

De zoutmythe

Dertig jaar lang zijn mensen met een hoge bloeddruk verkeerd voorgelicht omdat artsen meenden dat leken nu eenmaal niet kunnen nadenken

Tientallen miljoenen mensen hebben de afgelopen jaren op last van de dokter zoutarm of zoutvrij moeten eten. Ze waren bestempeld tot patiënten met een te hoge bloeddruk en hadden de keuze tussen eten met lange tanden, dan wel met een bezwaard gemoed omdat ze de verleiding niet konden weerstaan en toch zout over hun maaltijd strooiden.

Al die mensen hebben zich al die tijd ten onrechte allerlei genoegens ontzegd. De medische wetenschap komt onontkoombaar tot de conclusie dat zout helemaal niet zo ongezond is. Op een symposium in het Franse Nice concludeerde prof.dr. Guiseppe Mancia, hoogleraar in Milaan, dat het allesbehalve zeker is dat zoutarm eten de bloeddruk verlaagt. 'Er zijn honderden studies geweest naar de relatie tussen zout en hoge bloeddruk, maar er komt geen duidelijk verband uit.'

Volgens Mancia, tevens vice-president van de Europese Vereniging van Hypertensie (hoge bloeddruk) en redacteur van allerlei wetenschappelijke tijdschriften op het gebied van hoge bloeddruk, is er een grote variatie in gevoeligheid voor zout. Er zijn mensen bij wie de bloeddruk inderdaad omlaaggaat wanneer ze zoutarm eten, er is een groep bij wie de hoeveelheid zout in het dieet hoegenaamd geen effect heeft en er bestaan ook mensen bij wie de bloeddruk *omhooggaat* wanneer ze zoutarm eten. Het zoutarme lijden kan wat Mancia betreft worden losgelaten. 'We moeten eerst weten hoeveel mensen gevoelig zijn voor zout en hoe we hen kunnen herkennen.'

SIMON ROZENDAAL

Zoutarm eten heeft, zelfs voor de gevoeligste mensen, maar een minimaal effect: de bloeddruk daalt hooguit met enkele millimeters kwik. Als ze het al volhouden trouwens: slechts weinig mensen met een hoge bloeddruk slagen erin om zoutarm of zoutvrij te blijven eten. Het lukt vrouwen beter dan mannen, bleek uit een Belgische studie. Misschien, aldus de Italiaan, omdat vrouwen gemiddeld meer invloed hebben op de samenstelling van de maaltijd.

Bij de bestrijding van hoge bloeddruk is het veel belangrijker om je niet blind te staren op dat zout en in plaats daarvan aandacht te schenken aan het algehele dieet. In een onderzoek uit 1997 (de *Dash*-studie, gepubliceerd in de *New England Journal of Medicine*) bleek het eten van veel groenten en fruit, magere melk en zo min mogelijk dierlijk vet een aanzienlijke bloeddrukdaling tot gevolg te hebben – vijf tot tien millimeter kwik, vergelijkbaar met het effect van geneesmiddelen.

In zekere zin is dat logisch. De hoogte van de bloeddruk hangt af van tal van zaken: de omvang en conditie van het hart, de elasticiteit van de vaatwanden, de diameter ervan (zitten er aanslibbingen in?), allerlei enzymen en bloedcellen met een reinigende werking.

Bij zo'n complex probleem past een complexe aanpak: een voeding met allerlei mineralen – met name kalium, magnesium en calcium; bestanddelen die vooral in groenten en fruit (bananen zijn bijvoorbeeld kaliumrijk) en melk (calcium) voorkomen. De melk moet dan wel mager zijn: boter, vleesvet en melkvet zijn niet alleen slecht voor de cholesterolspiegel maar ook voor de bloeddruk.

Hoe is het in hemelsnaam mogelijk dat al die jaren zoveel energie is gestopt in een maatregel waarvan wetenschapsmen-

sen nu concluderen dat die nauwelijks zoden aan de dijk zet en voor sommigen zelfs averechts kan werken?

