

Gezonde voeding en het risico op nieuwe vaatincidenten bij HVZ-patiënten

Gebaseerd op: Hoes LLF, Geleijnse JM, et al. (2025) *Relationship of the healthy diet characteristics recommended by the 2021 ESC guidelines with vascular events in patients with established CVD*. European Journal of Preventive Cardiology doi:10.1093/eurjpc/zwaf679.

Inleiding

Voor de preventie van hart- en vaatziekten (HVZ) is een gezond voedingspatroon een van de belangrijkste pijlers (Visseren, Mach, et al 2021). De vraag is of patiënten die al een vaatziekte hebben ontwikkeld, nog steeds significant voordeel behalen door hun voedingspatroon aan te scherpen volgens de nieuwste standaarden. De 2021-richtlijnen van de European Society of Cardiology (ESC) geven hiervoor specifieke aanbevelingen. In deze studie onderzochten onderzoekers van onder andere het UMC Utrecht en Wageningen University of een voedingspatroon volgens deze ESC-richtlijnen, geassocieerd is met een lager risico op nieuwe incidenten en sterfte bij patiënten met een vastgestelde hart- en vaatziekte.

Methode

Dit prospectieve cohortonderzoek maakte gebruik van gegevens uit de UCC-SMART-studie. De populatie bestond uit 6848 Nederlandse patiënten met een voorgeschiedenis van hart- of vaatziekten. Bij aanvang van de studie werd de gebruikelijke voedingsinname van de deelnemers in kaart gebracht met een uitgebreide voedselfrequentievragenlijst (FFQ). Op basis van de 2021 ESC-richtlijnen stelden de onderzoekers een score samen bestaande uit twaalf componenten: 50% of meer eiwitten uit plantaardige bronnen, fruit (≥ 200 g/dag), groenten (≥ 200 g/dag), vezels (30–45 g/dag), noten (30 g/dag), alcohol (maximaal 100 g/week), rood vlees (maximaal 350–500 g/week), transvetten (zo min mogelijk) en verzadigd vet (< 10 en%). Tot slot wordt

een zoutinname van minder dan 5 gram per dag aanbevolen, wordt het gebruik van suikerhoudende dranken ontmoedigd en wordt geadviseerd om één tot twee keer per week vis te eten. Deelnemers kregen punten op basis van hoe goed zij aan deze aanbevelingen voldeden. Gedurende een follow-up van 8,8 jaar werd geregistreerd hoe vaak er sprake was van nieuwe ernstige vaatincidenten.

Resultaten

De resultaten laten een duidelijk lineair verband zien tussen de kwaliteit van het dieet en de prognose. Patiënten die het best voldeden aan de ESC-richtlijnen (de hoogste score) hadden een 19% lager risico op een nieuw ernstig vaatincident (HR 0,81) en een 14% lager risico op totale sterfte (HR 0,86) vergeleken met patiënten die de laagste score behaalden. Elke verbetering van de dieetscore met één punt was al geassocieerd met een daling van het risico op nieuwe incidenten. Wanneer er specifiek naar de individuele voedingsmiddelen werd gekeken, bleek vooral een hogere inname van volkorenproducten, noten en vis sterk bij te dragen aan dit lagere risico. Voor zout en suikerhoudende dranken werd in deze specifieke onderzoeksgroep geen statistisch significant verband gevonden met recidieven, wat mogelijk te maken heeft met de beperkingen van zelfrapportage bij deze

specifieke producten in een populatie die vaak al onder behandeling staat.

Conclusie en implicaties

De onderzoekers concluderen dat een voedingspatroon volgens de ESC-richtlijnen effectief is in het verlagen van het risico op nieuwe vaatincidenten en sterfte bij patiënten die al een vaatziekte hebben. Dit benadrukt dat het verbeteren van de voedingskwaliteit zinvol blijft, zelfs nadat de ziekte zich al heeft gemanifesteerd.

Voor de diëtist in de praktijk biedt dit onderzoek een sterke onderbouwing voor het belang van leefstijlinterventie bij cardiovasculaire patiënten. Het laat zien dat voeding niet alleen preventief werkt vóór een incident, maar een essentieel onderdeel is van de secundaire behandeling. In de voorlichting kan de nadruk vooral worden gelegd op de positieve effecten van volkorenproducten, noten en vis. Dit onderzoek bevestigt dat medicamenteuze behandeling en diëttherapie hand in hand moeten gaan om de kans op een recidief zo laag mogelijk te houden.

Coen Dros

Referenties

Visseren, FLJ, Mach, F, et al. (2021). 2021 ESC guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*, 42(34), 3227–3337.

<https://edepot.wur.nl/706585>

