

Suppletie van omega 3-vetzuren ter preventie van cognitieve achteruitgang

Een recente meta-analyse laat in een populatie van 23.688 gezonde ouderen zien dat een hogere visconsumptie geassocieerd is met een langzamere achteruitgang van de globale cognitie en het episodisch geheugen (Samieri e.a. 2018). Andrieu e.a. (2017) onderzochten in een placebogecontroleerde opzet het effect van omega 3-vetzuursuppletie (800 mg docosahexaenzuur en maximaal 225 mg eicosapentaenzuur) in een populatie van 1680 ouderen met subjectieve geheugenklachten, na een interventieperiode van 3 jaar. In deze gerandomiseerde, gecontroleerde studie (RCT) werd ook een interventie op meerdere domeinen onderzocht, die bestond uit cognitieve training, fysieke activiteit en voedingsadviezen. Deze interventies bleken in voorgaande onderzoeken relevant voor het bewaren van cognitieve vaardigheden. Echter, in dit referaat leggen wij de nadruk op de werking van omega 3-vetzuren in het licht van andere relevante studies.

De auteurs includeerden personen met een leeftijd boven de 69 jaar en subjectieve geheugenklachten, een loopsnelheid van minder dan 0,8 m/s of een beperking in de instrumentele activiteiten in het dagelijkse leven. De primaire uitkomstmaat was een combinatie van vier cognitieve testen. Deze samengestelde Z-score verschilde niet significant tussen de twee groepen: hij daalde 0,069 in de placebogroep en 0,058 in de omega 3-groep, een minimaal verschil van 0,011 ($p = 0,812$).

Ondanks de door de auteurs genoemde methodologische sterkten van hun onderzoek, zoals een lange follow-up en herhaaldelijke, objectieve cognitieve metingen, menen wij dat dit geen negatief onderzoek is voor de werkzaamheid van suppletie van omega 3-vetzuren ter preventie van cognitieve achteruitgang, maar een mislukt onderzoek. De multidomeininterventie, waarvan de werkzaamheid in vergelijkbaar onderzoek al herhaaldelijk is aangetoond, bleek namelijk eveneens zonder effect.

Voor het mislukken van dit onderzoek kunnen we verschillende redenen aanwijzen die de auteurs niet bespreken: er was nauwelijks cognitieve achteruitgang in de onderzoekspopulatie, waardoor de follow-upduur van 3 jaar wellicht te kort was om een effect te kunnen aantonen. De totale daling van de score op de *Mini Mental State Examination* was slechts 0,3 punten, vermoedelijk onder andere op basis van een door de auteurs ook zelf geconstateerd hoog opleidingsniveau (30% universitair). Wij voegen hieraan toe de goede gezondheid van de deelnemers

(slechts 3% van de populatie had een kwetsbare gezondheid). Verder was de dosis van omega 3-vetzuren aanzienlijk lager dan in onderzoeken waarin men wel een positief resultaat bij psychiatrische stoornissen vond.

Bovendien waren er wel aanwijzingen voor de werkzaamheid van omega 3-vetzuren bij een post-hocsubgroepanalyse in het kwartiel ($n = 183$) met de laagste omega 3-index. Deze groep vertoonde een significante daling op de samengestelde uitkomstmaat, terwijl de rest van de populatie stabiel bleef. Uit een recent gepubliceerde analyse van de genoemde subgroep bleek dat gebruikers van omega 3-vetzuren na 3 jaar significant betere scores hadden dan

LITERATUUR

- Andrieu S, Guyonnet S, Coley N, Cantet C, Bonnefoy M, Bordes S, e.a. Effect of long-term omega 3 polyunsaturated fatty acid supplementation with or without multidomain intervention on cognitive function in elderly adults with memory complaints (MAPT): a randomised, placebo-controlled trial. *Lancet Neurol* 2017; 16: 377-89.
- Hooper C, De Souto Barreto P, Coley N, Cantet C, Cesari M, Andrieu S, e.a. Cognitive changes with omega-3 polyunsaturated fatty acids in non-demented older adults with low omega-3 index. *J Nutr Health Aging* 2017; 21: 988-93.
- Samieri C, Morris MC, Bennett DA, Berr C, Amouyel P, Dartigues JF, e.a. Fish intake, genetic predisposition to Alzheimer disease and decline in global cognition and memory in five cohorts of older persons. *Am J Epidemiol* 2018; 187: 933-40.

AUTEURS

DOUWE PONS, arts in opleiding tot klinisch geriater, Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar, en GGZ Noord-Holland-Noord, Alkmaar.

P.F.J. (RAPHAEL) SCHULTE, opleider psychiatrie en klinische geriatrie, GGZ Noord-Holland-Noord, Alkmaar.

CORRESPONDENTIEADRES

Douwe Pons, Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar, Wilhelminalaan 12, 1815 JD Alkmaar.
E-mail: douwepons@gmail.com

Geen strijdige belangen meegedeeld.



ARTIKEL



de placebogroep op de *Controlled Oral Word Association Test* (Hooper e.a. 2017).

Vanwege de op individueel niveau kleine effecten van preventieve interventies, is het begrijpelijk dat de focus verschuift naar multidomeininterventies. Echter, op basis van de beschreven overwegingen sluiten wij niet uit dat suppletie van omega 3-vetzuren op de lange termijn zinvol kan zijn ter preventie van cognitieve achteruitgang, vooral in groepen met een lage omega 3-index en in aanwezigheid van belangrijke voorbeschikkende factoren.

Dit zal moeten blijken uit een langdurige RCT in een patiëntengroep met een hoog risico op cognitieve achteruitgang en met een hogere dan hier geteste dosis, waarbij een vooraf gespecificeerde subgroep met een lage omega 3-index kan worden meegenomen. Stratificatie op mogelijke andere beïnvloedende factoren, bijvoorbeeld het apolipoproteïne E4-allel en de initiële cognitie, kan meer inzicht geven welke subpopulaties baat zouden hebben bij deze behandeling.