
Vezels goed voor het hart

Mannen van boven de veertig die veel vezels eten, hebben minder kans op een hartaanval. Iedere extra tien gram aan vezels in de voeding verlaagt de kans op sterfte aan een hartziekte met zeventien procent. Dat stellen onderzoekers van Wageningen UR en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu in de *American Journal of Clinical Nutrition*.

Voedingsvezels zitten met name in volkoren producten, groente en fruit, vertelt onderzoeker ir. Martinette Streppel, die begin volgend jaar op haar voedingsonderzoek hoopt te promoveren. De onderzoekers hadden verwacht dat oudere mannen die door de jaren heen vezelrijk hebben gegeten, minder kans hebben op sterfte door coronaire hartziekten, die het gevolg zijn van aderverkalking. 'Het verrassende is dat de vezels op relatief korte termijn het risico op sterfte aan deze hartziekten verlagen', aldus Streppel. 'Daarnaast zagen we geen verschil in het effect van vezel uit graanproducten, groente of fruit.'

Haar onderzoek maakt deel uit van de in voedingskringen befaamde 'Zutphen-studie', een langdurig onderzoek onder veertienhonderd mannen in Zutphen naar de relatie tussen voeding en hart- en vaatziekten. De mannen van boven de veertig werden tussen 1960 en 2000 zeven keer ondervraagd over hun eetpatroon. Verder werd de sterfte door hart- en vaatziekten bij de veertigplussers bijgehouden. Eerder bleek hieruit al dat consumptie van vis, groente en fruit de kans op hart- en vaatziekten verkleint.

'Het voordeel van deze studie is dat je meerdere meetmomenten hebt', zegt Streppel. 'In veel voedingsonderzoek wordt slechts op één moment het voedingspatroon vastgesteld om die te relateren aan het ziektebeeld tien of vijftien jaar later. Door de meerdere meetmomenten konden we zowel het korte- als langetermijneffect van de voeding analyseren.'

Bron: Wageningen Universiteit en Researchcentrum
6 november 2008