

In het kort

Voedingssupplementen bij ouderen veroorzaken mogelijk oversterfte

Yvo M. Smulders

Waarom dit onderzoek?

De winkelrekken puilen uit met allerlei vitamines, mineralen en cetera, waarmee sommigen denken langer en gezonder in leven te blijven. Voor de meeste preparaten is dat evenwel onbewezen.

Onderzoeksvraag

Wat zijn de effecten van diverse voedingssupplementen op mortaliteit?

Hoe werd dit onderzocht?

In een observationele longitudinale studie werden 38.772 oudere vrouwen (gemiddelde leeftijd: 62 jaar) 22 jaar gevolgd. In vragenlijsten werd niet alleen het gebruik van voedingssupplementen vastgesteld, maar werd tevens informatie verkregen over voedingspatronen, risicofactoren en comorbiditeit.

Belangrijkste resultaten

De meeste supplementen hadden geen aantoonbaar effect op het sterfterisico. Er waren er echter een aantal die, gecorrigeerd voor het voedingspatroon en het risicoprofiel, het sterfterisico statistisch significant deden toenemen: multivitaminen (hazardratio (HR): 1,06), vitamine B6 (HR: 1,10), foliumzuur (HR: 1,15), ijzer (HR: 1,10), magnesium (HR: 1,08), zink (HR: 1,08) en koper (HR: 1,45). Alleen het gebruik van calcium leek enig beschermend effect te hebben (HR: 0,91). De bevindingen met betrekking tot ijzersuppletie werden extra gecontroleerd en bleken consistent aanwezig tijdens de follow-upperiode.

Consequenties voor de praktijk

Niet alleen op epidemiologisch niveau, maar ook op grond van inzichten uit de pathobiologie kan men beredeneren dat voedingssupplementen kwaad kunnen. In theorie kan schaarste aan vitamine B in het lichaam immers beschermen tegen proliferatie en inflammatie, en oxidatieve stress (waar onder andere ijzer een rol in speelt) zou ons op oudere leeftijd weleens kunnen beschermen in plaats van schaden. De consequenties voor de praktijk zijn simpel: eet de gevarieerde voeding en neem geen supplementen, behalve om een aangetoond ernstig tekort aan te vullen. Met andere woorden: 'doe normaal'.

Literatuur

Jaakko Mursu, Kim Robien, Lisa J. Harnack, Kyong Park, David R. Jacobs. Less is more: Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women. *Arch Intern Med.* 2011;171:1625-33