

## Minder sterfgevallen aan hart- en vaatziekten en maagkanker

# Gelet op vet

*Het aantal sterfgevallen dat toegeschreven kan worden aan langdurige consumptie van bepaald voedsel is in de afgelopen twintig jaar naar verhouding sterk afgenomen.*

Bij de relatie tussen voeding en sterfte gaat het om de gevolgen van langdurige overconsumptie. In Nederland stierven in 1999 49 duizend mensen, 24 duizend mannen en 25 duizend vrouwen, aan tien aan voeding gerelateerde ziekten. Hart- en vaatziekten eisten in 1999 61 procent van de aan voeding gerelateerde sterfgevallen op (71 procent in 1980), de kwaadaardige nieuwvormingen 32 procent (24 procent in 1980).

### Te vet eten

Coronaire hartziekten of ziekten van de kransvaten genoemd, zijn de meest voorkomende hart- en vaatziekten. Het meest kenmerkende van deze ziekten is het optreden van vernauwingen in

de kransslagaders. Te vet eten, te weinig beweging, roken, bovenmatig alcoholgebruik verhogen het risico op deze aandoening. Gestandaardiseerd naar leeftijd overleden er in 1999 ruim 13 duizend mensen aan ziekten van de kransvaten, dit is 36 procent van de met voeding samenhangende sterft. In 1980 overleden hieraan 24,5 duizend mensen (48 procent van deze sterfte). Minder roken is een van de oorzaken van de afname van de sterfte aan hart- en vaatziekten. De vermindering van de sterfte hangt evenwel vooral samen met een verbetering van de diagnostiek en de behandelingswijze. Hierdoor kan (vroegtijdige) sterfte beter voorkomen worden. Ook de afname van transvetzuren in de voeding speelt een rol.

*Een 'patatje' tussen de maaltijden: gevaarlijk op de langere termijn.*

## Veel groente en fruit

Hoge bloeddruk, roken en een bovenmatig alcoholgebruik worden geassocieerd met een verhoogd risico op een beroerte of herseninfarct. Het gaat hierbij om een acute verstoring van de bloedcirculatie in de hersenen. In 1980 overleden 12 duizend mensen aan een beroerte, in 1999 waren dit er 8,4 duizend. Hoge bloeddruk, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten, maakt slechts één procent van de sterfgevallen uit, zowel in 1980 als 1999. Een voeding die rijk is aan groente en fruit en arm aan zout, lichamelijke activiteit en afwezigheid van overgewicht hebben een gunstig effect op de bloeddruk, alcohol heeft een bloeddrukverhogend effect.

## Kwaadaardige nieuwvormingen

Van de kwaadaardige nieuwvormingen van de spijsverteringsorganen maakt darmkanker jaarlijks de meeste slachtoffers. In 1999 overleden ruim 3,2 duizend personen aan darmkanker en in 1980 waren dit er 3,6 duizend. Er zijn nog geen definitieve oorzaken van darmkanker vastgesteld, maar het is zeer waarschijnlijk dat het eten van dierlijk of verzadigd vet en voeding die rijk is aan (rood) vlees, eiwitten of calorieën de kans op darmkanker verhogen. Ook spelen kankerverwekkende stoffen die ontstaan bij het verhitten van dierlijk eiwit een rol.

Een hoog vetgehalte in de voeding verhoogt ook de kans op kanker van de alvleesklier. De alvleesklier is betrokken bij de aanmaak van spijsverteringssap en insuline. In 1999 overleden 1,3 duizend mensen aan deze vorm van kanker, in 1980 waren het er 1,6 duizend.

Het aantal overledenen aan maagkanker is tussen 1980 en 1999 gehalveerd. In 1999 overleden 1,2 duizend mensen aan maagkanker, in 1980 nog bijna 2,6 duizend. Naast bacteriële infecties en roken verhoogt het eten van gerookte en gezouten voedingsmiddelen de kans op maagkanker.

In westerse landen wordt slokdarmkanker voornamelijk in verband gebracht met roken en overmatig alcoholgebruik. Zware drinkers hebben naar schatting een zes tot tien keer zo groot risico op het krijgen van slokdarmkanker als personen die geen of weinig alcohol drinken. In 1980 stierven ruim 430 mensen aan deze aandoening, in 1999 waren dat er tweemaal zoveel.

## Energierijke voeding

Het aantal mannen dat aan borstkanker overlijdt bedraagt enkele tientallen per jaar. Bij vrouwen gaat het echter om een belangrijke doodsoorzaak. In 1980 en 1999 overleden ruim 2,7 duizend vrouwen aan borstkanker. In landen waar een energie- en vetrijke voeding wordt gebruikt komt borstkanker veel meer voor dan in landen met een kariger voedselpatroon. In landen waar veel vis wordt gegeten, zoals in Thailand, is de ziekte vrijwel afwezig. De precieze samenhang met voedingsgewoonten heeft men echter nog niet vast kunnen stellen.

Van prostaatkanker is bekend dat het pas op oudere leeftijd op-

treedt en mogelijk met hormonale en erfelijke factoren samenhangt. Daarnaast kunnen een sterilisatie en een hoog vetgehalte van de voeding een rol spelen bij het krijgen van prostaatkanker. In 1999 overleden 1,8 duizend mannen aan prostaatkanker, 150 meer dan in 1980.

## Suikerziekte

Suikerziekte is een chronische stofwisselingsziekte die gepaard gaat met een te hoog glucosegehalte in het bloed. Naast erfelijke factoren in combinatie met blootstelling aan virussen kunnen ook voeding en overgewicht een rol spelen. In 1999 overleden 2,3 duizend mensen aan de ziekte, duizend meer dan in 1980.

