

Deze groep patiënten heeft bovendien meer kans op een myocardiinfarct, hart- en vaatziekte en vasculaire dood. Zij zouden dan ook in het acute stadium (de eerste week, tijdens de analyse en start van de behandeling) niet moeten autorijden, zo luidt het advies van de Gezondheidsraad. De Raad vindt dat resterende uitval (verlamming, hemianopsie), overige cardiovasculaire risico's en cognitieve stoornis-

sen bepalend zijn of iemand weer kan autorijden. Voorheen ging het vooral om de recidiefkans. Als de patiënt genoemde functiestoornissen heeft, dan geldt een rijverbod van 3 maanden.

Autorijden na een beroerte mag dus als de neuroloog groen licht geeft, maar dan moet de patiënt wel de voorgeschreven medicatie nemen. Bovendien is de nieuwe rijbevoegdheid slechts vijf jaar

geldig en is deze versoepelde regeling niet van toepassing op mensen met een hersenbloeding. Voor bus- en vrachtwagenchauffeurs gelden strengere regels, maar ook hier is de termijn dat ze niet achter het stuur mogen sterk verkort: van vijf jaar naar vier weken.

Susan Umans

www.hartstichting.nl/actueel/nieuwsoverzicht

Groente en fruit: gezond maar impopulair

Mensen die veel groente en fruit eten, hebben minder kans om kanker of hart- en vaatziekten te krijgen. Dit positieve effect is er ook bij diabetes type 2, maar dan alleen als de patiënten groene bladgroenten eten.

Engelse onderzoekers verrichtten een systematische review en meta-analyse naar de relatie tussen het eten van groente en fruit en de incidentie van diabetes mellitus type 2. De focus lag op prospectieve cohortonderzoeken waarin onafhankelijk van elkaar de individuele inname van groente en/of fruit werd gemeten en daarnaast de incidentie van diabetes type 2. Ze selecteerden 6 van in totaal 3446 artikelen. Geen van deze 6 onderzoeken voldeden aan de kwaliteitscriteria van onderzoek en slechts bij 2 waren de goede inclusie- en exclusiecriteria gebruikt. Reden om de uitkomsten met enige scepsis

te bekijken. Toch is het interessant om te zien dat het eten van meer groente en/of fruit volgens deze analyse geen significant effect heeft op het krijgen van diabetes mellitus type 2, maar het eten van meer groene bladgroenten wel. Een inname van 1,15 extra portie groene bladgroente per dag reduceert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 met 14%. Wat men onder groene bladgroente verstaat, verschilde overigens sterk per onderzoek. Dat kon spinazie, sla en Chinese groente (paksoi) zijn, maar ook bloemkool of spruitjes. Wat nou precies het achterliggende mechanisme van het gunstige effect van de groene bladgroenten zou zijn, is niet duidelijk. Mogelijk bieden antioxidanten en de stof magnesium bescherming tegen diabetes, zo zou een eerdere meta-analyse uitwijzen. Of speelt alfa-linoleenzuur een rol? Dit is een

niet in ons lichaam voorkomend vetzuur waarvan bekend is dat het ook een beschermend effect heeft op hart- en vaatziekten.

Dit onderzoek had echter nog een andere interessante uitkomst. De vergelijking van het eten van groente en/of fruit toonde aan dat mensen wereldwijd goeddeels dezelfde porties eten, en die zijn over het algemeen te klein. Dat geldt zelfs voor de Chinezen, die toch bekend staan om hun groente- en fruitrijke diëten. Waarschijnlijk is dit toe te schrijven aan de verwestelijking van de Chinese cultuur. En van de westerse leefwijze is al heel lang bekend dat die niet zo goed is voor je gezondheid ...

Charlotte Dorren

Carter P, et al. Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2010;341:c4229.

In memoriam

Helaas bereikte de redactie van het Tijdschrift voor praktijkondersteuning het verdrietige bericht dat op 29 augustus 2010 huisarts Ben Ponsioen is overleden. Onze gedachten gaan uit

naar zijn familie en nabestaanden. Ben Ponsioen was verantwoordelijk voor veel journaalstukjes en enkele artikelen in ons tijdschrift. Zijn stukken hadden als centraal onderwerp astma/COPD, even-

tueel in combinatie met stoppen met roken. Ben was altijd bereid zijn bijdrage te leveren, en soms meer dan dat. Wij zullen zijn inbreng missen.

De redactie