

Voedingssupplementen met vitamine C niet werkzaam om cardiovasculaire events te voorkomen

Klinische vraag: Zijn voedingssupplementen met vitamine C werkzaam om cardiovasculaire events te voorkomen? + Bert Avau^{1,2}, Trudy Bekkering¹, Patrik Vankrunkelsven¹

Context

Vitamine C is een belangrijk antioxidant. Observatieve studies toonden reeds een omgekeerd verband tussen inname van vitamine C en ernstige cardiovasculaire events of risicofactoren op hart- en vaatziekten. Resultaten van experimentele studies met actieve inname van supplementen met vitamine C zijn evenwel minder eenduidig wat het potentieel van vitamine C betreft in het voorkomen van cardiovasculaire events.

Deze Cochrane review analyseerde studies met gezonde vrijwilligers of vrijwilligers met een matig risico op hart- en vaatziekten die vitamine C als enig voedingssupplement kregen gedurende ten minste 3 maanden. De controlegroep kreeg een placebo of helemaal niets. Het onderzochte primaire eindpunt was cardiovasculaire events, en het secundaire eindpunt de risicofactoren op hart- en vaatziekten.

Samenvatting resultaten

Deze review identificeerde 8 studies met in het totaal 15.445 deelnemers. De grootste studie (14.641 deelnemers) evalueerde het effect van inname van een voedingssupplement met vitamine C op cardiovasculaire events, de andere op de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

De populatie uit de grootste studie die een voedingssupplement met vitamine C kreeg, had geen lager risico op de samengestelde uitkomst 'ernstige cardiovasculaire events' (HR*: 0,99; 95% BI† 0,89 tot 1,10) tijdens de studiefollow-up van 8 jaar. Gelijkaardige resultaten werden gevonden voor de individuele uitkomsten overlijden, hartinfarcten, beroertes, overlijden ten gevolge van een cardiovasculair event, angina pectoris en de noodzaak tot behandelen ervan.

Het wetenschappelijk bewijs uit de overige 7 studies die het effect van inname van een voedingssupplement met vitamine C onderzochten op risicofactoren voor cardiovasculaire events (cholesterolwaarden en bloeddruk) was beperkt en tegenstrijdig.

Opmerking

Het niveau van bewijskracht in deze review is laag tot zeer laag. Bovendien is het vertrouwen in de primaire eindpunten van de geïncludeerde studies gering, aangezien de gegevens waarop men zich baseert afkomstig zijn uit slechts één grote studie. De studiepopulatie was overigens niet representatief aangezien ze bestond uit enkel mannelijke artsen vanaf middelbare leeftijd uit de VS. Ten slotte is een studiefollow-up van 8 jaar te beperkt om uitkomsten m.b.t. mortaliteit te meten.

Conclusie

Voedingssupplementen met vitamine C hebben waarschijnlijk geen invloed op de incidentie van cardiovasculaire events. We kunnen geen uitspraak doen over het effect van voedingssupplementen met vitamine C op risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Implicaties voor de praktijk

Voedingssupplementen met vitamine C hebben op dit moment geen plaats in de preventie van cardiovasculaire events. Andere preventieve maatregelen, zoals een evenwichtig dieet en voldoende lichaamsbeweging, zijn waarschijnlijk doeltreffender. +

1. Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine (Cebam)
2. Centrum voor Evidence-Based Practice van Rode Kruis Vlaanderen (CEBaP)

Referentie : Al-Khudairy L, Flowers N, Wheelhouse R, Ghannam O, Hartley L, Stranges S, Rees K. Vitamin C supplementation for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Mar 16 ; 3 : CD011114.

Bron : Cebam, Cochrane Belgium (<http://belgium.cochrane.org>)

* Hazard Ratio

† Betrouwbaarheidsinterval

Weetjes

Benzodiazepines voor rustelozebenensyndroom. Er werden geen gerandomiseerde gecontroleerde studies gevonden die het gebruik van benzodiazepines (waaronder Clonazepam) bij rustelozebenensyndroom bestudeerden. Er is dus geen bewijs voor of tegen het gebruik van benzodiazepines bij deze aandoening (Carlos et al., *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Mar 2017)

Dieetaanpassingen bij kinderen met terugkerende buikpijn. Probiotica lijken enig effect te hebben op pijn bij kinderen met terugkerende buikpijn. Interventies met voedingsvezels zijn waarschijnlijk niet doeltreffend. (Newlove-Delgado et al., *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Mar 2017)