

Richtlijnen goede voeding gelden ook voor mensen met hart- en vaatziekten

Ook voor mensen met hart- en vaatziekten door aderverkalking vormen de Richtlijnen goede voeding een geschikte basis voor een gezond voedingspatroon. Dit schrijft de Gezondheidsraad aan de staatssecretaris van VWS op basis van een inventarisatie van de huidige stand van de wetenschap.

In Nederland hebben ongeveer 1,5 miljoen mensen een chronische hart- of vaatziekte. In de meeste gevallen is atherosclerose (in de volksmond aderverkalking) de oorzaak. De Gezondheidsraad is nagegaan of de Richtlijnen goede voeding aangepast moeten worden voor deze groep. Op basis van een inventarisatie van wetenschappelijk onderzoek concludeert de raad dat de richtlijnen ook voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten een geschikte basis zijn voor een gezond voedingspatroon. Zo is het bijvoorbeeld ook voor deze groep aan te raden om harde smeer- en bereidingsvetten te vervangen door zachte varianten of plantaardige oliën en om dagelijks ten minste 200 gram groente en 200 gram fruit te eten. Ook kan het eten van 1 tot 2 porties vis per week volgens de raad gezondheidswinst opleveren bij deze groep. In de bestaande richtlijnen wordt 1 portie per week aanbevolen.

Over een aantal van de geëvalueerde voedingsaanbevelingen vond de Gezondheidsraad geen aanvullende wetenschappelijke gegevens specifiek voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten. In dat geval gelden voor deze groep dezelfde aanbevelingen als voor de algemene bevolking. Het gaat dan onder meer om het beperken van de inname van keukenzout.

De Gezondheidsraad heeft ook gekeken naar bepaalde verrijkte producten en supplementen. Uit onderzoek blijkt dat producten die verrijkt zijn met plantensterolen en/of -stanolen – zoals bepaalde margarines of zuivelproducten - kunnen helpen het LDL-cholesterol te verlagen, ook bij mensen die cholesterolverlagende statines gebruiken. Behandelend artsen en diëtisten kunnen daarom de inzet van deze producten overwegen voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten. Supplementen met een dosering visvetzuren die vergelijkbaar is met de hoeveelheid in ongeveer 2 porties vis per week leveren volgens de raad waarschijnlijk geen gezondheidswinst op. Over supplementen met hogere doseringen visvetzuren kan de raad geen aanbeveling doen omdat het beschikbare onderzoek geen eenduidig beeld geeft.

De voedingsaanbevelingen van de Gezondheidsraad zijn bedoeld om te integreren in een bredere aanpak die zich ook richt op andere factoren, zoals gewichtsreductie in het geval van overgewicht, niet roken en voldoende bewegen.

De publicatie Richtlijnen goede voeding voor mensen met hart- en vaatziekten door atherosclerose (nr. 2023/02) is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl. Voor vragen kunt u contact opnemen met Annelou van Egmond, tel. 06 224 25 903, e-mail: pers@gr.nl.