

# Is het zinvol om dierlijke eiwitten te vervangen door plantaardige?

Het vervangen van dierlijke eiwitten door plantaardige verbetert heel bescheiden het HbA1c, de nuchtere bloedglucose en insulineproductie bij mensen met diabetes type 1 en 2. Dat blijkt uit onderzoek. **TEKST STEFANIE RONDAGS**



Steeds meer mensen eten vegetarisch (geen vlees en vis) of veganistisch (geen vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivel). Dit ter verbetering van het milieu, dierenwelzijn en de eigen gezondheid. Heeft dit ook een gunstig effect op diabetes? De richtlijnen van diabetesverenigingen (zowel de Amerikaanse als Europese) zeggen niets over een mogelijk positief effect van plantaardige eiwitten op diabetes. Een uitzondering hierop is de Canadese diabetesvereniging, die peulvruchten (zoals bonen, linzen en (kikker)erwten) adviseert bij mensen met diabetes type 2. In diverse onderzoeken is aangetoond dat plantaardige eiwitten in verband worden gebracht met een lager risico op diabetes type 2 en betere diabetesuitkomsten. Sommige andere onderzoeken laten geen effect zien. Voeding met veel dierlijke eiwitten, vooral rood vlees, lijkt het risico op type 2 juist te verhogen.

## Effect plantaardige voeding

Om iets meer duidelijkheid te krijgen is in 2015 een Canadese review en meta-analyse

verschenen, die de resultaten van dertien onderzoeken bij 280 volwassenen met diabetes type 1 en 2 samenvatten. De proefpersonen vervingen gedurende acht weken minstens 35 procent van hun eiwitname uit dierlijke eiwitten door plantaardige (zoals noten, zaden, peulvruchten en soja-producten als tofu en tempeh). Het HbA1c daalde een heel klein beetje (ongeveer 1 mmol/mol of 0.15%), de nuchtere bloedglucose daalde met 0.5 mmol/l en de nuchtere insulineproductie ging ook iets omlaag (10.09 pmol/l) in vergelijking met de controlediëten.

## Betekenis van dit onderzoek

Deze resultaten laten bescheiden verbeteringen zien in diabetesuitkomsten. Er zijn echter grotere, langere en kwalitatief betere onderzoeken nodig om deze conclusie te versterken. De helft van de onderzoeken (7) keek alleen naar soja-producten, die in de westerse wereld vrij weinig genuttigd worden. De overige diëten in de onderzoeken bevatten peulvruchten (3), een mix van plantaardige eiwitbronnen (2) en noten (1), die in het Westen wel veelvuldig gegeten worden. Een meer plantaardige eetstijl lijkt daarmee een gemakkelijke manier om diabetesuitkomsten iets te verbeteren. ◀