

LAVA 02

Staf  
Henderickx

# Diëten doe je beter zonder valse profeten

93

Over weinig zaken bestaan zoveel uiteenlopende meningen als over wat we dagelijks op ons bord krijgen. Op zoek naar een onderscheid tussen wetenschap en kwakzalverij.

Alle culturen kennen hun profeten. Zij beweren de wijsheid in pacht te hebben en vertolken dikwijls op een literaire manier de waarden en wetten van hun cultuur. Van oudsher worden aan filosofische en vooral religieuze overtuigingen ook voedingsvoorschriften gekoppeld. Welke voeding is rein, halal, koosjer? Uit het boek *Genesis* trok de profeet Mohamed de conclusie “alle dieren zijn rein, die gras eten, herkauwen en gespleten hoeven hebben”. Dus niet het paard, de ezel en de kameel met een vaste hoef en niet het varken want geen herkauwer. God gaf in het boek *Genesis* van het *Oude Testament* ook “de vogels in de lucht” en “de vissen in het water” als voedsel cadeau aan de mens. Ook bloed was onrein. Vandaar dat de slachter het dier moet laten uitbloeden. Wijn

*Een hopeloze zieke is bereid zich aan elke strohalm vast te klampen. Die situatie creëerde een markt voor dieet- en gezondheidsgoeroes.*

niet aan houdt te discrimineren of te bestraffen.

Een van de grootste weldaden voor de mensheid was de doorbraak van het wetenschappelijk denken vanaf de 16<sup>e</sup> eeuw, dat op alle terreinen van het leven de lijn trok tussen werkelijkheid en inbeelding. Ook op het vlak van gezonde voeding ontstond er vanaf de 18<sup>e</sup> eeuw stilaan inzicht in de samenstelling van onze voeding en de relatie met het ontstaan van ziekten en de genezing ervan. Dit inzicht is er niet vanzelf gekomen en was het resultaat van een lang zoekproces met vallen en opstaan. Een goed voorbeeld hiervan is de strijd tegen scheurbuik. Tot begin 19<sup>e</sup> eeuw richtte deze gruwelijke ziekte, met inwendige bloedingen en een geschatte dodentol van twee miljoen, ravages onder zeelieden aan. Bij officieren kwam de ziekte zelden voor. Voor hen werden een levende koe, pluimvee, groenten en fruit meegevoerd zodat zij melk, eieren, vers vlees en groenten opgediend kregen. In 1747 bewees de Engelse scheepsarts James Lind met de eerste gerandomiseerde klinische studie uit de geschiedenis dat een groep matrozen die citroensap toegediend kreeg - een oude volksremedie - snel genas in tegenstelling tot de groep zonder citroensap. Toch bleven bekende hoogleraren zoals Boerhave (1724) van de universiteit van Leiden scheurbuik halsstarrig beschouwen als een ziekte van de bloedsomloop, waardoor adequate medische hulp lang uitbleef. Het zou nog tot 1937 duren eer de onderzoekers Szent-Györgyi en Haworth de Nobelprijs voor scheikunde kregen voor hun ontdekking dat de afwezigheid van vitamine C in het zeemansdieet aan de basis lag van deze ziekte.

Vandaag is goede informatie over voeding vrij eenvoudig toegankelijk. Universiteiten leiden diëtisten op in voedingsleer en dokters in voedingsgerelateerde aandoeningen. Wetenschappelijke programma's, boeken en websites liggen voor het grijpen. Sinds enkele decennia worden we echter op alle terreinen bedolven onder een tapijtbombardement van informatie. Dit schept opnieuw grote verwarring tussen wetenschappelijk onderbouwde informatie en commerciële pseudowetenschap.

en gerstenat waren de gruweldranken van de christenen, die tijdens hun ceremonies beweerden dat wijn het bloed van de profeet Jezus was. Christenen is het dan weer verboden tijdens de vastenperiode vlees te eten en Hindoes mogen geen enkel dier verorberen. In elke godsdienst verbinden voedingstaboes de gelovigen en houden ze tegelijk de mogelijkheid in al wie er zich

## Handelaars in valse hoop

Staf  
Henderickx



*Staf Henderickx was 40 jaar huisarts en praktijkopleider bij Geneeskunde voor het volk in Lommel. Hij is auteur van De zoete dood, Zwartboek orde van geneesheren, Steentjes, Dokter, ik ben op, over werkstress, Ik was een smokkelaar, Havenloos, Help, mijn kind heeft een eetstoornis en ook een dichtbundel Over leven, lijden en overlijden. Hij woont sinds drie jaar in Londen.*

