



WERELDCONGRES OVER OSTEOPOROSE IN FLORENCE

“Plantaardige voeding en botgezondheid”

Verslag door Hans Kraak,
nutritionist/journalist, Nederland

‘Een gevarieerde voeding met voldoende vitamines, met name vitamine D, calcium en beweging zijn van belang voor een goede botgezondheid op latere leeftijd.’ Dit concludeerde osteoporose-expert professor René Rizzoli na afloop van het Satellite Symposium ‘Plantaardige voeding en botgezondheid’ dat plaatsvond tijdens het Wereldcongres over Osteoporose (IOF WCO-ECCEO 10) van 5 tot en met 8 mei in het Italiaanse Florence. Hij was de voorzitter van een door Alpro Foundation georganiseerde Satellite Symposium waarbij vijf sprekers dieper ingingen op de relaties tussen botgezondheid en plantaardige voeding.



Iedere dertig seconden breekt er in de Europese Unie iemand een bot als gevolg van osteoporose (zie kader). Dit beïnvloedt sterk de kwaliteit van leven van hen die dit ondergaan, maar legt ook een druk op de kosten van de gezondheidszorg. Volgens Jean-Yves Reginster, artsepidemioloog aan de Universiteit van Luik en voorzitter van de European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis, zal het aantal gevallen van fracturen door botontkalking in de komende jaren alleen nog maar toenemen. ‘Het is bekend dat een heupfractuur het ri-

sico op sneller overlijden vergroot door de complicaties die ermee samenhangen’, zegt Reginster. ‘Het risico van overlijden door een heupfractuur is gedurende het leven van een vrouw even groot als het risico van overlijden door borstkanker. Er worden nu meer vrouwen boven 45 jaar in het ziekenhuis behandeld voor breuken door osteoporose dan voor een hartaanval of borstkanker. Het merendeel van de vrouwen, 93 procent, erkent de ernst van osteoporose, maar acht van de tien vrouwen geloven niet dat ze persoonlijk risico lopen.’



ALPRO FOUNDATION



J.Y. Reginster

Volgens Reginster is het goede nieuws dat osteoporose tot op zekere hoogte voorkomen kan worden door de piekbotmassa te vergroten, doordat er een eenvoudige diagnose mogelijk is en uiteindelijk behandeling. 'Als het om preventie door voeding gaat, is een goede combinatie van eiwit, calcium en vitamine D van belang. Een hogere inname van eiwit is geassocieerd met een hogere botdichtheid bij vrouwen op latere leeftijd. De inname via de voeding van calcium en vitamine D (wat calciumopname bevordert) vermindert het risico op botbreuken.'

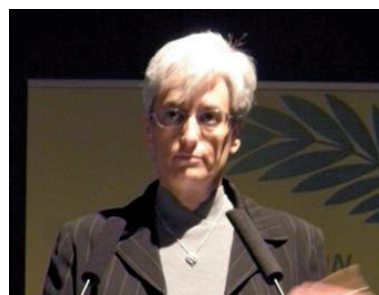
HEBBERN VEGETARIËRS EEN NORMALE BOTMASSA ?

Tijdens de sessie kwam naar voren dat er nog discussie is over welke eiwitten van belang zijn voor een optimale botgezondheid, uit plantaardige of dierlijke bron. Onderzoeker Susan Lanham-New van de universiteit van Surrey in Groot-Brittannië ging dieper in op de studies die door de jaren heen zijn gedaan naar de botmassa van vegetariërs.

'In een recente studie werd gevonden dat vegetariërs een lagere botdichtheid hebben dan mensen met een omnivoor eetpatroon, maar de verschillen waren zo klein dat ze klinisch waarschijnlijk niet relevant zijn', zegt Lanham-New. 'Vegetarisme vormt geen risico voor botbreuken door osteoporose.'

In de afgelopen tien jaar hebben verschillende studies positieve effecten laten zien van de inname van groenten en fruit op de botgezondheid. De mechanismen die hierbij een rol spelen zijn niet helemaal opgehelderd, maar er wordt gedacht dat componenten uit plantaardige voeding de zuur-base-balans van het lichaam beter in evenwicht houdt. Een overwicht van zuren kan voor een grotere afbraak van botweefsel zorgen doordat het calcium eraan onttrekt. De excretie van calcium, een belangrijke component voor botopbouw, kan via de urine worden gemeten. Voeding die de zuurgraad van het lichaam vergroot, pleegt een grotere aanslag op de zogeheten buffercapaciteit van het skelet, dan voeding die de zuurtegraad verlaagt (deze is basisch). 'Veel groente en fruit bevat alkali en levert tal van micronutriënten (zoals vitamine K). Het is plausibel dat ze een effect op het botweefsel hebben.'

