

Vetten, sojaproducten en gezondheid van het hart – Wat zegt de wetenschap?

Standpuntnota van de ENSA Scientific Advisory Committee

Inleiding

Sinds vele jaren erkennen wetenschappers de belangrijke rol die de voeding speelt bij het behouden van een gezond hart. Een groot deel van de nadruk werd gelegd op het beperken van verzadigde voedingsvetten – ook wel beschouwd als 'ongezonde' vetten – in de voeding, en dit blijft tot op de dag van vandaag een belangrijke aanbeveling. Nieuw onderzoek heeft evenwel een veel beter begrip opgeleverd van de effecten van verschillende voedingsvetten op de gezondheid van het hart. De simpele boodschap van het 'beperken van verzadigd vet' is dus mogelijk niet langer geschikt; vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet lijkt belangrijk voor het verlagen van de kans op hartziekten.

De geschiedenis van vetten

De link tussen verzadigd vet en de kans op hartziekte leidt terug naar de jaren vijftig van de vorige eeuw, toen Ancel Keys, die de Seven Countries Study leidde, ontdekte dat verzadigde voedingsvetten een belangrijke rol spelen bij de verschillen tussen de zeven landen als het gaat om de incidentie van hartziekten. Samen met later onderzoek resulteerde dit in het stimuleren van het beperken van verzadigd vet in onze voeding. Veel organisaties, waaronder de American Heart Association (AHA), namen dit advies op in hun voedingsaanbevelingen.

Sinds die tijd hebben talloze onderzoeken voortgebouwd op het werk van Keys, waarbij in het bijzonder werd gekeken naar de effecten van de verschillende soorten vetten op de gezondheid. Bevindingen uit grotebevolkingsonderzoeken, studies en reviews blijven aantonen dat het vervangen van verzadigd vet door PUFA (meervoudig onverzadigd vet [polyunsaturated fat]) de kans op hartziekte vermindert. Een Cochrane Systematic Review, internationaal erkend als de hoogste bewijsstandaard, concludeerde in 2012 dat het beperken van de inname van verzadigd vet de kans op cardiovasculaire voorvallen met 14% kon verlagen. Het is dus niet verrassend dat gezondheidsorganisaties, waaronder de AHA, de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), blijven aanbevelen om minder verzadigd vet te eten.



Ondanks de vele studies werd de rol die verzadigd vet speelt bij het risico op hartziekte onlangs betwist. Dit gebeurde nadat een in 2014 gepubliceerd onderzoek suggereerde dat het beperken van verzadigd vet om de kans op hartziekte te verlagen, niet langer gerechtvaardigd was. Deze conclusies zijn echter zwaar bekritiseerd als gevolg van gebreken in de analyses. Sindsdien is een andere analyse uitgevoerd, in dertien onderzoeken waarbij 310.600 personen betrokken waren. Bij deze analyse werd ontdekt dat het vervangen van verzadigd vet door linolzuur, een PUFA die veel voorkomt in plantaardige olie zoals maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie en in noten en zaden, inderdaad de kans op overlijden als gevolg van hartziekte verlaagde. Bovendien hadden mensen die het meeste linolzuur consumeerden een lager risico op overlijden als gevolg van hartziekte dan mensen die daar het minst van consumeerden.

PUFA en de gezondheid van het hart

De voordelen van PUFA worden ondersteund door vele andere onderzoeken. Bij een analyse van vijf meta-analyses (een soort statistische analyse die de bevindingen van een groot aantal verschillende onderzoeken integreert) werd bijvoorbeeld ontdekt dat terwijl consumptie van verzadigd vet alleen niet gekoppeld leek aan CVD (hart- en vaatziekten [*Cardiovascular Disease*]), de incidentie van CVD-voorvallen met ongeveer 10% werd verminderd wanneer verzadigde voedingsvetten werden vervangen door PUFA.

Er bestaat ook bewijsmateriaal dat suggereert dat het consumeren van een mix van omega-6 PUFA (linolzuur) en omega-3 PUFA (alfa-linoleenzuur) mogelijk beter is voor de gezondheid van het hart dan het consumeren van alleen omega-6 PUFA. ALA (Alfa-linoleenzuur [*alpha-linolenic acid*]) komt voor in sojabonen, lijnzaad, walnoten en raapzaadolie. Terwijl het soort omega-3 PUFA dat voorkomt in visolie aanbevolen werd om de gezondheid van het hart te ondersteunen, blijkt nu dat omega-3 PUFA van planten ook gunstig is.

Voorheen was men bezorgd dat te veel linolzuur in de voeding schadelijk was, aangezien gedacht werd dat dit ontstekingen – een onderliggende oorzaak van hartziekte – deed toenemen. Maar dit wordt niet langer gedacht. Onderzoeken bij de mens waarbij linolzuur toegevoegd werd aan de voeding hebben geen toename in ontstekingsmarkers aangetoond. Sterker nog, sommige van de verbindingen die in het lichaam uit linolzuur geproduceerd worden, zijn mogelijk zelfs ontstekingsremmend en dus beschermend.

MUFA en de gezondheid van het hart

Traditionele Mediterrane voeding wordt al lange tijd erkend vanwege de gezondheidsvoordelen ervan, met speciale aandacht voor olijfolie. Deze olie is rijk aan MUFA (enkelvoudig onverzadigd vet [*monounsaturated fat*]), dat vaak beschouwd wordt als goed voor het hart. Maar dit is in de afgelopen jaren in twijfel getrokken.

