

venster sluiten

Volkskrant.nl



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

Handje noten per dag verlaagt de sterftekans

Door: Pieter Smit

21-11-13 - 07:58 Een handje noten per dag gaat gepaard met een 20 procent lagere kans op sterfte



vergeleken met mensen die geen noten eten. © thinkstock.

Noteneters hebben een kleinere kans om te overlijden aan iedere willekeurige ziekte. Een handje noten per dag gaat gepaard met een 20 procent lagere kans op sterfte vergeleken met mensen die geen noten eten. Bij minder dan eenmaal per week een portie noten daalt dit percentage naar 7 procent.

De noteneters bleken dunner, leniger, rookten minder en bewogen meer

Dat schrijven Amerikaanse onderzoekers vandaag in The New England Journal of Medicine. Zij volgden bijna 120 duizend verpleegkundigen en andere gezondheidswerkers van 1980 tot 2010. Zij werden iedere twee tot vier jaar onderworpen aan een enquête over hun eetpatroon. Hun verlaagde kans op sterven gold tijdens de onderzoeksperiode van dertig jaar.

De positieve effecten gaan op voor zowel pinda's als boomnoten (onder andere amandelen, wal-, hazel-, cashew- en macadamianoten). Noten zijn rijk aan onverzadigde vetzuren, vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. De onderzoekers laten zien dat het regelmatig eten ervan de kans op overlijden significant verlaagt. 'Onze data sluiten aan bij bestaande onderzoeken die de gezondheidsvoordelen van noten aantonen ten opzichte van chronische ziekten', schrijven de onderzoekers.

Hoogleraar volksgezondheidsonderzoek Daan Kromhout van de Wageningen Universiteit is onder de indruk van de omvang van het onderzoek, maar benadrukt dat het een observationele studie is. 'Dat is minder nauwkeurig dan een experimenteel onderzoek omdat verstoring door niet gemeten factoren nooit is uit te sluiten.'

Minder kans op hart- en vaatziekten

Eerder dit jaar verscheen eveneens in The New England Journal of Medicine een Spaanse experimentele studie waarbij het eetpatroon van drie groepen vijf jaar lang werd gevolgd. 'Daaruit bleek al dat de groep die iedere dag 30 gram walnoten, hazelnoten en amandelen te eten kreeg, 30

procent minder kans had op hart- en vaatziekten.'

Het resultaat komt overeen met de conclusie van het jongste Amerikaanse onderzoek: wie dagelijks een handje noten eet, heeft een 29 procent lagere kans om te overlijden aan een hartziekte. Bij kanker is dat 11 procent ten opzichte van mensen met een notenvrije voeding.

Uit de studie blijkt verder dat mensen die noten eten gemiddeld dunner zijn. Dat is verrassend, omdat werd gedacht dat pinda's en noten juist leiden tot meer overgewicht. De noteneters bleken ook leniger, rookten minder en bewogen meer. Wel gebruikten ze meer alcohol, multivitamine voedingssupplementen en hadden ze vaker groente en fruit op hun menu staan. De onderzoeksresultaten zijn gecorrigeerd voor deze factoren. Het effect van zout of kruiden op de noten konden de onderzoekers niet meewegen in het onderzoek omdat daarover geen data beschikbaar waren.

De studie is mede mogelijk gemaakt door the International Tree Nut Council Nutrition Research & Education Foundation, een belangenorganisatie vanuit de notenindustrie. De sponsors hadden volgens de onderzoekers geen invloed op het resultaat.

De Persgroep Digital. Alle rechten voorbehouden.