Waar ziekte en dood vroeger als de wil of zelfs de straf van de god werden aanzien, bracht de wetenschappelijke revolutie hoop op echte genezing en op een langer, gezonder bestaan. Dat bemoeilijkte de aanvaarding bij de moderne mens dat er voor sommige ziekten geen efficiënte behandeling bestaat. Een hopeloze zieke is bereid zich aan elke strohalm vast te klampen. Die situatie creëerde een markt voor allerhande dieet- en gezondheidsgoeroes die alsnog genezing of verbetering beloven. Vele ziekten kennen gevallen van spontaan herstel en een patiënt die op dat moment een alternatieve behandeling ondergaat en daardoor 'geneest', kun je nog met honderd studies om de oren slaan dat zijn behandeling op geen enkele wetenschappelijke basis berust, hij zal toch zijn eigen ervaring geloven en niet de bergen papieren bewijzen. Hij zal het mirakeldieet rondbazuinen in mails die de heilspofeten wat graag op hun website zullen plaatsen. De vele patiënten die niet geholpen zijn, mailen niet of hun reactie zal nooit op de website van de dieetgoeroe prijken.

Wonderdiëten brengen niet zelden flink wat geld in het laatje van de goeroes die ze verkopen. Natasha Campbell is de wereldwijde promotor van het GAPS-dieet dat vooral door strenge restrictie van alle koolhydraten de darm zou herstellen en daardoor ziekten zoals autisme, auto-immuunaandoeningen en zelfs kanker zou kunnen genezen. Deze behandeling is totaal niet *evidence-based* en houdt daarenboven heel wat gevaren in zoals ondervoeding, vooral voor jonge kinderen met faliekante gevolgen. Bovendien is mevrouw Campbell voorstander van homeopathie en raadt ze moeders aan vaccinaties bij hun baby's te weigeren. Ondanks haar levensgevaarlijke theorieën heeft Campbell een legertje aan getrainde verkopers in dienst kunnen nemen, die haar dure voedingssupplementen met een flinke winst aan de man brengen. In dezelfde lijn ligt de simplistische theorie van Xandria Williams dat suiker de kankers voedt en dat je daarom alle koolhydraten en suiker moet mijden om kanker te genezen.

Naast Campbell en Williams zijn er nog vele andere kapers op de kust die hopeloze en uitbehandelde kankerpatiënten beloven dat ze met hun dure diëten zullen genezen. In de Verenigde Staten, Hongarije en Mexico kan je bijvoorbeeld

peperdure behandelingen volgen in Gerson-centra met een dieet bestaande uit enorme hoeveelheden gesterpe vruchtensappen, vitaminesupplementen, laven-  
menten en injecties met leverextracten. Mits betaling van duizenden dollars  
kan je ook het Zen-macrobiootisch dieet van Michio Kushi volgen, een extreem  
veganistisch dieet, met de belofte dat het alle kanker kan genezen. In Kelley's  
Mexicaans ziekenhuis worden kankerpatiënten behandeld met enzymen om zo  
het lichaam te ontgiften. Op de website van de Vereniging tegen de Kwakzalverij  
staat een lijst van de dertig meest bekende diëten die claimen kanker te genezen.  
Geen van hen kan studies voorleggen die de efficiëntie van hun diëten bewijzen.

Deze mirakeldiëten vertrekken vaak vanuit het valse idee dat elke ziekte  
het gevolg is van fouten in de eigen levenswijze. De Grieken en later ook de  
Romeinen ontwikkelden al gelijkaardige hypothesen, bijvoorbeeld rond koude  
en warme lichaamsvochten die met warme of koude voeding dienden behandeld  
te worden. In China werden alle voedingsmiddelen volgens yin (koud, nat) of  
yang (droog, heet) geklasseerd. Hoe lovenswaardig de pogingen van Hippocrates  
en de Chinese filosofie ook waren om fenomenen als gezondheid en ziekte te  
begrijpen, deze indelingen van voeding berusten niet op een wetenschappelijke  
basis, maar op het magische denken dat je een eigenschap van een bepaald voed-  
sel in je opneemt door het te eten en op die manier een verstoorde inwendige  
balans kunt herstellen.

