

## Vitaminen weggegooid geld

**Er is geen duidelijk bewijs voor gunstige effecten van extra vitaminen en mineralen op de gezondheid. Dat blijkt uit een drietal artikelen in de *Annals of Internal Medicine*. Hoogste tijd om de geldkraan voor dit soort onderzoek dicht te draaien.**

Het eerste artikel beschrijft een systematische review van gerando-

miseerde onderzoeken met multivitaminereparaten dan wel individuele vitaminen (zoals A, C, D en foliumzuur), met in totaal 400.000 deelnemers. Er blijkt geen duidelijk bewijs te zijn voor enig gunstig effect op de eindpunten totale sterfte, hart- en vaatziekten en kanker. Het tweede artikel betreft een gerandomiseerd onderzoek naar het effect van een multivitaminereparaat op cognitieve achteruitgang onder 5947 mannelijke artsen  $\geq 65$  jaar. Na een periode van 12 jaar bleken de cognitieve prestaties en het verbale geheugen van de multivitaminegroep en de placebo-groep niet van elkaar te verschillen.

Het derde onderzoek bevat het verslag van een onderzoek naar de mogelijke voordelen van gebruik van een uit 28 componenten samengesteld multivitaminereparaat onder 1708 patiënten met een myocardinfarct. Zij werden gemiddeld 4,6 jaar gevolgd. Ook hier zag men geen verschil in het optreden van nieuwe cardiovasculaire gebeurtenissen tussen de multivitaminere- en de placebo-groep.

Opnieuw is er dus bewijs dat gebruik van extra vitaminen door mensen die geen deficiëntie hebben, niet van nut is. Dit staat een gestage omzetting van deze producten in de Verenigde Staten tot dusver echter geenszins in de weg,

zo valt te lezen in het bijbehorende *Editorial*. In 2010 ging aldaar nog 28 miljard dollar aan voedingssupplementen over de balk. Het is dan ook hoog tijd voor twee acties: een duidelijk advies aan de bevolking dat routinematig gebruik van voedingssupplementen ontraadt en – voor onderzoekers – afsluiting van dit wetenschappelijk dossier. Want de conclusie is nu wel duidelijk: grote preventietrials met deze producten zijn niet langer gerechtvaardigd. ■

Tjerk Wiersma

Fortmann SP, et al. Vitamin and mineral supplements in the primary prevention of cardiovascular disease and cancer: an updated systematic evidence review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med* 2013;159:824-34.

Grodstein F, et al. Long-term multivitamin supplementation and cognitive function in men: a randomized trial. *Ann Intern Med* 2013;159:806-14.

Lamas GA, et al for the TACT (Trial to Assess Chelation Therapy) Investigators. Oral high-dose multivitamins and minerals after myocardial infarction: a randomized trial. *Ann Intern Med* 2013;159:797-805.

Guallar E, et al. Enough is enough: stop wasting money on vitamin and mineral supplements. *Ann Intern Med* 2013;159:850-1.



Foto: Shutterstock/jules2000

## Wat is een goede CRP-meter?

**Een nieuw gadget in de huisartsenpraktijk is de CRP-sneltest. Als je er een wilt aanschaffen is er keuze uit vele meters. Wat is nu een goede keuze? Verschillende factoren spelen hierbij een rol. Hoe goed doet de meter het bijvoorbeeld ten opzichte van een laboratoriumbepaling? Hoe gebruiksvriendelijk is hij? En last but not least: wat kost hij?**

Nederlandse onderzoekers publiceerden een artikel waarin ze 5 in 2012 beschikbare meters vergeleken. Het

ging om de Eurolyser Smart 700/340, Afinion CRP-meter en NycoCard Reader II (beide Alere), QuikRead go en QuikRead 101 (beide Orion Diagnostica). Vier van de onderzochte CRP-meters gaven goede overeenkomsten met een laboratoriumbepaling (Afinion, NycoCard Reader II, QuikRead go en QuikRead 101). Bij hogere waarden van de CRP ( $> 100\text{mg/L}$ ) nam de overeenkomst met de referentiestandaard echter af.

Bij de beoordeling van de gebruiksvriendelijkheid door 20 huisartsen en doktersassistenten kwamen de Eurolyser Smart 700/340 en de Afinion er als beste uit. De prijs lag tussen de

1000 (NycoCard Reader II) en 3500 euro (Eurolyser Smart 700/340). De prijs van de teststrips varieerde per testkit van 3 (respectievelijk QuikRead go/QuikRead 101) tot 6 euro (Eurolyser Smart 700/340 en Afinion).

Tip: op [www.acutehoest.nl](http://www.acutehoest.nl) is goede, praktische informatie te vinden voor wie in de huisartsenpraktijk wil gaan werken met de CRP-sneltest. ■

Just Eekhof

Minnaard MC, et al. Analytical performance, agreement and user-friendliness of five C-reactive protein point-of-care tests. *Scand J Clin Lab Invest* 2013;73:627-34.