In 2011 concludeerde een groep experts dat terwijl het vervangen van koolhydraten in de voeding door MUFA het LDL-cholesterol (het 'slechte' soort cholesterol in het bloed) verlaagde, er weinig bewijsmateriaal is dat MUFA daadwerkelijk de kans op hartziekte vermindert. Een andere uitgebreide beoordeling van het bewijsmateriaal kwam tot dezelfde conclusie. Het lijkt niet uit te maken of MUFA uit dierlijke of plantaardige bronnen komt, er lijkt weinig bewijsmateriaal te zijn om het verhogen van de inname van dit type vet te ondersteunen. De beoordeling bevestigde echter wel dat het verhogen van PUFA voordelen heeft. Het is mogelijk dat andere bestanddelen in olijfolie, niet MUFA, beschermend zijn, aangezien het bewijsmateriaal blijft aantonen dat een traditioneel Mediterraan voedingspatroon een gezond hart ondersteunt.

Terwijl het nieuwe onderzoek de officiële aanbevelingen om verzadigd vet te beperken niet verandert, is het belangrijk om te bekijken wat er gebruikt wordt om het te vervangen. Vervangen van verzadigd vet door koolhydraten zoals suikers of MUFA lijkt niet beschermend te zijn, terwijl vervanging door PUFA dat wel is.

Sojaproducten en de gezondheid van het hart

In vergelijking met andere bonen is de sojaboon een bijzonder goede bron van gezonde vetten. De sojaboon is namelijk laag in verzadigd vet en voorziet in een gezonde mix van omega-6 en omega-3 PUFA. Het vervangen van voedsel met veel verzadigde vetten door PUFA is een belangrijke voedingsaanbeveling als het gaat om het verlagen van de kans op hartziekte, waarbij enig bewijsmateriaal erop duidt dat een mix van omega-3 en omega-6 PUFA beter is dan alleen omega-6. De vetzuur samenstelling van soja past goed binnen deze richtlijnen. Ook maakt de aanwezigheid van omega-3 PUFA in sojaproducten en sojaolie dit uitstekende voeding voor mensen die geen vette vis eten.

Naast de gezonde vetten is ook ontdekt dat andere voedingsstoffen in soja goed zijn voor het hart. Het is gebleken dat soja-eiwit LDL-cholesterol rechtstreeks verlaagt met 4 tot 6%, en dat het het HDL-cholesterol (het 'goede' cholesterol in het bloed) iets verhoogt. Er is gesuggereerd dat als sojaproducten de traditionele eiwitbronnen in een westers voedingspatroon (zoals vlees en zuivel) zouden

vervangen, het LDL-cholesterol met ongeveer 8% verlaagd zou kunnen worden. Soja-eiwit verlaagt eveneens de bloeddruk. Bovendien heeft men ontdekt dat soja-isoflavonen (van nature voorkomende plantenbestanddelen) helpen bij het behoud van gezonde bloedvaten.

De goede voedingssamenstelling van soja, met vetten, eiwitten en isoflavonen, maakt sojaproducten uiterst geschikt in een voedingspatroon voor een gezond hart.

Samengevat

- De relatie tussen voedingsvetten en de kans op hartziekte wordt al meer dan een halve eeuw bestudeerd.
- Officiële aanbevelingen blijven focussen op het beperken van verzadigd vet in de voeding.
- Recent bewijsmateriaal suggereert dat het simpelweg beperken van verzadigd vet niet genoeg is; het is belangrijk om te overwegen waardoor verzadigde voedingsvetten worden vervangen.
- Vervanging van verzadigd vet door koolhydraten of MUFA lijkt de kans op hartziekte niet te verlagen, terwijl vervanging door PUFA dat wel doet.
- Er is geen bewijsmateriaal dat suggereert dat het omega-6 PUFA linolzuur ontsteking – een onderliggende oorzaak van hartziekte – veroorzaakt.
- Er bestaat enige aanwijzing dat het vervangen van verzadigd vet door een mix van omega-6 PUFA en omega-3 PUFA mogelijk beter is dan alleen omega-6 PUFA.
- Sojabonen bieden een ideale mix van vetzuren – ze zijn laag in verzadigd vet en bevatten zowel omega-6 als omega-3 PUFA.
- Het vervangen van voeding dat veel verzadigd vet bevat door sojaproducten kan helpen bij het verminderen van verzadigd vet in de voeding en het verhogen van zowel omega-6 als omega-3 PUFA.
- Sojaproducten bevatten ook andere bestanddelen waarvan is ontdekt dat ze goed zijn voor het hart – soja-eiwit verlaagt het cholesterol in het bloed en de bloeddruk rechtstreeks, en isoflavonen helpen bij het behoud van gezonde bloedvaten.
- De voedingswaarde van soja maakt sojaproducten uiterst geschikt in een voedingspatroon voor een gezond hart.

Over ENSA

ENSA werd opgericht in januari 2003 en vertegenwoordigt de belangen van fabrikanten van natuurlijk soja voedsel in Europa. De term 'natuurlijk' verwijst naar het productieproces dat door de ENSA-leden gebruikt wordt om voedsel te produceren waarbij hele sojabonen worden gebruikt. Sojaproducten van ENSA-leden worden geproduceerd zonder gebruik van GM-(genetisch gemodificeerd [*genetically modified*])materiaal of GM-bonen.

ENSA is een organisatie bestaande uit internationaal opererende bedrijven, variërend van grote coöperaties tot kleine familiebedrijven, met een jaaromzet van € 0,7 miljard. Sinds de oprichting in 2003 is ENSA bezig met bewustmaking over de rol van soja en een voedingspatroon gebaseerd op planten bij het realiseren van meer duurzame voedselproductie en consumptiepatronen.

Bezoek voor meer info over ENSA www.ensa-eu.org of neem contact op met het secretariaat.

ENSA secretariaat

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Brussel 1000

Tel: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-mail: secretariat@ensa-eu.org

Website: www.ensa-eu.org