Hoewel verschillende sprekers tijdens de Alpro Foundation -sessie bevestigden dat dierlijke eiwitten een zuurvormend effect hebben, kwam ook naar voren dat niet alle plantaardige eiwitten zorgen voor een zuurvermindering



A. Lanou

SOJARIJKE VOEDING

De Amerikaanse onderzoeker Amy Lanou van de Universiteit van Noord-Carolina Asheville ging specifiek in op de relatie van voeding met soja en botgezondheid. Verschillende epidemiologische studies, die in Azië zijn uitgevoerd, laten zien dat de botdichtheid bij Chinese en Japanse vrouwen hoger is bij een hogere inname van soja met de voeding. In een langetermijnstudie naar een hogere soja-inname werd een verminderd risico van botbreuken bij Chinese vrouwen gevonden, maar niet bij mannen. Als er in studies geen positief verband werd gezien tussen soja-inname en botdichtheid, dan was dat vooral in studies in landen waarin soja veel minder in de basisvoeding voorkomt, zoals in Europa en de Verenigde Staten. 'De vraag is wat het actieve ingrediënt in soja is dat voor de positieve effecten kan zorgen', zegt Lanou. 'Gaat het om het sojaeiwit, de isoflavonen in soja of is het wat anders? Een aanname is dat osteoporose ontstaat door de afname van oestrogeen na de menopauze van vrouwen. De isoflavonen uit soja zouden door binding op de receptoren een rol kunnen spelen in de preventie van osteoporose. Gecontroleerde studies met supplementen laten echter verschillende uitkomsten zien, positief en negatief.'

Meerdere onderzoeken wijzen uit dat een voeding die rijk is aan dierlijke eiwitten zorgt voor een hogere calciumuitscheiding. Een voeding die rijk is aan soja-eiwitten zorgt volgens Lanou voor een verlaging van de calciumuitscheiding in vergelijking met een voeding die rijk is aan eiwitten uit vlees en zuivel. Ook komt in studies naar voren dat het botbreukrisico door osteoporose in Aziatische landen, waar veel soja wordt gegeten, 50 tot 70 procent lager is dan in Europa of de VS, waar veel meer calcium met de voeding wordt ingenomen. De inname van calcium alleen draagt niet bij aan een vermindering van osteoporose. 'We zouden ons meer moeten concentreren op de relatie van voedingspatronen met de botgezondheid, dan op individuele componenten. De resultaten van de verschillende studies lijken erop te wijzen, dat soja-voeding, als integraal onderdeel van een voedingspatroon met verscheidene plantaardige componenten en een beperkte hoeveelheid dierlijk voedsel, bijdraagt aan een optimale botgezondheid.'



B. Dawson-Hughes

MENOPAUZE

Bess Dawson-Hughes, van het Bone Metabolism Institute dat verbonden is aan de Amerikaanse Tufts Universiteit in Boston, wees er in haar lezing nog op dat de opname van calcium door het menselijke botweefsel niet alleen bij vrouwen na de menopauze sterk afneemt, maar dat bij mannen tussen hun vijftigste en zestigste levensjaar eenzelfde patroon te zien is. 'Dit betekent niet noodzakelijkerwijs dat de menopauze de trigger is voor een vergroot risico op osteoporose. Hoewel de botmassa na de menopauze snel afneemt bij veel vrouwen, door de afname van oestrogeen, is het ook een periode waarin heel veel gebeurt met het lichaam. Het is hierdoor uitermate ingewikkeld om te onderzoeken en aan te geven welke factoren in de voeding bijdragen aan een gunstige ontwikkeling van de botmassa.' Dawson-Hughes benadrukte dat voldoende inname van vitamine D essentieel is om de calciumabsorptie van het skelet op peil te houden. 'Het toevoegen van calcium aan de voeding alleen is niet genoeg. Uit onderzoek blijkt dat calciumsupplementen wel wat doen, maar nauwelijks bijdragen aan botverlies van de wervels.'