Dergelijke stellingen waren begrijpelijk gezien de stand van de menselijke  
kennis in die eeuwen, vandaag zijn zij vanuit een wetenschappelijk oogpunt  
echter onverdedigbaar. Elke maatschappijvorm brengt namelijk zijn typische  
ziekten met zich mee: in een tropische klimaat zullen jagers-verzamelaars vooral  
geconfronteerd worden met het probleem van infectieziekten. Het ontstaan van  
de veeteelt was een bron van vele nieuwe epidemieën, terwijl in de huidige just-  
in-time maatschappij vooral stressgerelateerde ziekten zoals burn-out opgang  
kennen. De oorzaken van ziektes moeten daarom vanuit dit maatschappelijk  
kader bestudeerd en behandeld worden. De bijna ceremoniële dieetvoorschrif-  
ten van bepaalde goeroes focussen daarentegen maniakaal op het individu met

het gevaar op een narcistische inkapseling  
in een fictieve zekerheid. Bij aandoeningen  
zoals kanker leidt dit vaak tot dramatische  
gevolgen. Dit alles betekent uiteraard niet  
dat gezonde voeding niet zinvol is ter pre-  
ventie van kanker en natuurlijk zouden  
kankerpatiënten ook tijdens hun behande-  
ling best gezond eten.

*In elke godsdienst  
verbinden voedingstaboes  
de gelovigen en bieden  
ze tegelijkertijd de  
mogelijkheid om te  
discrimineren of te  
straffen.*

## Een lange traditie van kwakzalverij

Zoals de moderne dieetprofeten dikwijls vertrekken van een anekdotische  
eigen ervaring of van een correcte wetenschappelijke bevinding die uit zijn  
context wordt gehaald, waren deze denkfouten ook schering en inslag bij de  
eerste beoefenaars van de pseudowetenschappelijke geneeskunde. Zo leed de  
Londense dokter George Cheyne (1671-1743) aan enorm overgewicht met bijho-  
rende kwalen door het verorberen van aanzienlijke hoeveelheden vlees. Hij liet  
het vlees, vermagerde en genas. Op basis van deze ervaring schreef hij een boek  
'De Engelse ziekte', waarin hij een vegetarisch dieet bepleitte. Tot daar uiteraard  
geen probleem, maar hij dacht ook dat dit dieet een geneesmiddel was voor gees-  
tesziekten, hoofdpijn, geheugenstoornissen en andere aandoeningen.

Ook religieus fanatisme bleef een rijke inspiratiebron voor voedingsregels.  
Tijdens de Victoriaanse periode vormden campagnes tegen masturbatie het  
speerpunt van de kruistocht tegen de morele zondeval van de mensheid. Een  
van de dapperste ridders in deze strijd was de Amerikaanse dokter John Kellogg  
(1852-1943), die bezwoor in de veertig jaar van zijn huwelijk nooit seksuele  
betrekkingen te hebben gehad. Ondanks dit ascetisch gedrag claimde de dokter  
expert te zijn op vlak van seksuele opvoeding en schreef hij zijn aanbevelingen  
neer in de bestseller 'Plain facts for old and young'. Een ontbijt met spek en eie-  
ren was des duivels, daarom raadde hij ontbijtgranen aan om masturbatie tegen  
te gaan. Bij onwillige jongeren stelde hij besnijdenis als een succesvolle behan-  
deling voor. "De operatie zou zonder verdoving moeten gebeuren. De scherpe  
pijn zal in zijn geheugen geprent worden, vooral als ze voorgesteld wordt als  
een bestraffing." Om masturberen bij meisjes tegen te gaan adviseerde dokter  
Kellogg de clitoris aan te stippen met carbonzuur. Zijn broer Will Kellogg com-  
mercialiseerde het pleidooi voor ontbijtgranen en stichtte de succesvolle Kellogg  
Company. In de Victoriaanse tijd klinkt een pleidooi om vlees voor kinderen weg  
te laten wel erg bitter als je weet dat in de stedelijke armenwijken juist de brood-  
nodige eiwitten van vlees en vis in de voeding ontbraken.

Een vroege gezondheidsgoeroe die de eeuwen overleefde is Samuel  
Hahnemann (1755-1843), de peetvader van de homeopathie. Hij ontwikkelde de  
hypothese dat minimale hoeveelheden van bepaalde planten en substanties heil-  
zaam zijn voor het lichaam. Volgens deze Duitse arts beschikt het lichaam over  
voldoende aangeboren afweer voor ziekten, maar moet die alleen getriggerd wor-  
den door minieme substanties van de ziekteverwekkende stoffen toe te dienen.  
Uit alle onafhankelijke wetenschappelijke studies blijkt evenwel dat de werking

van homeopathische oplossingen niet groter is dan die van water. In rapporten van de Wereldgezondheidsorganisatie en de Europese Unie wordt homeopathie niet erkend als een werkzame vorm van geneeskunde. Nochtans blijven veel mensen, ook intellectuelen, bij hoog en bij laag zweren bij homeopathie.

