

## 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.<sup>1</sup>

**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'.

**Onderzoeksoepzet** Tussen 1993 en 1997 werden op baseline een viertal gevalideerde cognitieve tests uitgevoerd. Daarna werd na 3 jaar en na 6 jaar een vervolgtest 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).<sup>2</sup>

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](http://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

is dit boek uitgebracht. Het is een bundel over de vele verschillende vormen en aspecten van de alternatieve geneeskunde. Een boek vol flauwekul en oplichterij, als je het voorwoord mag geloven.

Het Moerman-dieet, acupunctuur, het bloedgroepdieet, macrobiotiek en *therapeutic touch* komen onder andere voorbij. Je zult soms met ongeloof lezen over de achtergronden en ontstaanswijzen van verschillende alternatieve therapieën. Vooral het hoofdstuk over homeopathie vond ik verbazingwekkend. Wist u bijvoorbeeld dat homeopaten vroeger



vogelspinnen en bedorven vlees als geneesmiddelen gebruikten? Daarnaast komen de alternatieve behandelingen bij reuma aan de orde. Van een aantal van deze behandelingen is wel degelijk een gunstige werking aangetoond. Dus toch niet allemaal flauwekul. Het hoofdstuk over het omstreden middel DES toont aan hoe fouten kunnen ontstaan als we nieuwe geneesmiddelen of behandelwijzen niet voldoende onderzoeken. Alternatieve behandeling kan op deze manier dus wel degelijk schade brengen aan de gezondheid. Ook de reguliere geneeskunde komt onder vuur te staan in het hoofdstuk over kankerscreening. De alternatieve geneeskunde profiteert gretig van het natuurlijk beloop van

symptomen en het placebo-effect. Maar laten we eerlijk zijn, ook voor de reguliere geneeskunde bieden deze verschijnselen een helpende hand. Waarom zouden patiënten die niet voldoende baat hebben bij de reguliere geneeskunde niet hun heil mogen zoeken in het alternatieve circuit?

Zolang het niet schaadt, en dat is zeker een leerpunt van dit boek, heb ik daar geen problemen mee. Laten we niet tegen kwakzalverij strijden, maar tegen een slechte communicatie over alternatieve geneeswijzen in de spreekkamer. Wanneer alternatieve geneeswijzen daar bespreekbaar zijn, kan de patiënt een onderbouwde keuze maken en kun je mogelijk schade voorkomen. Met dit boek kunt u zich alvast verdiepen in enkele vormen van alternatieve behandeling.

Annemarie Uijen

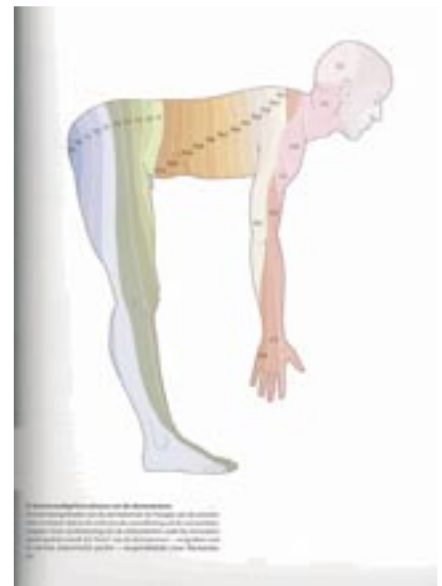
## Anatomieplaatjes

Schünke M, Schulte E, Schumacher U. Prometheus, deel 1. Algemene anatomie en bewegingsapparaat. 543 pagina's, € 84,90. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 2005. ISBN 90-313-4385-4.

Heeft u er ook zo veel moeite mee om elke keer te bedenken of de duim in dermatoom C6 of C8 zit? Het plaatje bij deze boekbespreking maakt het gelijk duidelijk. Zo kan anatomie opeens eenvoudig, leuk en leerzaam zijn.

Deze atlas is met 1694 plaatjes meer dan alleen een zeer fraai plaatjesboek. Mijn oude Sobotta blinkt uit in nogal schimmige tweedimensionale plaatjes zonder al te veel uitleg, maar dit boek heeft duidelijke schema's met mooie dwarsdoorsneden, waardoor er opeens inzicht is in de logica van het lijf. Dat is niet alleen leuk omdat het zo veel herinneringen aan een studentenleven oproept, maar vooral omdat het nieuwe verwondering oproept over hoe fraai we in elkaar zitten.

Af en toe grijp ik tijdens het spreekuur naar een atlas om even te kijken hoe het ook al weer zit met de pro- en supinator van de onderarm. Dat zal ik met deze atlas beslist vaker doen. Voor zo'n dik



© 2005 Georg Thieme Verlag, Stuttgart, Duitsland

boek is dit weinig geld en moet u het niet laten liggen. Gelijk bestellen, dus. En de vervolgdelen in de gaten houden.

Joost Zaai

## Eet jouw dokter ook patat?

Ignace Schretlen, met tekeningen van Carro Lenselink. Eet jouw dokter ook patat? Op bezoek bij de dokter. Bussum: Pereboom, 2005. 38 pagina's, € 13,90. ISBN 9077-455-00-0.

Dit boek beschrijft in eenvoudige taal de ervaringen van vier kinderen die naar de dokter gaan. Marlies gaat met haar vader naar het consultatiebureau en Hatice gaat met haar moeder, die hoofd- en keelpijn heeft, naar de huisarts. Sebastiaan is ziek en heeft een snotneus en een loopoor en gaat met zijn vader naar de huisarts. Sander krijgt, omdat hij zo moe is, een prikje in zijn vinger van de assistente van de dokter.

Ignace Schretlen geeft in vier hoofdstukken helder weer wat een bezoek aan de dokter voor een peuter of kleuter kan inhouden. Vooral de anamnese en het lichamelijk onderzoek komen aan bod.

'Wat zit er in jouw buik?' vraagt de consultatiebureau-arts aan Marlies, die wat te zwaar is. 'Boterhammen en patat,' antwoordt zij. De titel verwijst naar de dokter op het consultatiebureau die toegeeft zelf patat ook wel lekker te vinden. Maar