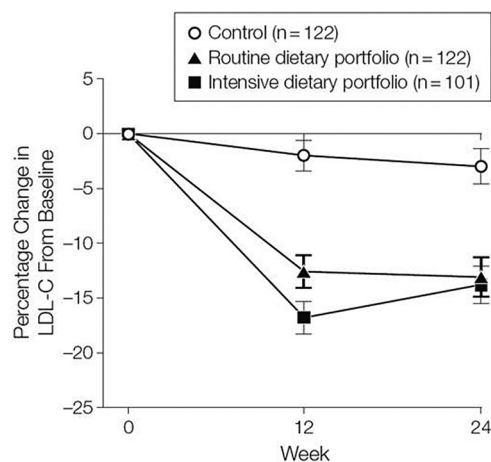


## IN HET KORT

# Een cholesterolverlagend dieet is wél een alternatief voor statines

Judith Post en Yvo Smulders  
jp.post@vumc.nl



## WAAROM DIT ONDERZOEK?

Eerdere studies suggereerden dat, onder strikt gecontroleerde omstandigheden, het effect van een dieet met cholesterolverlagende voedingsmiddelen net zo sterk kan

zijn als dat van eerstegeneratie-statines. Het langetermijneffect van zo'n dieet onder real life omstandigheden is nooit uitgezocht.

## ONDERZOEKSVRAAG

Wat is het effect van cholesterolverlagende voedingsmiddelen op het ldl-cholesterol?

## HOE WERD DIT ONDERZOEKT?

345 gezonde Canadese vrijwilligers met hyperlipidemie werden gerandomiseerd in 3 groepen. Het betrof mannen en postmenopauzale vrouwen met een laag tot intermediair cardiovasculair risico en een ldl-cholesterol tussen de 3,0-5,3 mmol/l. Mensen met lipidenverlagende medicatie werden uitgesloten. De intensieve interventiegroep kreeg in 6 maanden 7 consulten bij een diëtist en een dieet verrijkt met noten, soja, plantsterolen en visceuze vezels. De standaard interventiegroep kreeg hetzelfde dieet, maar slechts 2 consulten, evenals de controlegroep, die een dieet met onverzadigde vetzuren kreeg.<sup>1</sup>

## BELANGRIJKSTE RESULTATEN

De interventiegroepen lieten beiden een significante daling van het ldl-cholesterol van ruim 13% zien, ten opzichte van een daling van 3% in de controlegroep. Het berekende 10-jaars cardiovasculaire risico daalde in de interventiegroepen met ongeveer 11% en bleef in de controlegroep vrijwel gelijk. De patiënten in alle 3 de groepen verloren evenveel gewicht. Adherentie met het dieet verbeterde niet in de groep met frequente contacten.

## CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

De onderzoekspopulatie is geen afspiegeling van de normale populatie, onder andere vanwege de vrijwillige participatie en het relatief gezonde voedingspatroon bij aanvang van de studie. Mogelijk valt in een patiëntenpopulatie met een ongezonder basisdieet nog meer winst te behalen. Dit staat of valt evenwel met een adequate adherentie, die zelfs in deze onderzoeksgroep van gemotiveerde mensen al beperkt was. Niettemin is het soms ongebreidelde cynisme met betrekking tot het effect van een dieet op de cholesterolwaarde onterecht en verdient zo'n dieet overweging bij gemotiveerde patiënten.

## LITERATUUR

- Jenkins DJA, Jones PJH, Lamarche B, Kendall CWC, Faulkner D, Cermakova L, et al. Effect of a Dietary Portfolio of Cholesterol-Lowering Foods given at 2 levels of Intensity of Dietary Advice on Serum Lipids in Hyperlipidemia. A Randomised Controlled Trial. JAMA. 2011;306:831-9.

Citeer als: Ned Tijdschr Geneesk. 2011;155:A4163

➤ Meer op [www.ntvg.nl/klinischepraktijk](http://www.ntvg.nl/klinischepraktijk)