Een andere oude draad die terug werd opgenomen, is het idee dat ons lichaam regelmatig moet ontgift worden. De toenemende milieuverontreiniging en de schandalen rond herbiciden, hormonen en andere toxische stoffen in de voeding leiden tot terechte verontrusting bij de bevolking. De zogenaamde ontgiftingsdiëten spelen in op deze angst. De enige echte behandeling tegen toxische stoffen zijn preventieve maatregelen. Maatschappelijke acties voor voedingsveiligheid en milieubeschermdende maatregelen zijn het beste antwoord. Zelf ben ik als dokter decennialang in Lommel actief geweest om milieuvervuiling door zware metalen zoals cadmium, lood en arsenicum in de Noorderkempen te bestrijden. Ik kreeg vaak telefoons en reclame van farmaceutische vertegenwoordigers die allerlei behandelingen aanprezen om het lichaam te ontgiften. Geen enkele daarvan berustte op een wetenschappelijke basis, ook de chelatietherapie niet, waarbij met infusen de zware metalen uit het bloed zouden gehaald worden. De Britse dokter Mehmet Oz organiseerde veertig experimenten met vijfhonderd vrijwilligers wereldwijd waarbij één groep een plaatselijk ontgiftingsdieet volgde en de andere groep een gewoon dieet. De ontgiftingsdiëten bleken geen enkel fysiologisch verschil te realiseren. Het grootste deel van deze vruchtensapjes en drankjes is vrij onschuldig, maar echt ontgiften of het verouderingsproces tegengaan doen ze niet.

98

## Ook Big Pharma pikt een graantje mee

Door de schandalen, winsthonger en het gelobby van Big Pharma heeft de hele moderne geneeskunde veel aan krediet verloren. Bovendien springt een deel van de farmaceutische firma's ook mee op de kar van de pseudowetenschap door allerlei voedingssupplementen aan te bieden voor de behandeling van tekorten die er helemaal niet zijn en voor de preventie van ziekten die slechts hoogst uitzonderlijk voorkomen. Die twee fenomenen rollen uiteraard mee de rode loper uit voor het succes van pseudowetenschappers en dieetprofeten.

In de rush naar gezonde voeding probeert de farmaceutische industrie zelf een deel van die lucratieve markt te veroveren. Ook zij prijzen hun voedingssupplementen, vitaminepreparaten, mineralen en bioproducten aan. Bovendien zijn bijna al deze producten verkrijgbaar zonder doktersvoorschrift en mag er

vrij reclame voor gemaakt worden. De online verkoop van dieetpillen en maaltijd-vervangende poeders en repen is een groeiemarkt. Dankzij het internet komen de reclameboodschappen rechtstreeks binnen in de huiskamers. Firma's zoals Herbalife werken ook met een piramidesysteem van verkopers om potentiële klanten te strikken.

Een van de schandelijkste marketingpraktijken blijven de agressieve reclamecampagnes tegen borstvoeding van Nestlé en andere poedermelkfabrikanten in ontwikkelingslanden. Volgens de ngo Save the Children houden zij zich nog altijd niet aan de hierover afgesproken gedragscode. De organisatie schat dat hierdoor jaarlijks 1,4 miljoen kinderen onnodig sterven aan diarree.

Bij ons zijn het vooral patiënten met vage klachten zoals vermoeidheid, slapeloosheid en spierpijnen, die gevoelig zijn voor de beloftes van snelle beter-schap. Wie echter gewoon zijn voeding beperkt, vooral op vlak van vetten en suikers, en voldoende beweegt, behoudt een normaal gewicht. Net zoals wie voldoende gevarieerd eet, geen voedingssupplementen nodig heeft, met uitzondering van foliumzuur voor zwangere vrouwen en - vooral in de wintermaanden - vitamine D voor baby's en ouderen. Ik herinner me nog steeds de uitspraak van mijn professor kindergeneeskunde: "Ik zie veel meer kinderen met ziekten door een overdosis aan vitaminen, dan door een tekort aan vitaminen."

