

## Bij volwassenen is een gezonde voeding geassocieerd met een betere astmacontrole

Astma is wereldwijd één van de meest voorkomende chronische aandoeningen. De fysiopathologie van astma is echter nog niet volledig ontrafeld en de primaire en secundaire preventie is nagenoeg onbestaande. De laatste decennia nam de prevalentie van astma in sterke mate toe, vermoedelijk als gevolg van omgevingsfactoren en veranderingen in de levensstijl. De associatie tussen astma en het dieet werd in deze context reeds bestudeerd, maar de rol van de kwaliteit van het dieet op de astmacontrole is nog niet goed gedocumenteerd. Om deze reden hebben Franse onderzoekers de impact van het dieet op de astmacontrole geëvalueerd bij 34.766 deelnemers aan de 'NutriNet-Santé'-studie.

"We hebben de kwaliteit van het dieet geëvalueerd aan de hand van drie dieetscores: de 'Alternate Healthy Eating Index 2010' (AHEI-2010), de score van het mediterrane dieet (MEDI-LITE) en de aangepaste 'Programme National Nutrition Santé Guideline Score' (mPNNS-GS)). Astma werd gedefinieerd met behulp van de astma symptoomscore en astmacontrole met behulp van de 'asthma control test' (ACT). 28 % en 25% van respectievelijk de vrouwen en de mannen in de 'NutriNet-Santé'-studie hadden tijdens de voorbije 12 maanden minstens één astmasymptoom. Wat de dieetscores betrof, konden we in onze studie een statistisch significante negatieve associatie optekenen tussen een gezond dieet en de astma symptoomscore. Bij de deelnemers met bewezen astma (n = 2.609) konden we ook een negatieve associatie vaststellen tussen een gezond dieet en een slechte astmacontrole. Deze resultaten moedigen ons aan om gezonde voeding veel sterker te promoten in de strijd tegen de astmasymptomen. Een gezond dieet bestaat altijd uit veel fruit, groenten en vezels. De anti-inflammatoire effecten van het gezond dieet zorgen wellicht voor een daling van de astmasymptomen," aldus Dr. Roland Andrianasolo (*University of Paris, France*).

*Referentie: Andrianasolo R, et al. Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults. European Respiratory Journal 2018; 52: Epub ahead of print.*