

Dieet krijgt cholesterol net zo ver omlaag als statine

Een onderzoeksgroep in Canada heeft laten zien dat met een uitgebalanceerd dieet eenzelfde reductie van het serumcholesterol te bereiken is als met lovastatine.¹ Er namen 46 personen deel aan het gerandomiseerde onderzoek, verdeeld over 3 groepen. De controlegroep kreeg een dieet met weinig verzadigde vetzuren en weinig cholesterol, de statinegroep kreeg naast dit dieet ook lovastatin, en de speciale dieetgroep een dieet met weinig verzadigd vet en cholesterol waaraan amandelen, plantaardige sterolen, viskeuze vezels en soja-eiwitten waren toegevoegd. Na 4 weken zagen ze zowel in de statinegroep als in de dieetgroep een reductie van ongeveer 30% van het LDL-cholesterol tegen maar 8% in de controlegroep: een significant verschil. Het tot nu toe bestaande idee dat statinen het

serumcholesterol beter reduceren dan een dieet kan nu ook in de geschiedenisboeken. Onlangs heeft Bemelmans in dit tijdschrift al laten zien dat de effecten van voedingsadviezen even groot zijn wat betreft de preventie van hart- en vaatziekten en voortijdige sterfte.² Nu is dus ook het effect van een dieet op het voor patiënten heilige getal even groot als het effect van die dure pillen. Nog meer reden voor ons huisartsen om meer aandacht aan voedingsgewoonten te geven en de pillen nog even bij de apotheker te laten liggen. Voor de volledigheid moet hier wel nog gemeld worden dat de eerste auteur gesponsord werd door de voedingsindustrie. (RD)

1 Jenkins DJA, et al. *Effects of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods versus lovastatin on*

serum lipids and C-reactive protein. JAMA 2003;290:502-10.

2 Bemelmans WJE. *Voedingsadvies is effectief preventief.* Huisarts Wet 2003;46:308-11.

Onderzoek oefenen

Onderzoek doen in de eigen praktijk is leuk. Voor de methoden van onderzoek en het gebruik van statistiek moet je echter een beetje doorleren. De Commissie Wetenschappelijk Onderzoek van het NHG brengt op het komende NHG-congres over onderwijs en onderzoek een klapper *Vraagbaak statistiek en methodologie* uit. Uitleg én praktische oefeningen. Op het congres kost het € 12,50 daarna wordt de ledenprijs € 15,40, voor niet-leden € 20. (JZ)

Tetanusrichtlijn



Foto: Francesco Cinque

De Gezondheidsraad publiceerde eind augustus een nieuwe aanbeveling voor immunisatie tegen tetanus (www.gr.nl). Dat was nodig want het aantal protocollen is groot en er wordt te veel onnodig gevaccineerd. Op basis van een uitgebreid literatuuronderzoek komt de raad tot het volgende advies. Bij een wond wordt vaccinatie geadviseerd bij:

- personen van wie bekend is dat zij niet gevaccineerd zijn (dosis tetanusimmunoglobuline en vaccinatie volgens het schema 0, 1 en 6 maanden);
- personen van wie bekend is dat zij geen volledige vaccinatie hebben doorlopen (dosis tetanusimmunoglobuline en aanvullen van ontbrekende vaccinaties);

- vermoedelijk gevaccineerde personen ouder dan 20 jaar (dosis tetanusvaccin), waarbij mannen geboren vóór 1936 en vrouwen geboren vóór 1950 bovendien een dosis tetanusimmunoglobuline krijgen;
- volledig gevaccineerde personen bij wie de laatste vaccindosis langer dan tien jaar geleden werd gegeven (dosis tetanusvaccin);
- HIV-geïnfecteerden met een slechte immuunrespons na vaccinatie en andere immuungecompromitteerden (dosis tetanusimmunoglobuline en vaccinatie volgens het schema 0, 1 en 6 maanden).

Wie conform het Rijksvaccinatieprogramma is gevaccineerd waarbij de laatste vaccinatie niet langer dan tien jaar geleden heeft plaatsgevonden, hoeft bij verwonding geen tetanusimmunoglobuline en geen aanvullende vaccindosis toegediend te krijgen.

Simpele kosteneffectieve kwaliteitsverbetering: dit schemaatje kopiëren, met de assistente doorpraten en in de behandelkamer plakken. En dat ook op de huisartsenpost. (JZ)