The influence of a plant-based diet on cardiovascular risk factors
Invloed van een plantaardig dieet op cardiovasculaire risicofactoren

Haio: Van Cappellen Annelies , V.U.B.
Promotor: DEVROEY Dirk , V.U.B.
Praktijkopleider: De Rop Noémie , LAMBRECHT Sophie , LOMBAERT Liliane , VERHAEVERBEKE Ilse , Vermeulen Tania

Context: Cardiovasculaire aandoeningen zijn nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd met bijna 18 miljoen overlijdens elk jaar. Atherosclerotische cardiovasculaire ziekte wordt veroorzaakt door een combinatie van meerdere samenhangende risicofactoren, waarvan een aantal door de mens gecontroleerd kunnen worden. Deze omvatten abnormale cholesterolwaarden, hoge bloeddruk, insulineresistentie, obesitas, schade aan het bloedvatendotheel en discrete maar chronische activatie van het immuunsysteem. Specifieke dieetpatronen kunnen een belangrijke impact hebben op de cardiometabole gezondheid. Van alle gekende dieetpatronen lijken diëten op basis van planten bijzonder effectief.

Onderzoeksvraag: Het doel van deze studie is om het effect te evalueren van plantaardige eetpatronen op de beïnvloedbare risicofactoren die het meest in verband staan met hart- en vaatziekten: cholesterol plasmaconcentratie, bloeddruk, glycemiewaarden, gewicht en metabole gezondheid, via een review van alle resultaten van beschikbare klinische studies en langetermijn cohort studies. Het is niet alleen de bedoeling van de effecten van plantaardige diëten te belichten, maar ook om hiaten op te sporen in de bestaande literatuur waarnaar verder onderzoek vereist is.

Methode: Om de effecten van plantaardige diëten op cardiovasculaire risicofactoren te identificeren werd de wetenschappelijke literatuur over plantaardige diëten systematisch geëvalueerd. Voor de studiemethode en de wijze van weergave werd de PRISMA richtlijn voor systematische reviews en meta-analyses gevolgd om transparantie, reproduceerbaarheid en een methode van hoge kwaliteit te garanderen.

Resultaten: 603 artikels werden opgelijst. Na het verwijderen van duplicaten bleken 523 studies geschikt voor screening. 490 werden geëxcludeerd op basis van titel en abstract (vanwege irrelevante PICO); 14 studies bleken niet beschikbaar; en twee werden uitgesloten na doornemen van het gehele artikel. Uiteindelijk werden 17 studies weerhouden voor deze systematische review, waaronder 0 systematic reviews, 9 gerandomiseerde en gecontroleerde studies (RCTs), maar ook dieetstudies met een controlegroep en enkele omvangrijke prospectieve cohort studies.

Conclusie: Alle geïncludeerde studies in deze review toonden een consistente en significante reductie aan van verschillende "intermediate" cardiovasculaire risicofactoren bij personen die een plantaardig dieet volgen. Deze reductie is bovendien gecombineerd, grijpt in op verscheiden niveaus en op verschillende processen die een rol spelen bij het cardiovasculair risicoprofiel.