

# Geen rol meervoudig onverzadigde vetten bij cardiovasculaire preventie

Sanne Dijkhuizen

Meervoudig onverzadigde vetten zoals omega 3- en omega 6-vetzuren zouden positieve effecten op hart- en vaatziekten hebben. In drie Cochrane-reviews van dezelfde onderzoeksgroep vatten de auteurs de effecten samen van omega 3, omega 6 en een combinatie van beide op cardiovasculaire eindpunten. Het risicoprofiel van de deelnemers varieerde en er was sprake van zowel primaire als secundaire preventie. Deze reviews bevatten resultaten van vele duizenden deelnemers en laten geen of hooguit een zeer gering effect zien op cardiovasculaire eindpunten.

Meervoudig onverzadigde vetzuren staan niet alleen bekend om hun gunstige effect op het cholesterolgehalte en coronaire hartziekten, maar ook op mentale gezondheid, kanker en inflammatie. Het Voedingscentrum stelt dat omega 3- en omega 6-vetzuren het risico op hart- en vaatziekten verlagen en dat onverzadigd vet in een gezond eetpatroon hoort. De belangrijkste meervoudig onverzadigde vetzuren zijn omega 3-, omega 6- en omega 9-vetzuren. Omega 3- en 6-vetzuren komen het meest voor en zijn beide essentiële vetzuren omdat het menselijk lichaam deze, in tegenstelling tot omega 9-vetzuren, niet zelf kan aanmaken uit voeding. Het beschermende

effect berust mogelijk op anti-inflammatoire werking, verlagen van ontstekingswitten, het verbeteren van endotheelfunctie en het verhogen van insulinegevoeligheid.

De meest voorkomende omega 3-vetzuren zijn eicosapentaenzuur (EPA) en docosahexaenzuur (DHA) uit vette vis, samen LCn3 genoemd, en alfa-linolzuur (ALA) uit planten. De meest voorkomende omega 6-vetzuren zijn linolzuur (LA) en gamma-linoleenzuur (GLA) uit planten.

De gunstige eigenschappen van meervoudig onverzadigde vetzuren zijn bekend uit observationeel onderzoek uit de jaren '90. In 2006 verscheen een meta-analyse waarin geen effect werd gezien van omega 3-vetten op mortaliteit, cardiovasculaire gebeurtenissen of kanker. De huidige NHG-Standaard CVRM raadt het gebruik van onder andere omega 3-vetzuren dan ook niet aan.

## DRIE COCHRANE-REVIEWS

De auteurs van deze drie Cochrane-reviews zochten naar een causaal verband tussen cardiovasculaire eindpunten en verhoogde inname van omega 3-, omega 6- en een combinatie van omega 3- en omega 6-vetzuren bij deelnemers met en zonder hart- en vaatziekten.<sup>1-3</sup> De reviews bevatten resultaten



Het toevoegen van meervoudig onverzadigde vetzuren aan de voeding, bijvoorbeeld in de vorm van visoliecapsules, is niet zinvol en moet daarom niet worden geadviseerd.

Foto: Shutterstock

van respectievelijk 79, 19 en 49 gerandomiseerde, (placebo-) gecontroleerde trials (RCT's), alle met meer dan 100 deelnemers per RCT.

De eerste review beschrijft het gemiddelde effect van omega 3-vetzuren uit 79 RCT's waarin 112.059 deelnemers 1 tot 6 jaar werden gevolgd.<sup>1</sup> In alle geïncludeerde onderzoeken werden deelnemers gerandomiseerd tussen enerzijds LCn3-supplementen, LCn3- of ALA-rijk voedsel en anderzijds placebo of een normaal dieet. De auteurs zagen geen effect van omega 3-vetzuren op sterfte, ongeacht de oorzaak (door cardiovasculaire oorzaak of coronaire hartziekten). Ook was er geen effect op cardiovasculaire gebeurtenissen, coronaire hartziekten, overgewicht en CVA's. Er was evenmin verschil in bloedingen of embolieën. De auteurs beschrijven een mogelijk effect van ALA op aritmieën, maar deze resultaten zijn niet statistisch significant (relatief risico 0,79; 95%-BI 0,57 tot 1,10). De dosis omega 3-vetzuren en de duur van de follow-up hadden geen effect op de cardiovasculaire eindpunten.

