

door Marian Tjaden

# Lekker voor het hart

**Vis, chocola, rode wijn. Nogal wat eten en drinken blijkt goed voor je hart te zijn. Maar waar zit 'm dat nou echt in?**

'Eén keer per week vette vis eten is genoeg om de kans op sterfte door een hartinfarct te halveren,' vertelt Kromhout. 'Dat hebben we 25 jaar geleden al aangetoond in de Zutphen-studie.'

Hoogstwaarschijnlijk zijn het de omega 3-vetzuren in de vis die voor bescherming zorgen, maar dat is nog steeds niet zeker. 'Epidemiologische onderzoeken kunnen wel allerlei relaties laten zien, maar daarmee kun je nooit een causaal verband bewijzen. Daar komt bij dat er behalve positieve resultaten van trials bij hartpatiënten ook resultaten gepubliceerd zijn van een trial waar juist een tegengesteld effect uitkwam. Dat ging om een ander soort patiënten, en je kunt eindeloos bakkeleien over het feit dat de gebruikte methode misschien niet klopte, maar het scheidt toch verwarring. Daarom is het zo belangrijk om een beschermend effect van omega 3-vetzuren experimenteel te bewijzen.'

Kromhout heeft in 2002 als eerste ter wereld zo'n experiment opgezet. In 2010 verwacht hij de resultaten. 'We geven hartpatiënten verschillende omega 3-vetzuren terwijl een controlegroep geen omega-3-vetzuren krijgt. We gebruiken vier verschillende soorten margarines, die zo zijn ontwikkeld dat er geen enkel verschil in smaak, kleur of geur is. We hebben Unilever gevraagd of ze die speciaal voor ons wilden ontwikkelen. Het duurde een jaar voor dat gelukt was.'

Als Akademiehoogleeraar wil Kromhout een tweede, vergelijkbaar onderzoek opzetten naar de effecten van flavonoïden. Flavonoïden zitten vooral in thee, cacao, rode wijn, appels en uien. Ook voor deze stoffen zijn er aanwijzingen dat ze hart- en vaatziekten voorkomen.



Foto Bart de Gouw

**Daan Kromhout (59)**, hoogleraar Volksgezondheidsonderzoek bij de afdeling Humane voeding van Wageningen Universiteit, is benoemd tot Akademiehoogleeraar wegens zijn onderzoek naar het verband tussen voeding en hart- en vaatziekten.

Kromhout: 'Voordat we met de echte trial kunnen beginnen, moeten we bedenken welke van de ruim vierduizend bekende flavonoïden we zullen onderzoeken. We willen in ieder geval twee veel voorkomende soorten vergelijken, die op basis van eerder onderzoek veelbelovend

lijken. Daarna moeten we patiënten selecteren. Ondertussen moet ik extra geld regelen, want zulk langdurig onderzoek is heel duur. Al met al duurt zo'n onderzoek acht jaar. Ik zal het eind van die trial dus waarschijnlijk niet meemaken, dan ben ik met emeritaat.'

Akademiehoogleeraar