Ook bevestigde zij het belang van een goede zuur-base-balans van het lichaam door de voeding. 'Met het ouder worden slaat de balans van het lichaam naar meer zuur door, door de afname van de nierfunctie en door inname van zuurproducerende voeding (zoals groenten en bepaalde eiwitten). De inname van niet-zuur bevorderende voeding, zoals groente en fruit, is vaak te laag om de verzuring die botafbraak bevordert, te neutraliseren.'

Volgens Dawson-Hughes liet een recent onderzoek bij vrouwen boven de vijftig (na hun menopauze), die drie maanden een alkalibehandeling (bicarbonaat) kregen, een gunstige invloed zien op het behoud van botweefsel. 'Het botverlies was minder en de spiercapaciteit van de vrouwen ging omhoog, maar wat het effect op lange termijn is, moet nog worden onderzocht', aldus Dawson-Hughes.

AANBEVELINGEN

Professor Jean Philip Bonjour van de Universiteit van Genève liet zien dat het van belang is om een zo hoog mogelijke piekbotmassa te bereiken (zie kader) om op latere leeftijd minder last te krijgen van osteoporoseverschijnselen en botbreukrisico. Daarop is niet alleen voeding van invloed, maar ook genetische factoren, hormoonafscheiding en lichaamsbeweging. Zo is er bij kinderen tussen 3 en 5 jaar een verband gevonden tussen een verbeterde calciumopname en meer beweging. 'Als het om voeding gaat, is niet zozeer het type voedsel essentieel danwel de nutriënten

die worden ingenomen, zoals vitamine D, calcium en de juiste proteïnen', zegt Bonjour. 'Gezien de complexiteit van de interactie van alle factoren die van invloed zijn op de piekbotmassa, is het lastig om wereldwijd tot consensus te komen over de precieze aanbevelingen over de inname van nutriënten. Kijk alleen al naar de variatie die er in verschillende landen bestaat over de aanbevelingen van calcium. Overeenstemming is er wel over de noodzaak van inname van voedsel met calcium en proteïnen om een zo optimaal mogelijk piekbotmassa te halen.'

En om met de voorzitter, René Rizzoli van de Alpro Foundation symposium te eindigen: 'De variatie in aanbevelingen wereldwijd wijst erop dat er nog te weinig harde data zijn om de aanbevelingen eenduidig vast te stellen.'



J-P Bonjour

OVER ALPRO FOUNDATION

De Alpro Foundation is een onafhankelijke vzw die werd opgericht in 1996 als een initiatief van Alpro.

Het doel van de foundation is om kennis en wetenschappelijk onderzoek op het vlak van voeding en gezondheid te ondersteunen en te bevorderen. De focus ligt daarbij op plantaardige voeding en in het bijzonder op soja. De foundation wil gezondheidsexperts en het grote publiek nog bewuster maken van de impact van 'voeding op de gezondheid van de mens'.

Alpro Foundation VZW
Vlamingstraat 28
B-8560 Wevelgem
België
T +32 (0)9 260 22 11
alprofoundation@alpro.be
www.alprofoundation.org



WAT IS OSTEOPOROSE?

Het botweefsel kent een actieve stofwisseling. Bij ieder mens wordt gedurende zijn leven nieuw botweefsel aangemaakt en bestaand bot afgebroken. Als de afbraak van het bot sneller gaat dan de opbouw, neemt de botmassa af. Bij veroudering is dit een normaal verschijnsel dat heel geleidelijk verloopt. Met het klimmen der jaren worden de botten breekbaarder; het bot wordt steeds poreuzer, veroorzaakt door een verlies aan mineralen, met name calcium. Het manifesteert zich vaak pas als iemand een bot breekt, meestal de pols of de heup, of als de wervelkolom langzaam inzakt door het zwakker worden van de botten.

Rond het dertigste levensjaar is bij ieder mens de botdichtheid het grootst (Peak Bone Mass), daarna neemt de botmassa heel geleidelijk af. Bij de een gaat dit proces wat sneller dan bij de ander. Vooral vrouwen krijgen vanaf hun menopauze te maken met een versnelde afname van botweefsel dat te maken heeft met een afname van vrouwelijke geslachtshormonen. Er bestaan verschillende (medicinale) behandelingen tegen osteoporose, en recent gaat ook meer aandacht naar het voorkomen van deze aandoening. Een gevarieerde voeding en voldoende beweging kan het behoud van een gezonde botmassa stimuleren.

Naar de rol van voeding bij botontkalking wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Tijdens het wereldosteoporosecongres in Florence werd in de Alpro Foundation Satellite Symposium specifiek ingegaan op de rol van plantaardige voeding en botgezondheid.