99

## Populaire dieettrends onder de loep

Je hoeft natuurlijk niet doodziek te zijn om interesse te hebben in gezonde voeding. Ook voor mensen die gewoon gezond willen eten is het vaak moeilijk om door het bos de bomen nog te zien. Het kan nooit kwaad om de gezondheidsclaims van een aantal populaire dieettrends eens nader te bekijken.

### Superfoods

Regelmatig wordt in allerlei kookboeken en interviews een lans gebroken voor een of ander 'superfood'. Een voorbeeld daarvan is kokosolie. Het zou een antibacteriële, antioxidante en ontstekingsremmende werking hebben, de cholesterol verlagen en kanker voorkomen. Het zijn maar enkele eigenschappen van de wonderolie die je in interviews met bekende actrices als Miranda Kerr, Jennifer Aniston en Angelina Jolie zult horen. De producenten mogen in hun reclame zelf geen heilzame eigenschappen toebedelen aan deze olie als die niet wetenschappelijk bewezen zijn. Velen van hen sponsoren daarom de publicatie

van boeken zoals *Het kokosnootoliemirakel* van Bruce Fife en betalen sport- en filmidolen om in interviews hun product aan te prijzen. De commerciële vrijheid van meningsuiting.

Chemisch is kokosolie nochtans gelijkaardig aan palmolie en bestaat het voornamelijk uit verzadigde vetzuren, die - zeker in grote hoeveelheden - de cholesterol verhogen. Sommige verdedigers zullen opwerpen dat kokosolie laurinezuur bevat, waarvan bewezen is dat het antibacteriële eigenschappen heeft. Dat is waar, net zoals zout en zelfs een hoge concentratie suiker een antibacteriële werking hebben, maar dat betekent nog niet dat de inname ervan als een antibioticum tegen ziektekiemen zal werken. Kortom, hoedt u voor nieuwe superfood-producten. Kokosolie is alvast geen superfood en allesbehalve de gezondste olie.

## Glutenvrije en alkaline diëten

Coeliakie is een ernstige chronische diarree uitgelokt door de aanwezigheid van gluten in de voeding. Glutenvrije voeding is voor deze patiënten levensreddend. Wat zien we nu gebeuren? Slimme profeten en firma's prijzen glutenvrije voeding aan als een soort alternatieve voeding om voor iedereen een gezondere leefstijl te bekomen. Alsof het eiwit gluten voor iedereen schadelijk zou zijn.

Ook al wat zuur is, heeft een erg negatieve bijklank: zure regen, verzuring van de oceanen, zuurpruim ... Nu blijken pseudowetenschappers ontdekt te hebben dat het grote gevaar voor ons lichaam 'de verzuring' is, die aan de basis zou liggen van de meeste ziekten. Het alkaline dieet is volgens hen de oplossing. Ons bloed heeft nochtans een constante pH van 7,4 en is dus licht alkalisch. Bij de minste verandering van de zuurtegraad van het bloed zal het lichaam deze afwijking corrigeren langs de ademhaling en de nieren. Voeding heeft daarop geen invloed. Het alkaline dieet bestaat voornamelijk uit groenten en fruit. Zuivel, vlees, vis, suiker, koffie, rijst, aardappelen, vetten ... zijn uit den boze. Natuurlijk zal iedereen die zich aan dit dieet waagt flink vermageren en dat effect op zich levert - zeker bij uitgesproken zwaarlijvigheid - wel positieve gezondheidseffecten op.

## Paleodiet

Mensen zijn omnivoren (alleseters) maar toch kunnen wij zowel op zuiver plantaardig als op zuiver dierlijk voedsel overleven. De laatste jaren is er veel interesse voor het paleodiet, het voedsel van de vroegere jager-verzamelaars dat vooral bestaan zou hebben uit vis, vlees, groenten, fruit, wortels en noten. Het paleodiet bevat dus geen granen, peulvruchten, melk, zuivelproducten,

suiker en oliën. Als argument halen de voorstanders aan dat ons lichaam gedurende tweeënehalf miljoen jaar werd afgesteld op dit dieet van onze verre voorouders.

