

Borstvoeding en slimme kinderen

Borstvoeding heeft voordelen boven flesvoeding. Deze bevat antistoffen die de pasgeborene beschermen tegen infecties en verkleint mogelijk de kans op allergieën. Een Australisch onderzoek suggereert nu dat kinderen er bovendien slimmer van worden.

Onderzoekers volgden 2900 vrouwen vanaf de 18^e week van hun zwangerschap. Tien jaar later vergeleken zij gegevens over borstvoeding met de uitkomst op de 'WALNA'. Deze Australische equivalent van de 'Cito-toets' bestaat uit gestandaardiseerde testen op het gebied van rekenen, taal, spelling en schrijven. De onderzoeksgroep telde oorspronkelijk 2868 levendgeboren baby's. Op de leeftijd van 10 jaar waren de WALNA-scores van 1038 kinderen beschikbaar. Kinderen die langer dan zes maanden borstvoeding hadden gekregen, scoorden beter op alle vier de intellectuele terreinen. Wanneer gecorrigeerd werd voor onder andere opleidingsniveau van de moeder, jaarin-komen en stimuleren van (voor)lezen op jonge leeftijd, waren deze effecten alleen voor de jongens statistisch significant.

Dit onderzoek suggereert dat borstvoeding beter is voor de neuronale ontwikkeling en uitrijping dan flesvoeding. Of en waarom dit alleen voor jongetjes zou gelden, blijft speculatief. Er zijn wel wat kanttekeningen te plaatsen. Nog niet de helft van alle kinderen uit het oorspronkelijke cohort kon in de analyse meegenomen worden. Met name van kinderen die geen 'government'-school bezochten, waren de WALNA-scores niet beschikbaar. Bovendien waren er alleen gegevens over

het opleidingsniveau, en niet over het daadwerkelijke IQ van de moeder. Naar de positie van de vader is in de analyse niet gekeken. Dit alles kan invloed hebben op hoe kinderen zich ontwikkelen. Het kweken van slimme kinderen lijkt voorsnog niet de beste reden om borstvoeding te geven.

Linda Bröker

Oddy WH, et al. Breastfeeding duration and academic achievement at 10 years. Pediatrics 2011;127: 137-45. ■



Foto: Shutterstock/Svetlana Fedoseyeva

Beweeg het HbA1c omlaag

Amerikaans onderzoek laat zien dat wanneer diabetespatiënten met een HbA1c tussen de 6,5 en 11% zowel duurs als krachttraining doen, het HbA1c significant daalt. Patiënten met een problematischer HbA1c (boven de 7%) hebben waarschijnlijk nog meer baat bij intensieve training.

Dat bewegen een gunstig effect heeft op de preventie en behandeling van diabetes mellitus type 2 staat vast, onlangs werd hier in het themanummer van H&W over bewegen uitgebreid op ingegaan. Over de effectiviteit van verschillende beweeginterventies is nog volop onderzoek gaande. Een recent

uitgevoerd onderzoek bekeek het effect van een 9 maanden durend trainingsprogramma bij Amerikaanse patiënten met type 2 diabetes en een HbA1c tussen de 6,5 en 11%. De primaire uitkomstmaat was een verandering in HbA1c. Via randomisatie werden 262 patiënten verdeeld over een controlegroep of 3 beweegprogramma's, te weten duurttraining, krachttraining en een programma met een combinatie van beide. De patiënten in deze interventiegroepen traiden gedurende 9 maanden intensief, terwijl de controlegroep wekelijks alleen stretch- en relaxatieoefeningen deed. Alle deelnemers, in de leeftijd van 30-75 jaar, leidden voorheen een 'zittend bestaan' wat inhoudt dat zij minder dan 3 maal per week minder dan 20 minuten aan sport/inspanning besteedden.

Het gemiddelde HbA1c van alle groepen bedroeg bij aanvang 7,7%. Na afloop bleek dat alleen in de combinatiegroep het HbA1c significant was gedaald, gemiddeld -0,34% (95%-BI -0,64% - -0,03%) vergeleken met de controlegroep. Niet echt spectaculair, maar dat ligt misschien ook aan de mooie uitgangswaarden. Een veelbelovend resultaat als je dit kunt trekken naar mensen met een problematischer HbA1c. In de subgroep van mensen met een HbA1c boven de 7,0% bleek namelijk een grotere afname.

Wilma Spinnewijn

Church TS, et al. Effects of aerobic and resistance training on hemoglobin A1c levels in patients with type 2 diabetes. A randomized control trial. JAMA 2010;304:2253-62. ■