

Huisman MHB, Seelen M, van Doormaal PTC, et al. Effect of presymptomatic body mass index and consumption of fat and alcohol on amyotrophic lateral sclerosis. JAMA Neurol 2015, august 17 epub ahead of print

In dit Nederlandse onderzoek is gezocht naar mogelijke relaties tussen voedingsstoffen en het risico op het ontstaan van ALS.

De deelnemers waren 674 mensen met ALS en 2093 controlepersonen. De gemiddelde leeftijd van de mensen met ALS was 63,5 jaar; 62% was man en 32% had een bulbair debuut. Alle deelnemers hadden een voedselvragenlijst ingevuld. Deze bestond uit 199 items, inclusief vragen over het gebruik van eventuele voedingssupplementen. De vragenlijst had als doel de voedselconsumptie te beschrijven die de voorafgaande maand was gebruikt. Indien de voedselconsumptie was gewijzigd, werd gevraagd de voedselconsumptie te beschrijven van de maand voorafgaand aan de eerste symptomen. Een aparte lijst werd ingevuld met vragen over leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, roken, lengte en gewicht, beroep, sportactiviteiten en hobby's.

De BMI¹ bij de mensen met ALS was, voorafgaand aan de ziekte, lager (gemiddelde BMI 25,7) dan bij de controlegroep (gemiddelde BMI 26,0). De hoeveelheid energie (calorieën) die gebruikt werd was bij de mensen met ALS gemiddeld 2258 kcal/dag en bij de controlegroep 2119 kcal/dag. De gemiddelde hoeveelheid dagelijkse activiteiten verschilde niet tussen beide groepen.

Van een aantal voedingsstoffen was de inname bij mensen die ALS kregen hoger dan bij de controlegroep. Dit waren verzadigd vet, transvet² en cholesterol. Een hogere inname van plantaardig eiwit, zetmeel (bijvoorbeeld aardappelen), vezels, flavonoïden³ en alcohol werd in verband gebracht met een lager risico op het ontstaan van ALS. Uit verdere analyses bleek dat een hogere inname van verzadigd vet onafhankelijk gerelateerd was met een hoger risico op ALS. Een hogere inname van alcohol en een hogere BMI werden in verband gebracht met een lager risico op het ontstaan van ALS. De totale dagelijkse energie-inname bleek geen relatie te hebben met het krijgen van ALS en ook niet op de overlevingsduur. Er werden geen aanwijzingen gevonden dat antioxidanten zoals vitamine E een beschermende werking hebben op het ontstaan van ALS.

Samenvattend werd in dit onderzoek gevonden dat mensen met ALS voordat zij ziek werden meer vet en minder alcohol gebruikten dan de controlegroep. Zij aten meer maar hadden een lagere BMI dan de controlegroep. Dit onderzoek lijkt de hypothese te ondersteunen dat er, voordat ALS ontstaat, sprake is van een veranderd energiemetabolisme. Nader (prospectief) onderzoek is nodig.

¹ BMI is body mass index, een maat die aangeeft of er sprake is van een gezond, te hoog of te laag gewicht.

² Transvet is nog slechter voor de gezondheid dan verzadigd vet; het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

³ Flavonoïden zijn antioxidanten die van nature aanwezig zijn in plantaardige voedingsmiddelen.

Door de auteurs van het onderzoek is een samenvatting gemaakt die te vinden is op de site van het ALS-centrum: <http://www.als-centrum.nl/kennisplatform/de-rol-van-voeding-als-risicofactor-bij-als/>