

Ineke van Dis, wetenschapper Hartstichting

Pleidooi voor meer aandacht voor verzadigde vetten

Maurice de Jong

Steeds minder mensen, mannen én vrouwen, sterven aan de voormalig volksziekte nummer één: hart- en vaatziekten. Een goede ontwikkeling, vindt wetenschapper Ineke van Dis van de Hartstichting. Maar er valt nog veel te verbeteren, zeker als het gaat om verzadigde vetten in voeding.

Ineke Van Dis' drijfveer in haar voedingspatroon is: voorkomen is beter dan genezen. Dit betekent: gezonde leefwijze en zo het ontstaan van risicofactoren voor hart- en vaatziekten en het gebruik van medicatie voor zijn. Maar de wetenschapper van de Hartstichting is ook maar een mens. 'Wij eten heel gezond. Maar dat gezonde eten is soms zo lekker dat ik er te veel van eet', lacht ze. Mijn gewicht is en blijft voortdurend punt van aandacht.' Af en toe zondigen mag best, als de leefstijl over het algemeen maar gezond is, lijkt Van Dis duidelijk te willen maken.

DALING HART- EN VAATZIEKTEN Uit cijfers van de Hartstichting blijkt dat het aantal mannen en vrouwen dat overlijdt ten gevolge van hart- en vaatziekten tussen 1980 en 2010 met tientallen procenten is gedaald (zie afbeelding). Dit komt mede door een gezondere leefstijl. De sterke daling van het aantal rokers in de jaren zestig en zeventig is een van de oorzaken van de daling.

Een andere oorzaak is verwijdering van transvetzuren uit margarines in de jaren negentig en de marktintroductie van een nieuwe generatie statines in 2000, die het cholesterolgehalte in het bloed krachtig verlagen. En recent ook de opkomst van nieuwe geneesmiddelen en betere behandelmethoden. De Hartstichting doet samen met het RIVM en UMCU onderzoek om de daling in hartziekten beter te kunnen verklaren. Aan het eind van dit jaar komen de eerste resultaten naar buiten.

TRANSVETTEN Een belangrijke verklaring die Van Dis nog nader wil toelichten is de terugdringing van de hoeveelheid transvetten in voedingsmiddelen door de voedingsmiddelenindustrie. Hier zijn goede resultaten geboekt. In de jaren negentig verdwenen de transvetzuren uit de 'zichtbare vetten' in margarines, in deze periode werd in snackbars overstapt van frituren met harde blokken vet met veel transvetzuren naar vloeibare vetten. In toenemende mate worden nu ook margarines met minder transvetzuren gebruikt in bakkerijproducten met 'onzichtbare' vetten (onzichtbaar omdat je



INEKE VAN DIS VINDT HET BELANGRIJK DAT ER MEER AANDACHT EN EVENTUELE REGELGEVING KOMT VOOR VERLAGING VAN VERZADIGD VET.

de verwerkte vetten in koekjes, zoals transvet, niet ziet). In de voedingsindustrie is de hoeveelheid transvetzuren flink teruggebracht. Van nature komen er ook transvetzuren in melk voor. De zuivelindustrie heeft op dit terrein nog minder vorderingen gemaakt. De sector stelt zelf dat transvetzuren in zuivel mogelijk minder schadelijk zijn dan die uit geharde vetten in industriële producten. Het reduceren van suiker in zuivelproducten heeft prioriteit boven transvet. 'Er spelen hier veel commerciële belangen. Een aantal jaren geleden is er een onderzoek uitgevoerd met steun van de Hartstichting door Martijn Katan en Ingeborg Brouwer. Zij concludeerden: de werking van transvetzuren in zuivel is hetzelfde als in bewerkte voedingsmiddelen. Alleen het verschil is dat het percentage transvetzuren in zuivel lager is dan in voedingsmiddelen met industrieel ontstane transvetten', legt Van Dis uit. Er valt nog verdere winst te behalen door het transvetgehalte in producten bereid met roomboter, zoals croissants en zuivelproducten, te verlagen.

VERZADIGDE VETTEN Zou regulering helpen om de voedingsindustrie het laatste zetje te geven om transvet compleet uit te bannen? Mogelijk, meent Van Dis, maar zij vindt het nog belangrijker dat er nu meer aandacht en eventueel regelgeving komt voor verlagening van verzadigde vetten. Uit de laatste voedselconsumptiepeiling blijkt dat de hoeveelheid transvetten in voeding sterk is afgenomen, maar dat er bij verzadigde vetten nauwelijks iets gebeurt. Dat baart de voedingswetenschapper zorgen. 'Beide vetten beïnvloeden het cholesterolgehalte ongunstig. Het was ook een van de stellingen in mijn proefschrift: de aandacht voor de reductie van transvetten leidt nu af van de voordelen van het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet.'