De auteurs van de review over omega 6-vetzuren vatten de resultaten samen van in totaal 6461 deelnemers uit 19 RCT's.<sup>2</sup> Deelnemers werden 1 tot 8 jaar gevolgd. In de geïncludeerde onderzoeken kregen deelnemers aanvullende omega 6-vetzuren in de vorm van een dieet, adviezen of supplementen. In de meeste gevallen vervingen de omega 6-vetzuren de verzadigde of enkelvoudig onverzadigde vetten in de voeding. Deelnemers in de controlegroep gebruikten hun normale dieet, kregen geen supplementen, of placebo-supplementen. Ook hier zagen de auteurs geen effect op de eindpunten (zoals sterfte, cardiovasculaire gebeurtenissen, CVA's, overgewicht). Mogelijk kan verhogen van inname van omega 6-vetzuren de kans op een myocardinfarct wel verkleinen, maar het verschil is klein en statistisch niet-significant.

In de derde review keken de auteurs naar de combinatie van omega 3 en omega 6.<sup>1</sup> De 49 geïncludeerde onderzoeken bevatten 24.272 deelnemers die 1 tot 8 jaar werden gevolgd. In de meeste geïncludeerde RCT's gebruikten deelnemers voedingssupplementen (n = 30), andere onderzoeken gaven dieetadvies (n = 8), voeding rijk aan meervoudig onverzadigde vetten (n = 8) of een combinatie van dieet, supplementen en voedingsproducten (n = 3). Opnieuw zagen de auteurs geen effect op sterfte en andere cardiovasculaire eindpunten. Wel zagen ze een kleine afname van triglyceriden in het bloed (-0,12 mmol/L; 95%-BI -0,20 tot -0,04), maar geen effect op totaal cholesterol, HDL of LDL.

## GEEN EFFECT

De auteurs concluderen dat omega 3 geen, of hooguit een klein effect heeft op mortaliteit en cardiovasculaire gezondheid. Er is geen bewijs dat omega 6 een positief effect heeft op cardiovasculaire eindpunten. Een combinatie van beide zou mogelijk een klein effect kunnen hebben op het verkleinen van coronaire hartziekten, cardiovasculaire ziekte en CVA's, maar deze resultaten zijn statistisch niet-significant.

De heterogeniteit van de geïncludeerde onderzoeken is groot. Zo is er variatie in type interventie (supplementen versus voeding), deelnemers (met en zonder cardiovasculaire ziekte) en follow-up (1 tot 8 jaar). De auteurs beoordelen de kans op bias slechts voor een klein deel van de geïncludeerde onderzoeken als laag. Mogelijk negatieve effecten van omega 3- of 6-vetzuren, zoals bloedings- of stollingsrisico's en kanker, werden niet systematisch beschreven. Visoliesupplementen bevatten naast vetzuren ook toxische stoffen zoals kwik en dioxine, die ook bekendstaan om hun kankerverwekkende eigenschap.

De auteurs adviseren een groot gerandomiseerd onderzoek waarbij het effect van omega 3 en 6 in de voeding, en dus niet via supplementen, over een lange tijd wordt onderzocht. Daarbij moeten de onderzoekers niet alleen kijken naar cardiovasculaire eindpunten, maar ook naar kanker, diabetes, depressie en dementie.

Het is voor het eerst dat het effect van meervoudig onverzadigde vetten op cardiovasculaire gezondheid op deze schaal is onderzocht. Het toevoegen van meervoudig onverzadigde vetzuren aan de voeding, bijvoorbeeld in de vorm van visoliecapsules, is niet zinvol en moet daarom niet worden geadviseerd. Vis bevat naast vetzuren ook andere belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine D en calcium. Groente bevat naast omega 3-vetzuren uiteraard ook vele andere vitamines, mineralen en vezels. Het eten van vis en groente is daarom zinvol, ook al hebben ze geen aantoonbaar effect op cardiovasculaire ziekten. ■

## LITERATUUR

1. Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, Biswas P, Thorpe GC, Moore HJ, et al. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2018;11:CD003177.
2. Hooper L, Al-Khudairy L, Abdelhamid AS, Rees K, Brainard JS, Brown TJ, et al. Omega-6 fats for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2018;11:CD011094.
3. Abdelhamid AS, Martin N, Bridges C, Brainard JS, Wang X, Brown TJ, et al. Polyunsaturated fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2018;11:CD012345.



Lees ook het artikel 'Omega-3-vetzuren en voorkomen van vroeggeboorte' van Damen J op [www.henw.org](http://www.henw.org).

Dijkhuizen SJ. Geen rol voor meervoudig onverzadigde vetten bij cardiovasculaire preventie. *Huisarts Wet* 2019;62:DOI:10.1007/s12445-019-0127-6. Rijksuniversiteit Groningen, afdeling Huisartsgeneeskunde, Groningen: dr. S.J Dijkhuizen, huisarts-in-opleiding, eerder stagiaire bij H&W, [sannejofl@hotmail.com](mailto:sannejofl@hotmail.com). Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.

Dit is een PEARLS, bruikbare wetenschap voor de werkvloer op basis van de Cochrane Database of Systematic Reviews