

Plantaardige aanpak van metabool syndroom geassocieerde artrose

W. Walrabenstein et al. A multidisciplinary lifestyle program for metabolic syndrome-associated osteoarthritis: the 'Plants for Joints' randomized controlled trial (Walrabenstein, 2023).

Artrose is een veelvoorkomende chronische aandoening waarvan in Westerse landen in de komende twee decennia een toename verwacht wordt van 10-50%. Artrose komt vaak voor in combinatie met het metabool syndroom en treft vooral de gewrichten van heupen en knieën. De behandeling van artrose bestaat uit pijnstillers, ontstekingsremmende medicijnen, oefentherapie en gewrichtsvervangings. Voor het metabool syndroom ligt de nadruk op het aanpassen van de leefstijl. Dit gerandomiseerde gecontroleerde onderzoek bij patiënten met metabool syndroomgeassocieerde artrose (MSOA) onderzocht hoe een multidisciplinaire leefstijlinterventie kan bijdragen aan het verminderen van symptomen en het verbeteren van de gezondheid van patiënten met MSOA.

Opzet van het onderzoek

Deze 'Plants for Joints' interventie bestond uit een 16 weken durend leefstijlprogramma in aanvulling op de gebruikelijke zorg. Het programma werd gegeven aan groepen van 6-12 deelnemers onder leiding van een diëtist en met aanvullend coaches (b.v. een fysiotherapeut) voor beweging, slaap en stressreductie. Deelnemers volgden een volledig plantaardige voeding aangevuld met vitamine B12 (1500 mcg) en vitamine D (50 mcg). De voedingsinname werd gemonitord door zelfregistratie tijdens 4-7 dagen in de Eetmeter van het Voedingscentrum. Voor beweging werd uitgegaan van de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad van 150 minuten matig inspannende activiteiten per week aangevuld met twee maal per week spier- en botversterkende oefeningen. Ook was er aandacht voor stressreducerende oefeningen en een slaapprogramma.

Resultaten

Van de 66 gerandomiseerde deelnemers volgden 64 de volledige interventie. De gemiddelde (SD) leeftijd van de deelnemers was 63 (± 6) jaar, de BMI 33 (± 5) kg/m² en 84% was vrouw. In de interventiegroep (N=32) namen de scores af voor pijn (-35%, $p < 0,01$), stijfheid (-39%, $p = 0,001$) en fysiek functioneren (-38%, $p < 0,001$), gemeten met de Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index, in vergelijking met de controle groep. De interventiegroep verloor ook meer gewicht (-5 kg), vetmassa (-4 kg) en had een grotere af-

name van de buikomvang (-6 cm) dan de controlegroep. Ook CRP (ontstekingswaarde), HbA_{1c}, nuchtere glucose waarde, LDL-cholesterol en vermoeidheid verbeterden meer in de interventiegroep dan in de controlegroep. Al deze verschillen waren statistisch significant. De bloeddruk, HDL-cholesterol- en triglyceriden waarden veranderden niet. Zowel de interventie- als de controlegroep voldeden bij aanvang van de studie al ruim voldoende aan de doelstellingen voor bewegen en ontspannen.

Discussie

Ondanks dat het een kleine studie was lijkt een plantaardige voeding, met aandacht voor voldoende beweging en goede slaap zoals in dit programma, een veelbelovende en duurzame aanvullende behandelingsoptie te zijn voor patiënten met metabool syndroomgeassocieerde artrose. Ze hebben minder pijn, minder stijfheid en beter fysiek functioneren. De studie was te kort en te klein om het effect op de gewrichten te kunnen meten. Daarom worden de deelnemers nog 2 jaar gevolgd. De auteur van dit artikel geeft aan dat naast deze extensiestudie ook een procesevaluatie is gedaan waarin met vragenlijsten, focusgroepen en interviews dieper ingegaan wordt op de ervaringen van deelnemers en werkzame elementen van de interventie.

Monique van Kemenade

Referenties

Walrabenstein, W., Wagenaar, C. A., Van De Put, M., Van Der Leeden, M., Geritsen, M., Twisk, J. W., Van Der Esch, M., Van Middendorp, H., Weijs, P., Roorda, L. D., & Van Schaardenburg, D. (2023). A multidisciplinary lifestyle program for metabolic syndrome-associated osteoarthritis: the "Plants for Joints" randomized controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage*, 31(11), 1491–1500. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2023.05.014>