

Mediterraan dieet geassocieerd met diversiteit in het darmmicrobioom en gezonder oud worden

[Cardiologie](#) [Gastro-enterologie](#) [Geriatric](#) [Gynaecologie](#) [Voeding](#)



Links / Bestanden

- Mediterranean Diet Tied to Gut Diversity and Healthier Aging

24/02. Gedurende slechts 1 jaar een mediterraan dieet (MedDiet) eten verbeterde de diversiteit van het darmmicrobioom van oudere deelnemers en was geassocieerd met minder zwakte (frailty) en een betere gezondheid, volgens de resultaten van een gerandomiseerde, multicentrische studie die op 17 februari online werd gepubliceerd in het tijdschrift Gut.

"Het MedDiet volgen moduleert specifieke componenten van de darm microbiota die geassocieerd werden met een verminderd risico op zwakte, een verbeterde cognitieve functie en een verminderde inflammatoire status," noteerden Paul W. O'Toole, PhD, van University College Cork, Ierland, en zijn team.

Bestaand onderzoek heeft aangetoond dat veranderingen in het darm microbioom een significante impact kunnen hebben in domeinen zoals coronaire hartziekte, colorectale kanker en inflammatoire darmziekte (IBD).

In de huidige studie includeerden de onderzoekers 612 proefpersonen van 65 tot 79 jaar oud afkomstig uit vijf verschillende Europese landen (Polen, Nederland, Verenigd Koninkrijk, Frankrijk en Italië). De personen werden gerandomiseerd voor een controlegroep (n = 289) die hun standaardvoeding mochten eten, en een interventiegroep (n = 323) die gevraagd werd om gedurende 12 maanden een mediterraan dieet te eten. Het mediterraan dieet focuste op meer groenten, fruit, volkorengranen, peulvruchten, vis en minder zuivelproducten, rood vlees, alcohol en suiker.

Bij inclusie in de studie werden de deelnemers geklasseerd als 'non-frail' of 'pre-frail' en ze ondergingen baseline medische onderzoeken en darm microbioomtesten.

Na 12 maanden stelden O'Toole en zijn team vast dat de personen die het MedDiet volgden, een grotere diversiteit in het microbioom hadden vergeleken met deze in de controlegroep.

Bovendien vonden ze dat de verbeterde microbiële diversiteit geassocieerd was met verbeteringen in markers van zwakte, waaronder handsterkte, gangsnelheid en cognitieve functie. Een meer divers microbioom was ook geassocieerd met een daling van de inflammatoire markers, waaronder C-reactive protein (CRP) en interleukine-17. Deze associaties bleven gehandhaafd na aanpassing voor confounders zoals leeftijd en body mass index (BMI).

Bij onderzoek van de specifieke microbiota die aanwezig waren, stelden O'Toole en zijn team vast dat de verrijkte bacteriële populaties in de interventiegroep meer korte-keten vetzuren (SCFAs) produceerden, die in verband werden gebracht met een verbeterde gezondheid. Omgekeerd, de bacteriële populaties die daalden tijdens de interventie, waren deze die galzuren produceerden, die in verband werden gebracht met schadelijke effecten zoals insulineresistentie en niet-alcoholische leververvetting (NAFLD).

De onderzoekers suggereren dat de grotere diversiteit van het microbioom bij de personen in de interventiegroep wellicht het gevolg is van de grotere blootstelling aan belangrijke nutriënten waaronder vezels, vitaminen zoals vitamine C en thiamine, en een verhoogde consumptie van mineralen zoals koper, ijzer en mangaan.

Te noteren, ondanks het feit dat de microbiomen verschilden tussen de deelnemers van de verschillende landen bij baseline, waren de darmmicrobiomen van de personen die het MedDiet

volgden, vergelijkbaar aan het einde van de interventie, wat suggereert dat "belangrijke componenten" die gelinkt zijn aan positieve uitkomsten, stabiel blijven ongeacht de lokalisatie.

"Door de 'kern' van het darmmicrobioom te beschermen, zou het volgen van het dieet het behoud van een stabiele toestand in het microbioom kunnen bevorderen, weerbaarheid bieden en beschermen tegen veranderingen naar alternatieve toestanden die voorkomen bij ongezonde personen," noteerden de onderzoekers.

De onderzoekers erkennen dat deze resultaten observationeel zijn en noteren dat een mediterraan dieet niet haalbaar zou zijn voor vele oudere mensen omwille van de beschikbaarheid van de ingrediënten of de aanwezigheid van medische aandoeningen waardoor ze geen specifiek dieet kunnen eten.

"De interactie van dieet, microbioom en gezondheid van de gastheer is een complex fenomeen dat beïnvloed wordt door verschillende factoren," noteerden de auteurs. "Onze bevindingen ondersteunen echter de haalbaarheid om de gebruikelijke voeding te verbeteren om de darmmicrobiota te moduleren, wat op zijn beurt gezonder oud worden kan bevorderen.

Deze studie werd voor een deel gefinancierd door Science Foundation Ireland. De auteurs meldde geen relevante financiële connecties.

Gut. Op 17 februari 2020 online gepubliceerd. Volledige [tekst](#)

Voor meer nieuws, volg Medscape op Facebook, Twitter, Instagram en YouTube

Dit artikel werd gepubliceerd op [Medscape.com](https://www.medscape.com)