

Luc Bonneux is arts en epidemioloog. Hij werkt momenteel in een verpleeghuis.

## Luc Bonneux

### In de bak van voedingsstudies vindt iedereen zijn gading



VINCENT BOON

## Zout

**Z**out is dodelijk. Nietes! Welles! Dat is het niveau van het 'wetenschappelijk debat' over zoutconsumptie, volgens een recente publicatie in *International Journal of Epidemiology* (first online 17/02/2016). Wetenschap is vermoeiend, het lezen van een kritisch artikel een genot. Trinquart, Johns en Galea van de Mailman School of Public Health (Columbia University) analyseerden 269 publicaties, waaronder studies, meta-analyses, richtlijnen, consensusrapporten en reviews. Het is vermoedelijk Johns, promovendus en vermalder van 'big data', die zich hier geweldig heeft geamuseerd. De auteurs constateerden met gepast afgrijzen dat de helft van de publicaties was gepubliceerd na 2011. Afgrijzen, want er is geen spoor van consensus. Die zal er ook niet komen. De helft van de publicaties was geschreven door halofoben, aanhangers van de zoutvrees. Een derde was geschreven door halofielen, zoutminnaars. Een zesde twijfelde. Halofoben verwijzen met instemming naar andere halofobe studies, halofielen naar halofiele. Halofobe studies worden verworpen door halofielen, halofiele door de halofoben. Meta-analyses, het summum van moderne evidence, behalen zo het gewenste resultaat. Halofobe meta-analyses bewijzen de halofobie, halofiele de halofilie. In 2011 vind je een merkwaardig debat in *The Lancet*, waar een Cochrane-review aantoonde dat zoutreductie geen effect heeft, waarop de uitgenodigde commentatoren He en McGregor in een 'heranalyse' ontdekten dat als je de studies zonder effect eruit gooit en de studies met effect bij elkaar harkt, zoutreductie wel een 'statistisch significant' effect heeft. Dat zal wel, maar illustreert vooral hoe in de bak van voedingsstudies iedereen zijn gading vindt.

In 1988 leerde ik dat de algemene kennis over een bepaalde gezondheidsdeterminant er erg anders uit kon zien dan de bekende feiten. Het voorbeeld bij uitstek was zoutverbruik.

Hoger zoutverbruik ging gepaard met toegenomen sterfte door hart- en vaatziekte, net zoals consumptie van meer zeehondenvlees gepaard ging met toegenomen sterfte door aanvallen van ijsberen. Of dat verband oorzakelijk of co-incidenteel was, was een strijd tussen stompeinders en scherpeinders. In Lilliput, één van de eilandstaten uit Gullivers reizen, werden gekookte eieren geopend langs de stompe kant, tot een zoon van de keizer zich daarbij sneed en de keizer decreteerde dat eieren moesten worden geopend langs de scherpe kant. Dit geschil leidde tot zes binnenlandse rebellieën en een open oorlog met het naburige Blefuscu, waar de concurrerende keizer stompeinder bleef. Gelijkenissen met de Europese godsdienstoorlogen waren niet toevallig.

Als zich na vijftig jaar onderzoek naar de gezondheidseffecten van zoutverbruik niets meer afbakt dan godsdiensttwisten tussen scherpeinders en stompeinders, dan kunnen we met grote zekerheid stellen dat deze niet in het oog springen. Wie naar consensus zoekt, vindt een zekere overeenstemming over een te hoog zoutgebruik (> 15 gram daags). Twijfels over de mogelijk negatieve gevolgen van een te laag zoutverbruik (< 4 gram daags) nopen tot voorzichtige advisering. België, Nederland en de VS zitten met rond de 9 gram zout gemiddeld verbruik uitstekend. De Wereldgezondheidsorganisatie wil het zoutverbruik onder de 4,5 gram duwen: een illustratie van ambtelijk gezondheids-extremisme. Het is te hopen dat Trinquart, Johns en Galea de gelegenheid krijgen hun meedogenloze, maar veeleisende analyses los te laten op ander volksvermaak dat in de media bekendstaat als 'ongezonde voeding': alle soorten vet, voedingscholesterol, zetmeel, suiker, zuivel, alcohol... Zo blijven we lachen. ■