

## Zoutloos is zinloos

**Zoutbeperking tot maximaal 6 gram per dag lijkt een veilig advies, zelfs als er sprake is van hypertensie, cardiovasculaire morbiditeit of hartfalen. Een strengere zoutbeperking heeft geen toegevoegde waarde. Een dieet dat minder dan 6 gram keukenzout bevat, geeft geen verhoogd risico op hartinfarct, coronaire hartziekte of hartfalen.**

Tot deze conclusie komen Amerikaanse onderzoekers nadat ze 70- tot 80-jarigen 10 jaar gevolgd hebben. Alle 2642 deelnemers hebben met een voedingsvragenlijst hun dagelijkse zoutinname bijgehouden. Vervolgens is nagegaan of er een verband bestaat tussen de gemiddelde dagelijkse zoutinname en sterfte of het optreden van cardiovasculaire ziektes. Ruim 25% van alle deelnemers had bij aanvang van het onderzoek al een cardiovasculaire aandoening. Na 10 jaar zijn 881 (33%) deelnemers overleden. Er is geen verschil in sterfte tussen deelnemers die relatief weinig (< 1500 mg natrium per dag), gemiddeld (1500 tot 2300 mg natrium per dag) of veel (> 2300 mg natrium per dag) zout gebruiken. Een hoeveelheid

van 2300 mg natrium komt overeen met 6 gram keukenzout. Een nieuw geval van hart- en vaatziekte treedt op bij gemiddeld 28% en is over alle groepen gelijk. Deelnemers die veel zout gebruiken, hebben 2% meer kans, maar dat is statistisch niet significant. Hartfalen ontwikkelt zich bij gemiddeld 15% van de deelnemers en komt eveneens in alle groepen evenveel voor. Deelnemers met de hoogste natriuminname per dag hebben wel 11% meer risico op het ontstaan van hartfalen, maar ook dat is statistisch niet significant. Opvallend is dat het verband tussen zoutinname en sterfterisico een J-vormige curve laat zien. Dat wil zeggen dat een gemiddelde inname van keukenzout het laagste risico geeft en dat zowel meer als minder zoutgebruik het risico verhoogt.

In het algemeen lijkt de dagelijkse inname van keukenzout bij 70-plussers van beperkte invloed op (cardiovasculaire) mortaliteit en morbiditeit. Omdat het gemiddelde zoutgebruik per dag in Nederland voor mannen circa 10 gram is en voor vrouwen 7,5 gram moet men zich wel enige beperking opleggen. Matig gebruik, zoals in de voedingsrichtlijn staat, lijkt dus een goed advies.

## Plaatjesrijk plasma-injecties bij gonartrose

**Gonartrose is veelal een progressieve en pijnlijke aandoening. Behandeling bestaat primair uit oefeningen en leefstijl aanpassing en daarnaast adequate pijnstilling. Wanneer deze interventies niet afdoende zijn, blijven er weinig minimaal invasieve therapeutische mogelijkheden over. Een recent verschenen systematische review biedt nieuwe inzichten: mogelijk hebben intra-articulare injecties met plaatjesrijk plasma (PRP) de toekomst.** Nederlandse onderzoekers onderzochten de effectiviteit van deze PRP-injecties door te kijken naar afname van pijnklachten en verbetering van de functie van de knie. Zij voerden een

systematische review uit waarbij zij 6 RCT's en 4 non-RCT's includeerden. Deze (non-)RCT's onderzochten het effect van PRP-injecties in vergelijking met intra-articulare placebo-injecties (zoutoplossing) en injecties met hyaluronzuur.

Zij concludeerden dat, op basis van de huidige evidence, PRP-injecties de pijn significant meer doen afnemen dan placebo-injecties met zoutoplossing. Dit significante effect werd ook gezien wanneer PRP-injecties werden vergeleken met hyaluronzuur-injecties. Na de injectie verbeterde de kniefunctie significant in vergelijking met de controlegroep. Kanttekening bij deze uitkomsten is echter de beperkte bewijskracht in de verschillende onderzoeken omdat de ingestelde behandeling niet geblindeerd was.



Zowel te veel als te weinig zout lijkt minder gezond. ■

**Bèr Pleumeekers**

*Kalogeropoulos AP, et al. Dietary sodium content, mortality, and risk for cardiovascular events in older adults. The Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study. JAMA Intern Med 2015; January 19. doi:10.1001/jamainternmed.2014.6278. Epub ahead of print.*

Op basis van bovenstaande uitkomsten lijken PRP-injecties een veelbelovende behandeling bij gonartrose, mede vanwege het minimaal invasieve karakter. Echter, voordat PRP-injecties routinematig ingezet kunnen worden om gonartrose te behandelen moet meer en kwalitatief goed onderzoek worden verricht. ■

**Bart van Wijk**

*Laudy ABM, et al. Efficacy of platelet-rich plasma injections in osteoarthritis of the knee: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med 2014;01-37.*

De berichten, commentaren en reacties in het Journaal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn van harte welkom (redactie@nhg.org).