De voedingsmiddelenindustrie dient ook hier haar verantwoordelijkheid te nemen, stelt de deskundige. Iedere industrie kan hieraan haar steentje bijdragen, maar we kunnen ook kijken waar de grootste winst te behalen is. 'Je zou bijvoorbeeld het maximum aan (verzadigde) vetten in halfvolle en volle melkproducten kunnen verlagen. Producten die mensen vrij veel eten, dat zet zoden aan de dijk.' Van Dis benadrukt dat de voedingsindustrie druk aan de weg timmert om producten te herformuleren. Ze is erg te spreken over de oprichting van de Task Force Herformulering Productaanbod (inmiddels Netwerk) in het najaar van vorig jaar en is blij dat nu ook de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI) en het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL) daar bij aansluiten. Is er eind 2012 geen substantiële verbetering in productsamenstelling, dan staat de stok van VWS achter de deur om met wet- en regelgeving productverbetering af te dwingen.

OVERHEID EN VOEDING Hoewel in het regeerakkoord nauwelijks een woord was gewijd aan voeding en preventie is de wetenschap-



'Je zou bijvoorbeeld het maximum aan (verzadigde) vetten in halfvolle en volle melkproducten kunnen verlagen'

per van de Hartstichting desalniettemin tevreden met de passage over verbetering van het productaanbod in de nota *Gezondheid Dichtbij* van VWS. Tevens vindt zij het voor de consument duidelijker dat het Ik Kies Bewust-logo (IKB) en het Gezonde Keuze Klavertje van Albert Heijn samengevoegd zijn tot één Voedselkeuzelogo onder de naam het Vinkje. Met de blauwe kleur van de band rondom het logo voor niet-basisproducten is zij minder gelukkig. Zij had liever oranje gehad: 'eet die producten met mate'.

Toch durft Van Dis wel toe te geven dat de aandacht voor preventie in dit kabinet is afgenomen. De wetenschapper begrijpt het liberale standpunt: eigen verantwoordelijkheid voor wat je eet, maar zeker mensen uit de lagere sociale klassen kunnen wel wat hulp gebruiken. 'We moeten oppassen dat het gezondheidsverschil tussen de lagere en hogere klassen niet groter wordt.'

Van Dis pleit er net als de prominente voedingswetenschapper Jaap Seidell van de VU Amsterdam voor om gezondere producten goedkoper te maken en ongezonde duurder. Zo denkt de expert van de Hartstichting bijvoorbeeld aan een lagere btw op groenten en fruit. 'Dat armen per definitie ongezonder eten dan rijken hoeft niet, het is ook een kwestie van prioriteiten stellen', zegt Van Dis. Nog steeds komen er meer hartklachten voor bij mensen uit de lagere sociale klassen. Binnen deze groepen vormen overgewicht en diabetes of de twee in combinatie een groot probleem. Hier valt veel gezondheidswinst te halen. Als dit niet wordt aangepakt, dan kan de sterfte door hart- en vaatziekten de komende jaren weer stijgen.

VOEDINGSADVIEZEN ARTS Van Dis vindt het belangrijk dat artsen met goede voedingsadviezen komen voor patiënten en deze ook motiveren gezonder te gaan eten. 'Het is daarbij belangrijk dat die mensen ook goede hulp krijgen bij het uitvoeren van het voedingsadvies. Dit kan door ze door te verwijzen naar de diëtist.' Zeer spijtig vindt ze het dat de diëtist uit het basispakket van de zorgverzekeraars en in sommige gevallen ook uit de aanvullende pakketten is verdwenen. 'Maar de diëtist wordt mogelijk nog wel vergoed als het binnen een Diagnose Behandel Combinatie – bijvoorbeeld die voor diabetes – valt en ook in het geval van een cardiovasculair risico is dit zo', weet de wetenschapper.

