

Levensverlengend eten



Met zeven ingrediënten in het dagelijks menu kunnen 55-plussers de kans op hart- en vaatziekten met driekwart verminderen, stelt dr. Oscar Franco Duran, bedenker van de 'polymaaltijd'. Voeding als 'medicijn' ter voorkoming van welvaartsziekten.

De 'polymaaltijd' is gelanceerd door zes onderzoekers van de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg van Erasmus MC, in reactie op de 'polypil'. Deze pil, die nog niet bestaat, bevat meerdere bestanddelen en zou volgens literatuurstudie en computerberekeningen de kans op hart- en vaat-aandoeningen met 80% verlagen. De polypil zou een cholesterolverlager, drie bloeddrukverlagers, foliumzuur en aspirine moeten gaan bevatten. Het idee is dat alle 55-plussers, ook zij die

gezond zijn, deze combinatiepil zouden moeten gaan slikken.

Bijwerkingen - De polypil doet echter niets aan de oorzaak van hart- en vaatziekten (ongezonde voeding en dito leefstijl), zo vond de groep gezondheidsonderzoekers van prof. Johan Mackenbach. Bovendien heeft zo'n combinatiepil bijwerkingen. De onderzoekers zochten daarom uit of er een betere aanpak mogelijk is. En kwamen uit op de polymaaltijd. Ze berekenden dat 55-plussers driekwart (76%) minder kans op hart- en vaat-aandoeningen hebben als ze elke dag de volgende voeding nuttigen:

- 150 ml wijn (één glas)
- 100 gram donkere chocolade
- 4 ons fruit en groente
- 2,7 gram knoflook (3 teentjes)
- 68 gram amandelen
- 114 gram vis, niet elke dag, maar wel vier keer per week

Een andere voordeel van deze dagelijkse combinatie aan ingrediënten is dat de 55-plussers naar verwachting

langer vrij blijven van hart- en vaat-kwalen: mannen 9 jaar langer gezond, vrouwen 8,1 jaar. En, zo is berekend, ze zouden naar verwachting langer leven: mannen 6,6 jaar langer, vrouwen 4,8 jaar langer.

Natuurlijker - Bij de berekeningen naar het effect op hart- en vaatziekten volgden de groep onderzoekers van prof. Mackenbach dezelfde methoden als de bedenkers van de polypil, de Britse professoren Wald en Law. De bevindingen zijn dus niet gebaseerd op onderzoek met patiënten. "Het bewijsmateriaal voor onze maaltijd is niet zwakker of sterker dan dat voor de polypil. Onze boodschap is eigenlijk: schrijf als arts niet meteen een recept uit, maar neem een paar minuten de tijd om patiënten wegwijs te maken in een gezond voedings- en leefpatroon. Dat is natuurlijker dan een pil. En het kent bovendien minder bijwerkingen," zegt dr. Oscar Franco Duran.

Groene thee - De term 'polymaaltijd' kan de lezer op het verkeerde been

zetten. Dr. Franco: "Je hoeft de ingrediënten niet in één maaltijd te verwerken. Fruit en chocolade, bijvoorbeeld, kan je verspreid over de dag eten. Bovendien zijn er alternatieven. Mensen die geen alcohol drinken, kunnen groene thee nemen, in plaats van wijn. Donkere chocolade is te vervangen door haverproducten. Verder moeten mensen op hun dagelijkse calorieën letten. Eet je 100 gram chocolade, dan moet je de stroopwafels laten staan. Trouwens, zelfs zonder de dagelijkse portie donkere chocolade kun je een risicoreductie van 70 procent bereiken."

Calorieën - Begin dit jaar ontving het *British Medical Journal*, dat zowel over de polypil als de polymaaltijd publiceerde, van lezers uit alle hoeken van de wereld recepttips voor een polymaaltijd. Voor wie daarvoor meer wil weten: het vakblad publiceerde die op haar website www.bmj.bmjournals.com/cgi/letters/329/7480/0-f

Bezwaren - Maar er kwamen ook bedenkingen. De Nederlandse Hartstichting stelde dat het bewijsmateriaal over de ingrediënten niet altijd zou overtuigen. Daarin geeft dr. Franco de Hartstichting deels gelijk: "De gegevens over het effect van chocolade op de bloeddruk hebben we uit één klinisch experimenteel onderzoek met dertien personen gedurende drie weken. Dit is inderdaad aan de magere kant. Maar voor de andere ingrediënten is het bewijs naar mijn mening ruim voldoende."

Speeltje - Dr. Franco erkent dat de polymaaltijd misschien alleen navolging krijgt onder mensen die toch al bewust leven, en die bovendien meer te spenderen hebben. "Hoe komt het dat mensen wel naar McDonald's gaan, waar een clown is en speelgelegenheid voor kinderen? Het moet toch mogelijk zijn dat een kind zegt: 'Mam, gaan we naar het poly-restaurant? Daar krijg ik een speeltje.' De hele samenleving zal voor deze verandering een inspanning moeten leveren. Met onze berekeningen hebben wij onder meer artsen duidelijk willen maken dat een enorme gezondheidswinst te boeken valt met een betere voeding." ■