

Aardappels minder gezond dan gedacht?

Aardappels gelden als gezond en staan afgebeeld bij de Nederlandse 'Schijf van vijf' van het Voedingscentrum. Ook in Amerikaanse voedingsadviezen hebben ze een gezond imago en worden ze geadviseerd in het DASH-dieet (*dietary approaches to stop hypertension*). De verdiensten van aardappels worden vooral toegeschreven aan hun hoge kaliumgehalte. Ze hebben evenwel ook een hoge glykemische index, wat nadelig is voor de bloeddruk. Amerikaanse onderzoekers probeerden met gegevens van drie grote, langlopende cohortonderzoeken na te gaan hoe het daadwerkelijk zit.

De onderzoekers gebruikten gegevens van 62.175 vrouwen uit de Nurses' Health Study, 88.475 vrouwen uit de Nurses' Health Study II en 36.803 mannen uit de Health Professionals Follow-up Study die bij aanvang van het onderzoek geen hypertensie hadden. De cohorten werden periodiek ondervraagd over hun dieet, waaronder

het gebruik van gebakken, gekookte of geprakte aardappels en de consumptie van patat en chips. Tevens werd op gezette tijden geïnformeerd naar hun gezondheid, waaronder het ontstaan van hypertensie die overigens wel door een professional vastgesteld moest zijn.

De gerapporteerde aardappelconsumptie werd verdeeld in vier categorieën: één keer of minder per maand; één tot drie keer per maand; één tot drie keer per week en minstens vier keer per week. Eerstgenoemde groep fungeerde als referentiegroep.

Het relatieve risico om hypertensie te ontwikkelen in de groep met de hoogste aardappelconsumptie bedroeg 1,11 (95%-BI 0,96 tot 1,28; $p = 0,05$). Bij gebruik van patat in een frequentie van 4 of meer keer per week was het relatieve risico 1,17 (95%-BI 1,07 tot 1,27; p voor trend = 0,001). Voor chips werd geen significante relatie gevonden.

De onderzoekers concluderen dat een hoge aardappelconsumptie geassocieerd is met een grotere kans op hypertensie, zodat de Amerikaanse voedingsadviezen op de schop moeten. Het begeleidende editorial tilt er even-



wel minder zwaar aan. Zo zou patatconsumptie een proxy kunnen zijn van een hoge natriumintake en inname van verzadigd vet. Meer in het algemeen pleit het editorial voor onderzoek naar de effecten van voedingspatronen in plaats van effecten van afzonderlijke voedingsmiddelen. ■

Tjerk Wiersma

Borgi L, et al. Potato intake and incidence of hypertension: results from three prospective US cohort studies. BMJ 2016;353:i2351.

Harris MF, et al. Are there bad foods or just bad diets? Dietary patterns matter more than isolated food items, and that's what we should be studying. BMJ 2016;353:i2442.

Baby met borstvoeding moet meer vitamine K

Cholestase is een zeldzame aandoening die voorkomt bij ongeveer 1 op de 20.000 zuigelingen. Een belangrijke oorzaak is biliare atresie. Cholestase leidt tot verminderde vetabsorptie en verminderde opname van vitamine K. De aandoening komt vaak pas aan het licht door het optreden van bloedingen, waarvan bijna de helft in de hersenen.

Ter preventie van bloedingen door vitamine K-tekort krijgen baby's in Nederland sinds 1990 meteen post partum 1 mg vitamine K oraal toegediend. Omdat borstvoeding weinig vitamine K bevat, krijgen vrouwen die borstvoeding geven tevens het advies hun kind vanaf de achtste levensdag dagelijks vitamine

K bij te geven. De dagelijkse dosering bedroeg aanvankelijk 25 microgr, maar werd in 2010 vanwege onvoldoende effectiviteit opgehoogd naar 150 microgr. Recentelijk werd bekeken of de hogere dagelijkse dosering tot verbetering heeft geleid.

De onderzoekers bekeken retrospectief gegevens omtrent het optreden van bloedingen van borstgevoede kinderen met biliare atresie onder het oude en het nieuwe Nederlandse regime. Daarnaast werden gegevens van borstgevoede Deense kinderen, die alleen bij de geboorte 2 mg vitamine K intramusculair krijgen, in de analyses betrokken.

In de 25-microgramgroep kregen 45 van de 55 kinderen (82%) een bloeding en in de 150-microgramgroep 9 van de 11 (82%). Van de Deense kinderen kreeg daarentegen slechts 1 van de 25 (4%) een bloeding ($p < 0,001$). Bij 40% van de 25-microgramgroep was een intracra-

niële bloeding het eerste symptoom, versus 27% van de 150-microgramgroep ($p = 0,43$). Onder het Deense regime werden geen intracraniale bloedingen gezien (0%, $p < 0,001$).

De resultaten wijzen erop dat het Nederlandse beleid inzake vitamine K-suppletie bij zuigelingen wederom op de schop moet. Naar aanleiding van het onderzoek heeft het ministerie van VWS inmiddels een adviesaanvraag bij de Gezondheidsraad neergelegd.

Tjerk Wiersma

Witt M, et al. Prophylactic dosing of vitamin K to prevent bleeding. Pediatrics 2016;137(5):e201542222.

De berichten, commentaren en reacties in het Journaal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn van harte welkom (redactie@nhg.org).