

Potentiële voordelen van een voedzaam, goed uitgebalanceerd dieet bij mensen met lupus

22 maart 2016

*Cecilia Lourdudoss, PhD-studente op de afdeling Onderzoekstherapie en Ontstekingsziekten (ClinTRID) aan het Karolinska Institutet Stockholm (Zweden), sprak onlangs met de Lupus Foundation of America over de resultaten van haar recent onderzoek. Het onderzoek zocht naar het verband tussen een dieet en het gebruik van steroïden bij mensen met lupus. Deze werden in **Lupus Science & Medicine** gepubliceerd.*

In deze studie bleek dat er geen verband is tussen vitamine D en een verlaagde lupusactiviteit (minder opflakkingen) zoals eerdere studies aangetoond hadden. Andere voedingsstoffen bleken echter potentieel tegen toenames in de ziekteactiviteit te beschermen. Meer onderzoek is nodig om deze bevindingen te bevestigen. Desalniettemin is een voedzaam, goed uitgebalanceerd en gevarieerd dieet belangrijk voor mensen met lupus. Dit dieet bestaat uit veel vers fruit en groenten, volle granen, vette vis en gematigde hoeveelheden rood vlees.

WAT WAS HET DOEL VAN DE STUDIE?

Het doel van deze studie was te onderzoeken of er een verband is tussen het type dieet bij patiënten met lupus en de steroïdenbehandeling.

WAAROM WAS HET GEBRUIK VAN STEROÏDEN EEN INDICATOR VOOR ZIEKTEACTIVITEIT IN DE STUDIE?

Steroïden worden bij actieve lupus of opflakkingen van lupus als medicijn gebruikt. Er wordt een behandeling met steroïden gestart of de dosis wordt verhoogd als de lupus van een patiënt actief wordt. Daarom worden steroïden als een goede indicator voor lupusactiviteit beschouwd. (*nvdr: hoe hoger de dosis, hoe hoger de ziekteactiviteit*)

WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN VAN DE STUDIE?

Deze studie ontdekte de volgende zaken:

1. In tegenstelling tot andere bevindingen is er **geen verband tussen een verhoogde vitamine D inname en een verlaagde lupusactiviteit**; de studie onderzocht echter

niet de inname van vitamine D via zonlicht, waar de meeste mensen hun vitamine D halen.

2. Er was een 'negatief' verband met **betacaroteen** (wat gevonden wordt in donkergroene, oranje en gele groenten en fruit), **omega 6-vetzuren** (wat gevonden wordt in plantaardige oliën, noten, zaden en dierlijke producten) en **vitamine B6** (wat gevonden wordt in verrijkte granen, bonen, gevogelte, vis en sommige groenten en fruit). Dit betekent dat ze **bescherming kunnen bieden** tegen verhogingen van de steroidendosis.
3. Een hogere steroidendosis betekende een **verhoogde eetlust**.

WAT BETEKENEN DEZE BEVINDINGEN VOOR HET ALCOHOLGEBRUIK BIJ MENSEN MET LUPUS? MOETEN MENSEN MET LUPUS OVERWEGEN OM ALCOHOL MET MATE TE NUTTIGEN?

Men moet altijd voorzichtig zijn met aanbevelingen over alcoholgebruik gezien de risico's van ongepast of overmatig alcoholgebruik. De bevindingen tonen een verband tussen het gebruik van alcohol en het achterwege laten van steroïden. Dit toont echter niet duidelijk aan dat een verhoogd alcoholgebruik een beschermend effect heeft en zo het gebruik van steroïden kan vermijden. Om aanbevelingen over alcoholgebruik te kunnen doen, moeten de bevindingen in een grotere groep lupuspatiënten en in vergelijking met verschillende andere studies met gelijkaardige resultaten bevestigd worden.

WAAROM ZIJN DEZE BEVINDINGEN VERSCHILLEND VAN ANDERE STUDIES DIE DE CONSUMPTIE VAN VITAMINE D BIJ LUPUS ONDERZOCHTEN?

De studie onderzocht vitamine D dat via het dieet opgenomen wordt. De meeste andere studies op dit gebied onderzochten vitamine D in het serum of vitamine D die via supplementen (op)genomen wordt. Het is belangrijk om te onthouden dat vitamine D dat via het dieet opgenomen wordt niet altijd de totale opname van vitamine D weergeeft, omdat het merendeel via zonlicht opgenomen wordt.

IN DE STUDIE IS GEBLEKEN DAT ER EEN VERBAND IS TUSSEN STEROÏDEN EN EEN VERHOOGDE OPNAME VAN ENERGIE (CALORIEËN) VIA VOEDSEL. WAT KAN MEN AAN MENSEN MET LUPUS AANBEVELEN OM

GEWICHTSTOENAME DOOR STEROÏDEN TE VOORKOMEN OF TE VERMINDEREN?

Gewichtstoename tijdens een steroïdenbehandeling is gebruikelijk. Lupuspatiënten die gedurende langere periodes steroïden nemen, hebben een grotere kans om hun oorspronkelijk gewicht te behouden. Er is een verband tussen een verhoogde *body mass index* (of BMI, een maat om het lichaamsvet te bepalen, gebaseerd op gewicht en lengte) en cardiovasculaire aandoeningen, een slecht lipidenprofiel (het cholesterolpatroon in het bloed) en een slechtere levenskwaliteit bij mensen met lupus. Een goede manier om de totale calorieopname te verminderen is om meer dicht voedsel met weinig energie zoals groenten en fruit te consumeren en energierijk, dicht voedsel zoals frisdrank, chips, snoep, chocolade en bewerkt vlees te verminderen/vermijden. Daarnaast kan fysieke activiteit voordelig zijn, voor zover de symptomen van lupus dit toelaten.

WAT ZIJN DE VOLGENDE STAPPEN IN DEZE STUDIE? ZIJN MEER STUDIES GEPLAND?

Onlangs is een manuscript over het verband tussen een dieet en atherosclerose (verharding van de slagaders) bij mensen met lupus ingediend. Daarnaast wordt er aan drie projecten over dieetaspecten bij mensen met reumatoïde artritis (een auto-immuunziekte die pijn, stijfheid, ontstekingen, zwellingen en soms afbraak van gewrichten veroorzaakt) gewerkt.

Dus, moet iemand met lupus een specifiek dieet of voedingsplan volgen? Voor de meeste mensen is het antwoord "neen".

Bron: *Lourdudoss C, et al. The association between diet and glucocorticoid treatment in patients with SLE. Lupus Sci Med 2016;3:e000135 doi:10.1136/lupus-2015-000135*

Noot: Deze informatie vervangt medisch advies niet. Raadpleeg uw arts wanneer u een medisch probleem hebt.