# Een ei hoort erbij

Foto: Luuk van der Lee / Hollandse Hoogte

In de Physicians' Health Study worden ruim 22.000 mannelijke dokters inmiddels 20 jaar gevolgd. Eindpunten zijn overlijden aan cardiovasculaire aandoeningen of kanker. Ruim 21.000 van hen konden worden geïncludeerd voor een observationeel onderzoek naar de relatie tussen het eten van eieren en de kans op cardiovasculaire aandoeningen. Eieren bevatten immers een grote hoeveelheid cholesterol en de redenering lijkt dus simpel: veel eieren eten leidt tot een grotere kans op hart- en vaatziekten.

De waarheid lijkt ook hier weerbarstig; een logische theoretische relatie kan niet worden bevestigd. Tot iedere dag een ei (dat is dus 7 eieren per week) nam het risico op hart- en vaatziekten niet toe. Pas bij meer dan 7 eieren per week bleek het risico toe te nemen. Eenzelfde trend was zichtbaar wat betreft de totale mortaliteit. Er is één groep patiënten die moet oppassen met eieren en dat zijn diabeten. Bij hen bleek het mortaliteitsrisico lineair toe te nemen met de hoeveelheid geconsumeerde eieren tot een verdubbeling bij meer dan 7 eieren per week.

Dat er geen relatie is tussen de hoeveelheid eieren en het optreden van hart- en vaatziekten zou men kunnen verklaren uit de verwachte toename van LDL, die echter werd gecompenseerd door een gelijktijdige toename van HDL. Dit mechanisme zou ontbreken bij diabeten.

Een dergelijk langdurig observationeel onderzoek heeft natuurlijk zijn beperkingen. In dit onderzoek kon men bijvoorbeeld niet corrigeren voor de energie-inname en we weten ook niet zeker of andere confounders een rol spelen. Gezien de robuustheid van de gegevens, de langdurige follow-up en het geringe aantal uitvallers lijkt er weinig reden om het eten van eieren af te raden. Tenminste aan mannen zonder diabetes. (HvW)

Djoussé L, *et al.* *Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study.* Am J Clin Nutr 2008;87:964-9.

# Niet-rokende partners

Gedragsverandering zoals stoppen met roken wordt bepaald door motivatie en zelfvertrouwen van het individu, terwijl familie, vrienden en collega's kunnen bijdragen aan het proces. In de V.S. nam het percentage rokers onder volwassenen in de laatste 40 jaar af van 45% naar 21%. Hoe groot is de invloed van de sociale omgeving op mensen die willen stoppen met roken?

Tussen 1971 en 2003 hielden Christiakis en Fowler het sociale netwerk bij van 5123 deelnemers aan de Framinghamstudie. Het ging daarbij om de invloed die 'stoppers' in de directe leefomgeving hebben op iemands rookgedrag. Denk daarbij aan het stoppen met roken door partner, broers en zussen, collega's, vrienden, kennissen en buren. Per deelnemer werden gemiddeld meer dan 10 contacten ('ties') in kaart gebracht.

Stoppen met roken door de partner had het grootste effect: 67% minder roken. Bij niet-rokende vrienden rookte 36% minder, bij niet-rokende collega's was dit 34% en bij niet-rokende broer of zus ging het om 25%. Het minste effect hadden niet-rokende kennissen en buren, in het bijzonder als zij een lager opleidingsniveau hadden.

De invloed van de omgeving op roken is dus groot. Dit betekent dat overheidsmaatregelen en collectieve interventies een groot effect kunnen hebben. Het normale, terugkerende gesprek met de individuele roker tijdens het zorgcontact – waarbij de motivatie om te stoppen wordt gepeild en de barrières in beeld komen – kan aangewend worden als een effectieve collectieve interventie door huisartsen en hun praktijkondersteuners. (BP)

Christakis NA, *et al.* *The collective dynamics of smoking in a large social network.* N Engl J Med 2008;358:2249-58.

De berichten, commentaren en reacties in het Journaal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie@nhg.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Henk Schers, Ben Ponsioen en Henk van Weert.