In het blad *Science* analyseerde de gerenommeerde Amerikaanse journalist Gary Taubes vorig jaar de zoutcontroversie, nadat hij met zo'n tachtig medici en gezondheidsambtenaren had gesproken. Hij stelde vast dat sommige artsen zich een jaar of twintig, dertig geleden hebben vastgebeten in het standpunt dat zout schadelijk is voor de gezondheid, en uit angst hun aanzien te verliezen, vol bleven houden dat ze gelijk hebben.

Al die jaren waren er goede wetenschappelijke studies die aantoonde dat zoutarm eten helemaal geen of een verwaarloosbaar kleine bloeddrukdaling teweegbracht, maar die zijn systematisch genegeerd, aldus Taubes. Veel artsen waren volgens hem niet in staat om objectief naar de wetenschappelijke literatuur te kijken. Ze zagen alleen de studies die het eigen standpunt ondersteunden en negerden onderzoek dat tot andere opvattingen neigt.

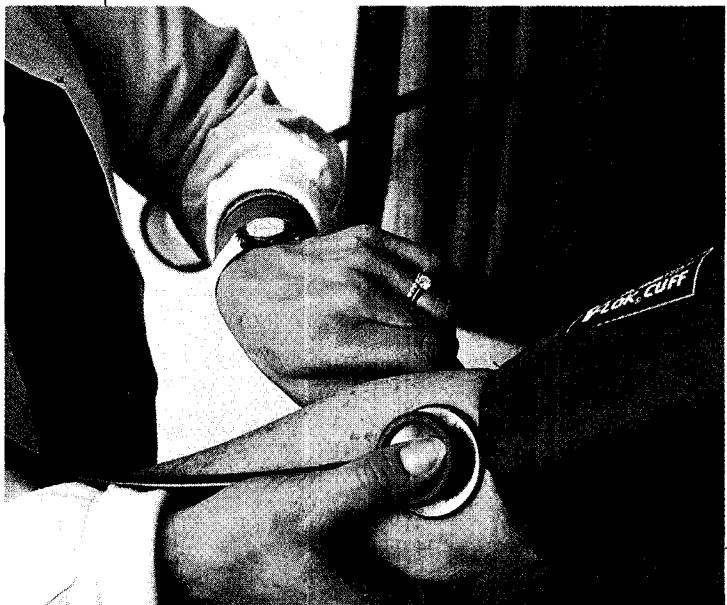
Volgens Taubes illustreert de zoutcontroversie dat wetenschap in het publieke debat een 'destabiliserende' werking heeft. Er is een inherente tegenstelling 'tussen de eisen van een volksgezondheidsbeleid en de eisen van goede wetenschap, tussen de noodzaak om te handelen en de geïnstitutionaliseerde scepsis die nodig is om aan betrouwbare kennis te komen'.

Hiermee verband houdt een neiging om de intelligentie van de niet-medisch geschoolde burger te onderschatten. Veel medici, gezondheidsambtenaren en communicatieskundigen waren de afgelopen decennia de mening toegedaan dat het gewone volk een simpele, rechtlijnige boodschap moest krijgen voorgeschoteld.

Dat lijkt een lofwaardig streven, ware het niet dat veel wetenschappelijke vraagstukken inherent ingewikkeld zijn; het geldt niet alleen voor hoge bloeddruk maar ook voor kanker, cholesterol, voor klimaatverandering en het broeikas-effect. Dergelijke problemen laten zich moeilijk indikken tot *oneliners*. Toch gebeurt het aan de lopende band omdat deskundigen menen dat mensen die niet naast hen op de collegebanken hebben gezeten, het IQ van een zak aardappels hebben. Medici hebben extra veel last van deze neiging: dok-



'Je kunt het publiek geen moeilijke boodschap verkopen'





Zoutarm eten zet nauwelijks zoden aan de dijk en kan voor sommigen zelfs de bloeddruk verhogen

ters worden (evenals onderwijzers) voortdurend geconfronteerd met mensen die minder weten dan zij – patiënten en leerlingen – en komen in de verleiding om te denken dat zijzelf geniaal zijn en de rest van de bevolking achterlijk is.

