

Het eten van vis en cognitieve achteruitgang

Vraagstelling

Bescherm het eten van vis en van omega-3-vetzuren tegen leeftijdgerelateerde cognitieve achteruitgang?

Betekenis voor huisarts en patiënt

In de NHG-Standaard Cardiovasculair risicomangement staat beschreven dat vis het risico op een CVA verlaagt. Vis bevat omega-3-vetzuren; hoe vetter de vis, hoe meer omega-3-vetzuren. De resultaten van deze prospectieve cohortstudie laten zien dat het eten van vis bovendien samengaat met een langzamere cognitieve achteruitgang. Het eten van vis is dus niet alleen nuttig om een CVA te voorkomen, maar kan ook bijdragen aan een remming van de leeftijdgerelateerde cognitieve achteruitgang. Er zijn echter geen duidelijke aanwijzingen gevonden dat de omega-3-vetzuren verantwoordelijk zijn voor de vertraging van deze cognitieve achteruitgang.

Korte beschrijving

Inleiding In eerdere onderzoeken brengt men het eten van vis in verband met een lager risico op dementie en CVA. Vis is een directe bron van omega-3-vetzuren, een klasse van meervoudig onverzadigde vetten die in twee prospectieve onderzoeken geassocieerd werden met een lager risico op Alzheimer-dementie en cognitieve achteruitgang. In diersmodellen bleek dat omega-3-vetzuren noodzakelijk zijn voor neurocognitieve ontwikkeling en het goed functioneren van de hersenen. In dit prospectieve cohortonderzoek wordt onder een grote populatie bejaarden onderzocht of de consumptie van vis

en omega-3-vetzuren beschermt tegen leeftijdgerelateerde cognitieve achteruitgang.¹

Patiëntenpopulatie Dit is een onderzoek met 6158 personen van 65 jaar en ouder in een geografisch afgebakend gebied; 62% heeft een donkere huidskleur, 38% is blank. De patiënten zijn deelnemers aan het 'Chicago Gezondheid en Veroudering Project'.

Onderzoeksopzet Tussen 1993 en 1997 werden op baseline een viertal gevalideerde cognitieve tests uitgevoerd. Daarna werd na 3 jaar en na 6 jaar een vervolgstest uitgevoerd. De deelnemers zelf vulden vanaf de aanvang een voedsel-frequentie-vragenlijst (VFV) in. In totaal werden 4390 personen minstens tweemaal cognitief getest (1298 stierven voortijdig). Hiervan vielen 668 mensen af vanwege een onjuiste VFV of omdat ze de vragenlijst te laat afgerond hadden. Uiteindelijk bleven 3718 personen over voor de cognitieve analyse.

Uitkomstmaat De primaire uitkomstmaat was de verandering van de cognitieve score. Deze score werd berekend door de afzonderlijke scores van 4 tests te middelen.

Resultaten De gemiddelde cognitieve score bij aanvang van het onderzoek was 0,18 gestandaardiseerde units (range -3,5 tot 1,6 SU). De gemiddelde achteruitgang per jaar was voor de totale groep 0,04 SU. De cognitieve achteruitgang was minder bij personen die minstens 1 maal per week vis aten. In het model waarbij gecorrigeerd werd voor leeftijd, geslacht, ras, opleiding en totale energie-inname was de achteruitgang 0,054 SU per jaar voor de niet-viseters, 0,043 SU voor de viseters (1/wk) en 0,039 voor frequente (≥2/wk) viseters. Met een extra correctie voor cognitieve

Wat is een POEM?

Een POEM (*Patient Oriented Evidence that Matters*) is een evidence-based referaat van een wetenschappelijk artikel. De feitelijke informatie uit het artikel geven we daarbij zo helder, objectief en transparant mogelijk weer. Daarnaast vertalen we de uitkomsten van het artikel naar de huisarts die een patiënt voor zich heeft, zo mogelijk met NNT of andere getallen die voor de individuele patiënt inzichtelijk zijn. We vergelijken de resultaten met huidige richtlijnen of de gangbare werkwijze.

en fysieke activiteit en alcoholconsumptie werd het verschil in achteruitgang ten opzichte van niet-viseters, 0,011 SU/jaar ($p=0,03$) voor de wekelijkse viseters en 0,013 SU/jaar ($p=0,04$) voor de frequente (≥2/wk) viseters. Dit komt overeen met een jaarlijkse reductie van cognitieve achteruitgang van respectievelijk 10% en 13%. Voor een associatie tussen inname van omega-3-vetzuren en cognitieve achteruitgang was geen bewijs ($p=0,78$).

Conclusie van de onderzoekers De onderzoekers concludeerden dat het eten van vis geassocieerd kan worden met een langzamere leeftijdgerelateerde cognitieve achteruitgang. Verder onderzoek is nodig om te bepalen welk bestanddeel van het vet in de vis verantwoordelijk is voor dit effect.

Bewijskracht Prospectief cohortonderzoek (2b).²

Jolanda van Gestel en Arie Knuistingh Neven,
LUMC

1 Morris MC, Evans DA, Tangney CC, Bienias JL, Wilson RS. Fish consumption and cognitive decline with age in a large community study. *Archives of Neurology* 2005;62:1849-53.

2 www.infopeoms.com/levels.html.

Boeken

Oplichterij?

Maanen H. *Kwakzalverij. 125 jaar medische folklore*. Amsterdam: Boom, 2005. 213 pagina's, € 19,50. ISBN 90-8506-1687.

'Baat het niet, dan schaadt het niet.' Dit is een van mijn veel gebruikte antwoorden bij patiënten die advies vragen over alternatieve geneeswijzen. Dokters weten over het algemeen maar weinig van alter-

natieve geneeskunde af. En dat terwijl veel patiënten zich wel eens tot het alternatieve circuit wenden.

Ter gelegenheid van het 125-jarig bestaan van de Vereniging tegen de Kwakzalverij