

## Met dolma's langer leven

Door het eten van veel vis en groenten leven mensen langer. De onderzoekers gingen in een prospectief onderzoek onder 22.043 volwassenen in Griekenland na of het mediterrane dieet de levensduur bevordert. Karakteristiek voor het mediterrane dieet is het eten van veel groenten, fruit, noten, peulvruchten, graanproducten, vis en olijfolie, terwijl vlees en zuivelproducten weinig op tafel komen. Door middel van een gevalideerde vragenlijst werden de frequentie van consumptie en de grootte van porties van 150 soorten voedsel en dranken in kaart gebracht. Bij het vaststellen van de relatie tussen het mediterrane dieet en de sterfte werd er



Foto: Visa/Hollandse Hoogte

gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, BMI, lichamelijke activiteit en andere potentieel beïnvloedende factoren. De deelnemers werden gemiddeld 3,7 jaar gevolgd.

In die tijd overleden er 275. Hoe meer mensen zich aan het mediterrane dieet hielden, hoe groter de reductie van de totale mortaliteit was (gecorrigeerde *hazard-ratio* 0,7; 95%-BI 0,64-0,87). De onderzoekers vonden deze daling ook wanneer ze alleen naar cardiovasculaire sterfte of sterfte door kanker keken. Opvallend is dat er geen verband was tussen de afzonderlijke ingrediënten van het mediterrane dieet en de mortaliteit. De mediterrane keuken is nogal divers, maar dit onderzoek laat in ieder geval zien dat ook lekker eten sterfte kan verminderen. (ToH)

*Trichopoulou A, et al. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. N Engl J Med 348;26:2599-608.*

## Profylaxe bij migraine

Met cijfers van de apotheek kun je toch aardig onderzoek doen. Hamid Rahimtoola onderzocht de duur van het gebruik van profylaxe bij patiënten met migraine. Hij selecteerde patiënten die voor het eerst een triptaan of ergotamine gebruikten in de PHARMO-RLS database – een gegevensbestand met de geneesmiddelenhistorie van 450.000 patiënten van zo'n 100 openbare apotheken. Vervolgens ging hij van deze 7175 patiënten na of ze daarna bètablokkers, pizotifeen, methysergide, flunarizine, clonidine of valproïnezuur gingen gebruiken. Bij deze 729 patiënten werd het gebruik van de pillen – gemeten volgens de voorschriften – gevolgd. De mediane duur van het profylaxegebruik was een krappe 3 maanden. Driekwart van de gebruikers was na een jaar gestopt. Huisartsen schrijven veelal bètablokkers voor als profylaxe: na drie maanden is de helft van de gebruikers al weer gestopt. Van de gebruikers van valproïnezuur (veelal door de neuroloog voorgeschreven) slikte driekwart na 3 maanden de pillen nog en 40% deed dat nog na een jaar.

Bij meer aandoeningen is het langdurig gebruik van pillen een probleem, maar hier lijkt het probleem wel erg groot: óf de geneesmiddelen werken niet zo goed als in trials bleek, óf we – huisarts en apotheker – gaan mogelijk niet voldoende in op de verwachtingen van de patiënt of leggen het gebruik niet goed uit. (JZ)

*Rahimtoola H. Transitions in migraine treatment; barriers and opportunities [Proefschrift]. Utrecht: Rijksuniversiteit Utrecht, 2003.*

## Abuis

Gelukkig leest u onze boekbesprekingen. Een verkeerd gironummer in een recensie van de Protocollen infectieziekten in nummer 8 (H&W 2003;46:461-2) zorgde voor overlast bij de GGD Nederland. Naar verluidt werden ze platgebeld. Het goede gironummer is 46.33.03.660 ten name van Stichting Instituut GGD Nederland. Het protocollenboek kost € 25.

## BMJ niet gratis meer

De BMJ gaat vanaf januari 2005 op internet deels achter slot en grendel. Was de BMJ een van de eerste gratis tijdschriften op internet, nu dwingt het dalend aantal abonnees op de papieren versie de BMJ tot een andere strategie. De voorgestelde toegangsprijs (10-20 pond per jaar) is niet erg hoog en bovendien blijven onderzoeksartikelen vrij toegankelijk. De BMJ blijft dus ook voor Nederlandse huisartsen nog wel bereikbaar. (JZ)

De berichten, commentaren en reacties in de rubriek Journal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van de huisartsgeneeskunde. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie @nhg-nl.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Roger Damoiseaux, Hans Grundmeijer, Tim olde Hartman, Henriëtte van der Horst, Sigrid Jansen, Francois Schellevis en Joost Zaat.