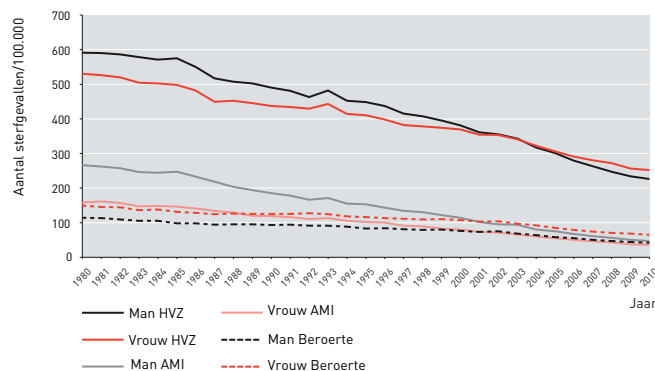
De huisarts doet in haar ogen nog te weinig als het gaat om voedingsadvies. 'Gelukkig adviseren ook de praktijkondersteuners over een gezonde leefstijl. Maar voor de complexere adviezen is de diëtist nodig. Diëtetiek is echt een vak apart.' Als het toch over preventie gaat wil Van Dis kwijt dat ze het betreurt dat de bewegingskuur het niet heeft gehaald en dat de medicinale vergoeding voor stoppen met roken per 1 januari is afgeschaft.

PROMOTIEONDERZOEK Van Dis' promotieonderzoek richtte zich op het voorspellen van het risico om hart- en vaatziekten binnen tien jaar te ontwikkelen. Die risicovoorspelling is gebaseerd op factoren als: roken, systolische bloeddruk, de verhouding totaal-HDL cholesterol, leeftijd en geslacht. Van Dis bekeek of die voorspelling zou verbeteren door het in ogenschouw nemen van de extra variabelen: Body Mass Index (BMI) en een familiale belasting met een hartinfarct.

Uiteindelijk bleek de voorspelling licht te verbeteren, maar de mate van verbetering was niet groot genoeg om in de praktijk de risicofunctie waarop die voorspelling is gebaseerd, door te voeren. Toch kunnen deze extra risicofactoren een belangrijke rol spelen bij 'groepen met een matig verhoogd risico', bijvoorbeeld door mensen uit

'Dat armen per definitie ongezonder eten dan rijken hoeft niet, het is ook een kwestie van prioriteiten stellen'

Trend in voor bevolkingsopbouw gecorrigeerd sterftecijfer (per 100.000 van de gemiddelde bevolking) voor hart- en vaatziekten (HVZ), waaronder acuut hartinfarct (AMI) en beroerte, in Nederland, naar geslacht. Jaar van standaardisatie is 2012
Bron: CBS



AFBEELDING 1. DALENDE TREND HART- EN VAATZIEKTEN.

deze groep nadrukkelijker te wijzen op een gezonde leefwijze en eerder medicatie voor te schrijven.

De risicotabel die uit Van Dis' onderzoek is gekomen, is opgenomen in de richtlijn Cardiovasculair Risicomanagement van het Nederlands Huisartsen Genootschap en gepubliceerd op de website van deze organisatie. 'Door de nieuwe risicotabel kunnen risico's op het krijgen van hart- en vaatziekten in kaart worden gebracht. Het verschil met de vorige tabel is dat deze de kans op sterfte bepaalde, terwijl de nieuwe voorspelt hoe groot de kans is om voor hart- of vaatziekten in het ziekenhuis opgenomen te worden of er aan te overlijden.'

ZOUT Uit een van de stellingen uit haar promotieonderzoek blijkt de wetenschapper er een duidelijke mening over zout op na te houden: 'de belofte van de voedingsindustrie om zout in voedingsmiddelen terug te brengen moet met een korrel zout worden genomen'. 'Uit onderzoek van de Voedsel en Waren Autoriteit en de Consumentenbond blijkt dat in de afgelopen jaren het zoutgehalte in voedingsmiddelen nauwelijks is gedaald, op die in brood na. Recentelijk is door het RIVM aangetoond dat ook de zoutinname niet gedaald is', geeft Van Dis aan.

Nederlanders krijgen nog steeds meer dan de aanbevolen hoeveelheid van zes gram zout binnen. In Amerikaans onderzoek, de zogeheten *DASH-trial*, is onomwonden aangetoond dat voedsel met minder zout de bloeddruk verlaagt, en die wordt nog eens extra verlaagd door de consumptie van groenten, fruit en magere zuivel. Werk aan de winkel dus voor de voedingsindustrie, suggereert Van Dis.

Recent is het boek *Hart- en vaatziekten in Nederland* verschenen (Den Haag, Nederlandse Hartstichting, 2011). Het is te bestellen via i.van.dis@hartstichting.nl. In dit boek is ook een hoofdstuk over zout, bloeddruk en hart- en vaatziekten (door dr. J.M. Geleijnse) opgenomen.