

Gezond plantaardig dieet levensverlengend voor diabetes- en obesitaspatiënten

Mensen met hart- en vaatziekten of diabetes leven mogelijk langer als zij een gezond plantaardig dieet volgen. Ongezonde plantaardige voeding kan juist het risico op vroegtijdig overlijden verhogen.

Niet alle plantaardige diëten zijn even gezond. Dat blijkt uit een nieuwe internationale studie onder bijna 78.000 mensen met cardiometabole aandoeningen, zoals obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Onderzoekers ontdekten dat een gezond plantaardig eetpatroon samenhangt met een lager sterfterisico. Een ongezond plantaardig dieet laat juist een tegenovergesteld effect zien.

De resultaten worden eind maart gepresenteerd op het jaarcongres van het American College of Cardiology (ACC.25) in Chicago.

Gezond versus ongezond plantaardig

De onderzoekers vergeleken voedingsgegevens van drie grote bevolkingsstudies in het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en China. De deelnemers vulden aan het begin van het onderzoek vragenlijsten of voedingsdagboeken in. De wetenschappers beoordeelden de voedingspatronen met twee 'plantaardige dieet-indexen': een gezonde en een ongezonde variant.

Een gezond plantaardig dieet bevat veel groente, fruit, volle granen, peulvruchten, noten, thee en koffie. De ongezonde variant bestaat vooral uit bewerkte producten zoals geraffineerde granen, suikerhoudende dranken, aardappelproducten en in sommige gevallen ook dierlijke producten.

Door het volgen van de deelnemers over langere tijd konden de onderzoekers het verband tussen hun voedingspatroon en het risico op overlijden bepalen. Ze hielden daarbij rekening met factoren zoals leeftijd, geslacht, rookgedrag, alcoholgebruik en mate van beweging.

Minder sterfte door gezonde voeding

De studie laat zien dat mensen met een cardiometabole aandoening 17 tot 24 procent minder kans hadden om te overlijden dan wanneer zij een gezond plantaardig dieet volgden. Dit gold voor sterfte door welke oorzaak dan ook, maar ook specifiek voor overlijden door hartziekten of kanker.

Deelnemers die juist meer ongezonde plantaardige voeding consumeerden, hadden een 28 tot 36 procent hoger risico op overlijden. Deze resultaten bleven overeind in verschillende subgroepen, ongeacht leeftijd, land, geslacht of leefstijl.

Hoewel het onderzoek alleen verbanden laat zien en geen oorzakelijk bewijs levert, onderstreept het het belang van gezonde voeding bij chronische aandoeningen.

Voedingsstoffen maken het verschil

Volgens de onderzoekers zijn het vooral de voedingsstoffen in gezonde plantaardige voeding die bijdragen aan een betere gezondheid. Denk aan vezels, plantaardige vetten, antioxidanten en vitamines als E en foliumzuur. Deze stoffen verbeteren de bloedsuikerspiegel, verlagen het LDL-cholesterol, remmen ontstekingen en ondersteunen de werking van bloedvaten.

Een ongezond plantaardig dieet daarentegen bevat veel snelle suikers en bewerkte koolhydraten. Deze kunnen juist zorgen voor bloedsuikerpieken, ontstekingsreacties en verstoringen in de vetstofwisseling, wat het risico op hartproblemen verhoogt.

Een gezond plantaardig eetpatroon kan dus een waardevol hulpmiddel zijn om het leven te verlengen bij mensen met cardiometabole aandoeningen.

Bronnen:

American College of Cardiology – ACC.25 Scientific Session

PubMed – Dietary Patterns and Mortality Risk in Cardiometabolic Patients