

An apple a day...

Het eten van groente en fruit wordt al enige tijd aanbevolen als belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Hoewel sommige onderzoeken elkaar tegenspreken, lijkt de consumptie van groente en fruit inderdaad een wezenlijke bijdrage te leveren aan de sterftedaling, ongeacht de oorzaak. De risicoreductie kan maar liefst oplopen tot 25%, zoals Xia Wan et al. onlangs publiceerden.

Wan et al. deden een meta-analyse, waarbij ze uiteindelijk 16 onderzoeken uit de literatuur extraheerden. Het waren allemaal prospectieve follow-uponderzoeken met in totaal meer dan 800.000 deelnemers die 5 tot 25 jaar gevolgd werden. De dagelijkse consumptie van groente en fruit gaf een significante daling te zien van de totale sterfte, in het bijzonder door een cardiovasculaire oorzaak. De afgenomen sterfte door kanker was niet statistisch significant. Naarmate de deelnemers meer porties groente of fruit per dag aten, nam de risicodaling toe tot maximaal 25% bij vijf porties per dag. Meer dan vijf porties gaven geen extra vermindering. Alle verschillen werden gemeten ten opzichte van deelnemers die aangaven minder dan

één portie groente of fruit per dag te gebruiken.

Cardiovasculaire sterfte wordt dus gunstig beïnvloed door het eten van groente en fruit. Helaas vermeldt het artikel niet hoe groot een portie moet zijn en of de gunstige werking direct veroorzaakt wordt door het eten van groente en fruit of door het minder eten van vet en vlees. Mogelijk spelen nog andere factoren, aan- of juist afwezig bij personen die graag groente en fruit eten, een rol in het cardiovasculair risicoprofiel. Dat weten we niet, want

cohortonderzoeken geven geen antwoord op de vraag of er sprake is van een causaal verband. Wel moge duidelijk zijn dat dieetadviezen bijdragen aan een gezonde levensstijl en daarmee niet onderdoen voor een medicamenteuze aanpak van cardiovasculaire sterfte. ■

Bèr Pleumeekers

Xia Wan, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2014;349:g4490.



Foto: Gpointstudio/Shutterstock

Wratten bij schoolkinderen

Dat wratten bij schoolkinderen veel voorkomen, is bekend. Anders dan verwacht op basis van eerder onderzoek, laat een (beperkt) Nederlands onderzoek onder die doelgroep zien dat het hebben van wratten niet samenhangt met dragerschap van bepaalde HPV-typen die wratten kunnen veroorzaken.

De Koning et al. namen monsters van zowel wratten als gezonde huid in drie schoolklassen (gemiddelde leeftijd 11 jaar, range 10-12 jaar) met in totaal 71 kinderen. Van de kinderen had 44% wratten, in totaal 69 stuks; 56% was

wratloos. Ze bekeken de monsters op aanwezigheid van 23 HPV-typen, waarvan bekend is dat zij wratten kunnen veroorzaken. In de monsters, genomen door met een bevochtigd wattenstaafje stevig over de wratten te wrijven, werd bij 95% HPV-DNA gevonden. De HPV-typen 2, 27 en 57 kwamen het meest voor, waarbij meestal maar één type HPV werd gevonden (51 van de 69 wratten). In tegenstelling tot resultaten in de literatuur werd HPV-1 in dit onderzoek maar in 2 wratten aangetroffen (3%).

Van ieder kind is ook de gezonde huid onderzocht, waarbij monsters werden genomen met een wattenstaafje van het voorhoofd, de rug van de linkerhand en van de linkervoetzool. Maar liefst 80% van de kinderen (met of

zonder wratten) had een HPV-positief monster. Vreemd genoeg werd HPV-1 gevonden bij 59% van de kinderen, terwijl dit dus in maar 3% van de wrattenmonsters voorkwam. De onderzoekers concluderen dan ook dat dragerschap van wratveroorzakende HPV-typen veel voorkomt bij schoolkinderen maar dat dit niet correleert met de HPV-typen die in wratten bij dezelfde schoolkinderen voorkomen. ■

Annet Sollie

De Koning MN, et al. High prevalence of cutaneous warts in elementary school children and ubiquitous presence of wart-associated HPV on clinically normal skin. Br J Dermatol 2014;doi:10.1111/bjd.13216 [Epub ahead of print].