Hoezo Calciumsuppletie slecht voor hart ?

Onlangs werd in de international media – van BBC tot CNN – een onderzoek breed uitgemeten over de gevolgen van calciumsuppletie voor hart- en vaatziekten. In een nieuwe type onderzoek, een zogeheten meta-analyse, worden de gegevens van een aantal eerder uitgevoerde onderzoeken op een hoop gegooid, zodat men tot grote aantallen proefpersonen komt. Daar wordt dan een statistische bewerking mee uitgevoerd. Deze methode wordt wetenschappelijk hoog aangeslagen, maar dat is voor onderzoek van voeding en voedingssuppletie ten onrechte. Dat blijkt ook weer uit deze studie die in Trouw werd gebracht onder de kop ‘Calciumpillen verhogen kans op hartaanval’. In de onderzoeken ging het om suppletie van calcium van 500mg of hoger per dag en deelnemers waren in de leeftijd van gemiddeld minstens veertig jaar. In totaal ging het om een populatie van 11.921 deelnemers in vijftien studies. De analyse liet zien dat calciumsuppletie leidde tot 31 procent meer kans op een hartaanval.

Kritisch commentaar op het onderzoek liet niet lang op zich wachten. De keuze van de onderzoeken die wel en die niet in de meta-analyse waren betrokken was arbitrair. Van de vijftien onderzoeken waren de data van slechts vijf studies volledig. Maar liefst zeven studies hadden onvolledige gegevens over het effect van calciumsuppletie op hart- en vaatziekten. Het resultaat, namelijk het statistisch gevonden percentage, bleek net niet te berusten op toeval. Maar nog belangrijker : iedereen weet dat calcium in combinatie met vitamine D werkt, maar studies met de combinatie van de twee voedingsstoffen waren niet in de meta-analyse opgenomen, zoals de grote Women’s Health Initiative studie met 36.000 vrouwen. Uit dit laatste onderzoek bleek dat suppletie met calcium in combinatie met vitamine D geen invloed heeft op het risico van cardiovasculaire aandoeningen.

Niet alleen van vitamine D is bekend dat deze in het lichaam van invloed is op de werking van calcium. Hetzelfde kan gezegd worden van magnesium, het mineraal dat juist bij uitstek in verband wordt gebracht met een goede hartwerking en positieve resultaten laat zien. Al jaren is bekend dat calcium in een juiste verhouding dient te staan met magnesium. Suppletie met uitsluitend calcium verslechtert mogelijk de verhouding tussen beide mineralen ten koste van het ‘hartmineraal’ magnesium. Daarom pleit ik bij suppletie altijd voor combinaties, bij voorkeur een multi-preparaat, zeker in combinatie met vitamine D en magnesium, absoluut aan te raden.

Opmerkelijk is dat Trouw en de andere media slechts de mening van de onderzoekers weergeven en geen wederhoor hebben toegepast door andere onderzoekers aan het woord te laten die het onderzoek van een deskundig, onafhankelijk commentaar hadden kunnen voorzien. Zoals van vitamine D- en calciumonderzoeker dr. Robert Heaney van de Creighton University in Nebraska. Hij leverde een aantal onderzoeken voor de meta-analyse, maar was er verder niet bij betrokken. Hij stelt : ‘De studie is hoogst verdacht. We voorzagen de auteurs van enkele data. De hoofdauteurs van enkele data. De hoofdauteur wees er sommige van af. In al onze eigen studies vonden we exact het geval is met meta-analyses, hangen de uitkomsten altijd af van de studies die je er wel en niet in betrekt.’