

Nieves JW, Gennings C, Factor-Litvak P, et al. Association between dietary intake and function in amyotrophic lateral sclerosis. *JAMA Neurology* 2016; 12: 1425-32.

Er bestaat een groeiende belangstelling voor de rol van voeding bij het ontstaan, de ontwikkeling van en de progressie van ALS. Door Nieves en zijn team is gezocht naar een mogelijke relatie tussen voedingsstoffen/ voedingsmiddelen en de functionele mogelijkheden/ ademhalingsfunctie in de periode rond de diagnose.

Dit onderzoek maakte deel uit van een studie naar oxidatieve stress bij ALS in 16 ALS klinieken in de Verenigde Staten. De gegevens van 302 mensen met ALS met maximaal 1,5 jaar symptomen werden geanalyseerd. Er deden 178 mannen en 124 vrouwen mee, met een gemiddelde leeftijd van 63 jaar. De gegevens werden verzameld met een voedselvragenlijst. De gemiddelde energie-inname was 1730 kcal/dag, met 69 gram eiwit, 45% koolhydraten en 37% vet, 14 gram vezels en 5,4 microgram vitamine D.

Voedingsstoffen en voedingsmiddelen werden gegroepeerd als zijnde 'goed' bij een veronderstelde antioxidant werking en 'slecht' bij een veronderstelde relatie met oxidatieve stress. De functionele mogelijkheden werden gemeten met de ALSFRS-R vragenlijst en de ademhalingsfunctie als percentage geforceerde vitale longcapaciteit (FVC).

Analyses lieten zien dat hogere innames van antioxidanten en caroteen uit groenten een positieve relatie hadden met hogere ALSFRS-R scores of percentage FVC. Verkennende analyses lieten zien dat dit ook geldt voor een aantal vitamines. De belangrijkste voedingsstoffen met een positieve relatie met de ALSFRS-R waren luteïne, zeaxanthine en omega 3-vetzuren; de belangrijkste met de FVC omega 3-veturen, omega 6-veturen en vezels uit graan, groente en fruit. De belangrijkste 'goede' voedingsmiddelen waren eieren, vis, gevogelte, heilzame oliën en groente. Deze voedingsmiddelen leveren antioxidanten en worden in verband gebracht met een gezonde voeding. Het is belangrijk 'slechte' voedingsmiddelen tijdens de follow-up van dit onderzoek te volgen. Dit omdat uit eerder onderzoek bij meerdere voedingsmiddelen inconsistente bevindingen zijn gevonden, enerzijds als risicofactor en anderzijds met een beschermend effect voor ALS.

De auteurs zijn van mening dat voor de eerste keer is aangetoond dat antioxidanten in voedingsstoffen, caroteen en vezels in voedingsmiddelen en de inname van groente verband houden met betere functionele mogelijkheden en ademhalingsfunctie bij ALS rond de diagnose. Daarom is het niet alleen nodig om te zorgen voor voldoende calorieën maar ook groente en fruit te promoten vanwege het hoge gehalte aan antioxidanten en caroteen. Nader onderzoek om de bevindingen in dit onderzoek te bevestigen is nodig.

Opmerking CW: Promotie van groente en fruit (inclusief variatie) past prima in het algemene beleid van de Nederlandse Gezondheidsraad voor een goede voeding. In de vernieuwde Schijf van Vijf wordt voor volwassenen 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag aanbevolen. Voor vezels geldt 25-30 gram per dag als aanbevolen hoeveelheid voor volwassenen.