De invloed van plantaardige voeding op de incidentie en ernst van COVID-19 infecties

Haio: Mostien Toon , U.G.
Promotor: Van Hecke Oliver , U.G.
Praktijkopleider: DE WINTER Heidi , TIBERGHIEN Stijn , VAN PAESSCHEN Wim

Context: Plantaardige voedingspatronen winnen aan populariteit en worden in verband gebracht met een lager risico op chronische aandoeningen. Of zij ook samenhangen met het optreden en het verloop van COVID-19 is minder duidelijk, terwijl inflammatie en metabole comorbiditeit het ernstige beloop mee bepalen. Deze review onderzoekt de associatie tussen plantaardige, mediterrane en DASH-voedingspatronen enerzijds en de incidentie en de ernst van COVID-19 anderzijds.

Onderzoeksvraag: Deze masterproef onderzoekt of er een verband bestaat tussen een plantaardig voedingspatroon en de incidentie en de ernst van COVID-19-infecties.

Methode: Er werd een narratieve review met een systematische zoekstrategie uitgevoerd in PubMed, Embase, Scopus en Web of Science, aangevuld met backward snowballing. Geïncludeerd werden observationele studies bij volwassenen, gepubliceerd vanaf 2020, die ten minste één plantaardig, mediterraan of DASH-voedingspatroon relateerden aan de incidentie of de ernst van COVID-19. De selectie verliep conform PRISMA 2020.

Resultaten: De 29 studies verschenen tussen 2021 en 2025; twaalf waren cross-sectioneel en tien prospectief of longitudinaal. Een kwaliteitsvol plantaardig voedingspatroon hing consistent samen met een lagere kans op COVID-19, met een sterker effect op de ernst dan op de infectie: in de COVID Symptom Study (n = 592 571) bedroeg de hazard ratio 0,91 (95 % BI 0,88–0,94) voor infectie en 0,59 (0,47–0,74) voor een ernstig verloop. Voor het mediterrane patroon was de evidentie beschermend maar heterogeen; voor DASH veelbelovend maar beperkt.

Conclusie: Een kwaliteitsvol plantaardig voedingspatroon hangt samen met een lagere kans op COVID-19, met het duidelijkste effect op de ernst. Causaliteit kan niet worden vastgesteld, maar de bevindingen ondersteunen het bestaande advies om onbewerkte plantaardige voeding te stimuleren. Prospectief onderzoek met objectieve uitkomstmaten blijft nodig.