

ZORGEN LIGHT-ZERO DRANKEN VOOR EEN VERHOOGDE KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN?

Chazelas et al. (2020) - Sugarly drinks, artificially-sweetened beverages, and cardiovascular disease in the Nutrinet-Santé Cohort

Het onderzoek

Chazelas et al. (2020) maken gebruik van het Franse NutriNet-Santé cohort-studie, waaraan 104.760 volwassenen deelnamen. Zij hadden een gemiddelde leeftijd van 42,9 jaar en een gemiddeld BMI van 23,7. Obesitas kwam niet voor. Wel rookte 17,2% van de deelnemers en had 31,7% een familielid dat met hart- en vaatziekten te maken heeft, waardoor ook erfelijke factoren een rol kunnen spelen. Verder bleek 1,4% aan diabetes mellitus type 2 te lijden, had 8% een te hoog cholesterolgehalte, had 1,4% een te hoog triglyceridengehalte en leed 8,2% aan hoge bloeddruk. Dit zijn allemaal risicofactoren voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Deze groep (cohort) is gevolgd tussen 2009-2019, waarbij zij elke 6 maanden minimaal twee, maar liever drie 24-uurs recalls invulden. De onderzoekers gingen na hoeveel mensen te maken kregen met het voorkomen van een eerste keer hart- en vaatziekten. Gedurende de tien jaar follow-up kregen 1379 deelnemers hiermee te maken. Vergeleken met mensen die helemaal geen dranken met suiker of zoetstoffen gebruikten lag dit aantal hoger bij mensen die veel dranken namen.

Conclusie Chazelas et al.

Chazelas et al. (2020) trekken in dit artikel de conclusie dat mensen die dranken met suiker gebruiken of dranken met zoetstoffen meer kans hebben om hart- en vaatziekten voor de eerste keer door te maken dan mensen die deze dranken helemaal niet gebruiken.

De onderzoekers geven aan dat de kracht van het onderzoek ligt in het feit dat het om een zeer groot cohort gaat, dat het een prospectief onderzoek betreft en dat er gedetailleerde informatie over de consumptie van dranken bekend was.

Als nadelen gaven zij aan dat er geen causale verbanden gevonden zijn en dat er veel verstoringe factoren (confounders) aanwezig waren. Verder geven zij aan dat dit onderzoek argumenten levert als bijdrage bij het debat over belasting, etikettering en een regulatie van dranken met suiker en zoetstoffen.

Hun advies is om causale verbanden te onderzoeken in andere grote prospectieve cohorten en meer mechanistisch onderzoek.

Wat is er al bekend?

Er zijn een paar meta-analyses en systematische reviews gedaan waarin een verband is onderzocht tussen het gebruik van dranken met zoetstof en het voorkomen van hart- en vaatziekten. Deze verbanden zijn niet gevonden.

Wat voegt deze studie toe?

Deze studie betreft een prospectieve, observationele studie in een grote groep deelnemers die gedurende 10 jaar elke 6 maanden gevolgd zijn. De deelnemers gaven gedetailleerde en recente informatie over gebruik van dranken met suiker dan wel zoetstoffen.

Bewijskracht observationele studies

Een observationele studie kent een aantal beperkingen en heeft daarmee een lage bewijskracht. Onderzoekers verzamelen gegevens bij een grote groep mensen zonder iets aan hun situatie te veranderen. Omdat het nooit zeker is dat onderzoekers naar alle relevante gegevens vragen, is het lastig om een oorzaak-gevolg relatie vast te stellen. Er kunnen namelijk andere factoren een rol spelen in het ontstaan van een ziekte dan in het onderzoek zijn meegenomen.

[Meer lezen over de bewijskracht van wetenschappelijke studies](#) of bekijk de [infographic 'Voedingwetenschap'](#) voor een totaaloverzicht.

Beperkingen van deze studie

- Observationele studies zoals deze kunnen oorzaak/gevolg-relaties niet bewijzen.
- Andere belangrijke factoren worden in observationele studies vaak niet meegenomen, zoals eet- en beweegpatronen, roken, slaap, stress en leefomgeving. Dat is in dit onderzoek ook niet gebeurd.
- Bovendien gaat het hier om een zelfrapportages die slechts om de zes maanden werden verzameld, gedurende de duur van het onderzoek (10 jaar). Dit gaat om een heel kleine steekproef van de dagen waarop iemand al of geen dranken met suiker of zoetstoffen heeft gedronken. Daarbij zijn het - omdat het om zelfrapportages gaat - mogelijk geen nauwkeurige weergaves van de werkelijke inname en eventuele veranderingen in consumptie in de loop van de tijd.
- Tot slot kennen epidemiologische studies, zelfs die gebaseerd zijn op steekproeven van deze omvang, mogelijke valkuilen, waaronder omgekeerde causaliteit. Want zou het niet zo kunnen zijn dat deelnemers die al een verhoogd risico liepen op hart- en vaatziekten, al light-/zero frisdranken kozen om hun calorie- en suikerinname te helpen beheersen. Dat toont het onderzoek niet aan.

Reacties

ISA (International Sweeteners Association) geeft aan dat er geen enkel bewijs is dat dranken met zoetstoffen het risico op hart- en vaatziekten verhogen en dat ook geen enkel plausibel mechanisme wordt genoemd dat een mogelijke verklaring hiervoor geeft. Niet alleen komt dit door het feit dat er gebruik is gemaakt van een observationele studie wat op zichzelf een gelimiteerde onderzoeksvorm is, maar ook kan sprake zijn van een omgekeerd verband. Het is heel goed mogelijk dat mensen die een risico lopen op hart- en vaatziekten dranken met suiker gaan vervangen door dranken met zoetstoffen. Verder merkt ISA op, zoals de onderzoekers zelf ook aangeven, dat er meer confounding factoren een rol kunnen spelen en dat deze niet geëlimineerd zijn in de studie. Daar komt bij dat van de 14.875 deelnemers die dranken met zoetstoffen namen er minder dan 155 een ziekte kregen op een totaal van 104.760 deelnemers totaal.

Referenties

- Chazelas, E, Debras, C, Srour, B, Fezeu, LK, Julia, C, Hercberg, S, Deschasaux, M & Touvier, M. - Sugary Drinks, Artificially-Sweetened Beverages, and Cardiovascular Disease in the NutriNet-Santé Cohort. Journal of the American College of Cardiology 2020; 76: 2175-2176.

- International Sweeteners Association - Low/no calorie sweetened beverages do not increase the risk of cardiovascular disease