Handvaten in de huisartsenpraktijk voor patiënten met een vegetarische of veganistische levensstijl

Haio: BULTEEL Simon , KUL
Promotor: VAN POTTELBERGH Gijs , KUL
Praktijkopleider: Beirinckx An , MARIEN NELE , STEVENS Jef , VERHAGEN Eveline , WOUTERS Raf

Context: Door een uitstekende kennis van voeding weet men dat vegetariërs en veganisten minder blootgesteld worden aan enkele belangrijke micronutriënten (zoals bv. vitamine B12, jodium,…) In de huisartsensetting is er een mogelijkheid dat de vegetarische of veganistische patiënt zich aanmeldt met de vraag naar een ‘algemene bloedname’, om te controleren op deficiënties. Het doel van deze systematische review is om na te gaan of er een aangepast preventief beleid dient opgesteld te worden bij de asymptomatisch en gezonde patiënten die een vegetarisch of veganistisch dieet volgen.

Onderzoeksvraag: Is er nood aan een preventief gezondheidsbeleid bij de vegetarische/veganistische asymptomatische patiënt?

Methode: Er werden 13.830 studies geïdentificeerd op Pubmed en Cochrane library. Enkel observationele studies, clinical trials, randomized controlled trials en vergelijkende studies werden geïncludeerd. Na toepassing van de exclusie-criteria konden 52 studies geïncludeerd worden in deze systematic review.

Resultaten: Het effect van vegetarische of veganistische voeding op gewicht, glycemie, bloeddruk, vitamine B12, ijzerstatus, nierfunctie, hemoglobine, inflammatie, zink, magnesium, calcium, jodium, koper en foliumzuur werd bestudeerd.

Conclusie: Gezien de talrijke gezondheidsvoordelen van een vegetarisch of veganistisch dieet lijkt een aangepast preventief gezondheidsbeleid voor vegetariërs en veganisten niet noodzakelijk. Onderzoek wijst uit dat deze diëten een positief effect hebben op het gewicht, de lipidenstatus, bloeddruk en glycemie. Desondanks is het belangrijk om alert te blijven op de inname van bepaalde micronutriënten, zoals vitamine B12, ijzer, zink en jodium, waarvan een verhoogd risico op deficiëntie kan ontstaan bij dit soort dieet.