Naast de hiervoor beschreven aandoeningen zijn er nog diverse andere met voeding samenhangende aandoeningen waaraan mensen overlijden, zoals ziekten van de spijsverteringsorganen en infectieziekten. De infectieziekten van het maag- en darmkanaal door voedselinfectie en voedselvergiftiging vormen wereldwijd een belangrijke oorzaak van ziekte en sterfte. In Nederland hebben drie van de honderd personen hier jaarlijks last van, maar het aantal sterfgevallen is gering, minder dan 20 personen per jaar.

Bij de ziekten van de spijsverteringsorganen vallen met name de chronische leveraandoeningen ten gevolge van alcoholgebruik op. Hieraan overleden in 1999 110 vrouwen en 230 mannen.

## Voedingspatronen

Ten aanzien van de invloed van voeding op toekomstige sterfte kan hooguit worden aangegeven dat vanwege de langdurige blootstelling aan (verkeerde) voedingscomponenten huidige ontwikkelingen slechts geleidelijk zullen wijzigen. In welke mate de daling van de sterfte door hart- en vaatziekten van de afgelopen twintig jaar samenhangt met gewijzigde voedingspatronen is niet bekend. De vermindering van het roken heeft hier zeker een belangrijke rol bij gespeeld. Verder zou een terugdringing van transvetzuren in de voeding vanaf 1985 de kans op hartinfarcten met een kwart verminderd hebben. Het wordt wel steeds duidelijker dat het zogenoemde mediterrane dieet, waarin olijfolie een belangrijke plaats inneemt, en voedingssupplementen (onder andere vitamines) samengaan met lagere sterfte aan hart- en vaat-

## Voeding en sterfte

In deze bijdrage is de ontwikkeling van de sterfte aan deze tien ziekten gevolgd tussen 1980 en 1999. Hierbij is gebruik gemaakt van cijfers die zijn gecorrigeerd voor de verandering in de leeftijdsopbouw van de bevolking. Deze gestandaardiseerde cijfers voor aan voeding gerelateerde aandoeningen voor 1999 geven in totaal 35 duizend overledenen. In 1980 waren dit 51 duizend mensen. Ook het aandeel van met voeding samenhangende sterfte in de totale sterfte is sterk teruggelopen, van 45 procent in 1980 tot 35 procent in 1999.

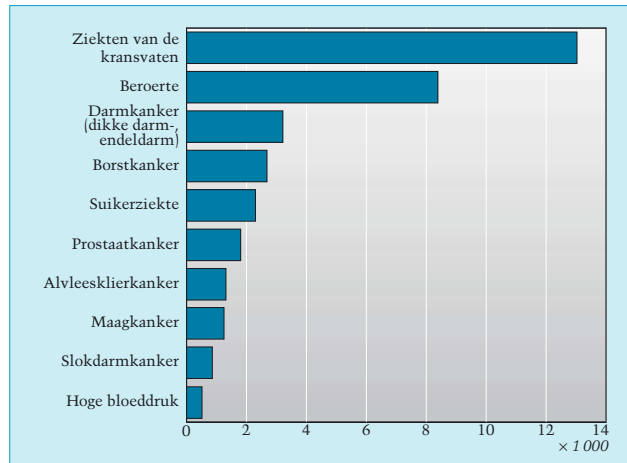
ziekten. De toename van het aantal mannen en vrouwen met overgewicht en de afname van de consumptie van groente en fruit zijn geen gunstige randvoorwaarden voor het terugdringen van aan voeding gerelateerde sterfte.

## Voedingssupplementen

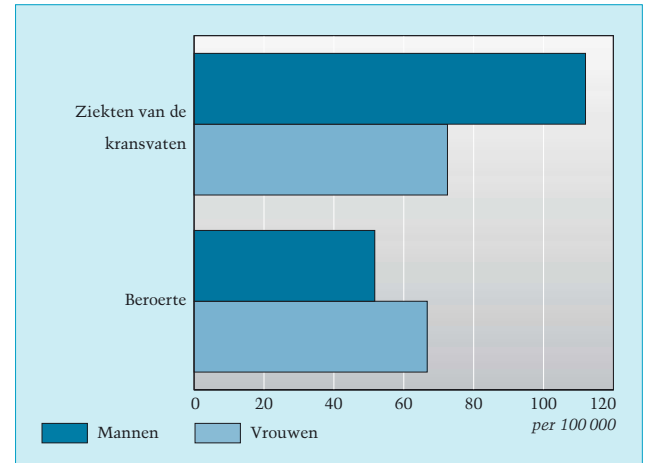
Met de Warenwetwijzigingen van 1994 en 1996 is de toevoeging van gezondheidbevorderende stoffen in ons voedsel vrijgegeven. Fabrikanten speelden hier direct op in door het op de markt brengen van voedingssupplementen en zogeheten *functional foods*, producten die de gezondheid bevorderen, zoals cholesterolverlagende zuivelproducten en met vitamines en mineralen verrijkte ontbijtgranen en energiedranken. De verwachting is dat voedingssupplementen, mits in de juiste vorm en hoeveelheid gebruikt, in de toekomst een belangrijke rol kunnen spelen bij de preventie. ◀

Gerard Verweij

## Sterfte aan tien met voeding gerelateerde ziekten, 1999



## Sterfte door hart- en vaatziekten naar geslacht, 1999



## Sterfte aan met voeding gerelateerde kanker, 1999

