief van 8 mei 2020