Zelfs nu de relatie tussen zout en hoge bloeddruk nauwelijks meer overeind valt te houden, zijn er nog organisaties die het anti-zoutbeleid van de afgelopen decennia verdedigen. 'Je kunt het publiek nu eenmaal geen ingewikkelde boodschap verkopen,' herhaalde een vertegenwoordigster van het (Amerikaanse) *National High Blood Pressure Education Program* tegenover Elsevier. Inmiddels heeft diezelfde organisatie in haar recente voorlichtingsfolders de rol van zout wel wijselijk teruggedrongen: de aanbeveling om minder zout te eten is er nu een uit een lange rij: sporten, afslanken, gezond eten,

minder alcohol, stoppen met roken enzovoort.

Een andere verklaring is dat deskundigen grote aarzeling hebben om te bekennen dat ze iets niet weten. Eigenlijk is dat merkwaardig: niet-weten is de motor van de wetenschap. De vraag hoe een bepaald fenomeen in elkaar steekt en waardoor het wordt veroorzaakt – niet-weten dus – is al sinds mensenheugenis een stimulans om goed onderzoek te verrichten. Echter, zodra wetenschapsmensen naar buiten treden, lijken ze dit opeens vergeten.

Natuurlijk zijn er uitzonderingen. In tv-interviews haal je de echte geleerden eruit omdat zij af en toe durven te zeggen: dat weet ik niet. Goede wetenschapsmensen zijn, om een uit-

men, was met zout. Zoals iemand die tegenwoordig te horen krijgt dat hij te veel cholesterol in zijn bloed heeft, eerst grijpt naar Becel (of sinds een paar weken Benecol), was voor mensen met een hoge bloeddruk zout de panacee.

Voor al die mensen die nu uit de krant of dit weekblad moeten vernemen dat ze min of

spraak van de meteoroloog Henk Tennekes aan te halen, hoogleraar in de weetenkunde.

Ook door dit fenomeen lijken medici meer te worden geplaagd dan anderen. Tot op zekere hoogte is dat voorstelbaar. Het gezag van de arts werkt op zichzelf al genezend: het *placebo-effect* – een van de krachtigste hulpmiddelen in het medisch arsenaal – is gebaseerd op het vertrouwen dat een dokter bijna alles weet en almachtig is. Schrijft een arts onder het prevelen van veel Latijnse termen een suikerklontje voor, dan knapt menige zieke terstond op.

Al met al is het natuurlijk wel een *bloody shame*. Talloze mensen hebben in de afgelopen decennia wankelend de spreekkamer van de huisarts verlaten. 'Ik heb een te hoge bloeddruk!' Wat het betekende, wist bijna niemand, behalve dan dat het onheilspellend klonk. De meeste mensen met een te hoge bloeddruk hebben nergens last van, ze hebben geen symptomen. Op gezag van de medische wetenschap moesten ze aannemen dat er *deep down* in hen iets verkeerd was en dat ze met het oog op de toekomst zoutarm moesten eten of pilletjes slikken met vervelende bijwerkingen: je voelt je gezond en krijgt een medicijn waardoor je opeens ziek lijkt.

De enige manier waarop de patiënt hierbij zelf invloed op zijn gezondheid kon uitoefenen, was met zout. Zoals iemand die tegenwoordig te horen krijgt dat hij te veel cholesterol in zijn bloed heeft, eerst grijpt naar Becel (of sinds een paar weken Benecol), was voor mensen met een hoge bloeddruk zout de panacee.

Voor al die mensen die nu uit de krant of dit weekblad moeten vernemen dat ze min of meer bewust verkeerd zijn voorgelicht, zal het effect het tegendeel zijn van wat de artsen beoogden: de geloofwaardigheid van de medische stand wordt juist aangetast. Als artsen dertig jaar lang tegen beter weten in hebben volgehouden dat zout slecht is voor de bloeddruk, waarom zouden we tegenwoordig dan wel hun aanbevelingen slikken? ■

**De zoutleugen
tast de geloof-
waardigheid
van de medische
stand aan**