

Eén op de vijf sterfgevallen ter wereld is te wijten aan een ongezonde voeding.

Cardiologie Endocrinologie Voeding



Links / Bestanden

- Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017

LONDON (Reuters) 04/04 – Elf miljoen sterfgevallen ter wereld in 2017 waren het gevolg van een slechte voeding die te veel suiker, zout en verwerkt vlees bevatte, wat bijdroeg tot hartziekten, kanker en diabetes, volgens een internationale studie.

Het onderzoek, dat op 3 april online werd gepubliceerd in The Lancet, toonde aan dat in de 195 bestudeerde landen het percentage voeding-gerelateerde sterfgevallen het hoogst was in Uzbekistan en het laagst in Israël. De Verenigde Staten stond op de 43^{ste} plaats, Groot-Brittannië op de 23^{ste}, China op de 140^{ste} en India op de 118^{de}.

De consumptie van gezondere voedingsmiddelen zoals noten en zaden, melk en volkorengranen was gemiddeld te laag, en de mensen verbruikten te veel suikerhoudende dranken en te veel verwerkt vlees en zout. Dit was verantwoordelijk voor 1 op de 5 sterfgevallen in 2017 die gelinkt waren aan een slechte voeding.

De Global Burden of Disease studie volgde de trends van 1990 tot 2017 van het verbruik van 15 dieetfactoren. Chris Murray, directeur van het Institute for Health Metrics and Evaluation aan de University of Washington die het onderzoek leidde, verklaarde dat dit "bevestigt wat velen al meerdere jaren vermoedden."

"Een slechte voeding is verantwoordelijk voor meer sterfgevallen dan om het even welke andere risicofactor ter wereld," verklaarde hij.

"Ons onderzoek suggereert dat de belangrijkste risicofactoren in de voeding zijn: een hoog verbruik van zout, of een gering verbruik van gezonde voedingsmiddelen zoals volkorengranen, fruit, noten en zaden, en groenten."

De studie stelde vast dat mensen slechts 12% van de aanbevolen hoeveelheid noten en zaden aten – een gemiddelde inname van 3 gram per dag, in vergelijking met de aanbevolen 21 g – en meer dan 10-maal de aanbevolen hoeveelheid suikerhoudende dranken dronken. Grote hoeveelheden suiker, zout en slechte vetten in de voeding zijn bekende risicofactoren voor hartziekten, beroerte, diabetes en vele types kanker.

Het wereldwijde voedingspatroon bevatte ook minder dan een kwart van de aanbevolen hoeveelheid volkorengranen – een gemiddelde inname van 29 g per dag in vergelijking met de aanbevolen 125 g – en bijna het dubbele van de aanbevolen hoeveelheid verwerkt vlees – een gemiddelde inname van ongeveer 4 g per dag in vergelijking met de aanbevolen 2 g.

Een studie gepubliceerd in januari suggereerde dat een "ideaal dieet" voor de gezondheid van de mens

en de planeet zou bestaan uit een verdubbeling van het verbruik van noten, fruit, groenten en peulvruchten, en een halvering van de consumptie van vlees en suiker.

In een analyse van de voeding-gerelateerde sterfgevallen toonde de studie aan dat van de 11 miljoen sterfgevallen in 2017, bijna 10 miljoen te wijten waren aan cardiovasculaire ziekten, 913.000 aan kanker, en bijna 339.000 aan type 2 diabetes.

Het jaarlijks aantal voeding-gerelateerde sterfgevallen is gestegen van 8 miljoen in 1990, maar de onderzoekers verklaarden dat dit grotendeels te wijten was aan de bevolkingsgroei en de veroudering van de bevolking.



Versturen Afdrucken 04/04/2019 Auteur: Kate Kelland Bron: Lancet 2019.