Er zijn echter heel wat tegenargumenten tegen deze vorm van oervoeding. Eerst en vooral veranderde het dieet van onze voorouders in die tweeënehalf miljoen jaar vrij dikwijls: de australopithecus at voornamelijk fruit en planten, de paranthropus harde zaden en vezelachtige peulen, de homo habilis at al vis en schaaldieren en de homo erectus was de eerste mensachtige die vlees at van grote herbivoren. Neanderthalers waren topcarnivoren in tegenstelling tot de homo sapiens die als omnivoor een gevarieerder dieet verkoos. Toen die laatste door de ontwikkeling van de landbouw ook granen, peulvruchten, melk, zuivelproducten en oliën ging consumeren had dit geen noodlottige gevolgen voor zijn gezondheid. De mens heeft namelijk een erg flexibele dunne darm die zich aan de omstandigheden aanpast. Vlees neemt in het paleodiet een te belangrijke plaats in. Naast het feit dat dit ongezond is, zou de veeteelt wereldwijd enorme hoeveelheden vlees moeten produceren als iedereen het paleodiet zou volgen.

*Mirakeldiëten  
vertrekken vaak vanuit  
het valse idee dat elke  
ziekte het gevolg is  
van fouten in de eigen  
levenswijze.*

## Is vegetarisch eten gezond?

De voorvechters van vegetarisme zijn niet nieuw. De Griekse filosoof Pythagoras en de Nepalese profeet Boeddha verdedigden al een vegetarisch dieet omdat ze geloofden in de reïncarnatie van de ziel. De eerste moderne apostels van het vegetarisme legden het verband tussen voeding en karakter. In zijn boek *An Essay on Abstinence from Animal Food as a Moral Duty* verdedigde de Engelsman Joseph Ritson in 1802 dat vleeseters een slecht en wreed karakter hadden. Vlees wakkerde het jagersinstinct aan en zou verantwoordelijk zijn voor de toename van diefstallen en geweld. In de jaren 1830 brak in Amerika de gedreven predikant Sylvester Graham eveneens een lans voor het vegetarisme. Zoals dokter Kellogg zag hij vooral een verband tussen vlees eten en seksuele perversiteit.

Natuurlijk spelen deze morele argumenten vandaag nog amper mee bij de keuze van mensen die vegetarisch eten. De hoofdredenen voor hun keuze zijn erg verdedigbaar en correct. De wijze waarop de vleesindustrie dieren behandelt en slacht, de vernietigende ecologische voetafdruk, de hoge vleesconsumptie in rijke landen als struikelblok voor de oplossing van het hongerprobleem in arme



landen en ten slotte de bekommernis voor de eigen gezondheid zijn de voornaamste motieven om vlees en vis achterwege te laten. In zijn bestseller *Eating Animals* betoogt schrijver Jonathan Safran Foer dat vlees eten op zich niet slecht is, maar wel als het dierenleed, milieuproblemen en ziekterisico's inhoudt. Daarom besluit Foer dat vlees eten van industriële boerderijen of vis van industriële viskwekerijen ethisch onverantwoord is.

De meeste studies bevestigen dat vegetariërs gezonder zijn dan vleeseters, waarschijnlijk vooral door een lager lichaamsgewicht en een lagere bloeddruk en cholesterol. Vlees staat hoger in de voedselketen en er bestaat daarom ook een grotere kans dat het meer gifstoffen bevat dan andere voeding. In België wordt het aantal vegetariërs geschat op 2,5 procent van de bevolking, in Nederland op 4,5 procent. Vele gezinnen stappen wel over naar vleesbeperking door bijvoorbeeld slechts tweemaal per week vlees te eten. Het gemiddelde vleesverbruik in ons land daalde de afgelopen jaren wel al van 1,92 kg per week naar 1,65 kg, maar blijft veel te hoog. Als medisch advies geldt 300 gram vlees per week.

Vegetariërs en vooral kinderen moeten wel zorgen voor extra eiwitten uit soja, bonen, quinoa, eieren of noten en extra vitamine D en B12 nemen. Veganisme, waar ook melk, zuivelproducten en eieren uit het dieet geschrapt worden, is regelrecht gevaarlijk voor kinderen. Het tekort aan vitamine D geeft beenderafwijkingen en het tekort aan vitamine B12 geeft zware ontwikkelingsstoornissen. Recent stierf het zeven maanden oude zoontje van veganistische ouders uit Beveren door ondervoeding. Het jongetje kreeg uitsluitend gluten- en lactosevrije rijst- en boekweitmelk.

## Betrouwbare informatie

Wereldwijd zijn er ruim 16 miljoen voedingsdeskundigen, maar de roep van dieetgoeroes en voedingsevangelisten klinkt vaak luider vanaf hun digitale preekstoel. Gezondheidsaanbevelingen en -richtlijnen van ministeries, wetenschappelijke organisaties van dokters en diëtisten en zelfs van de Wereldgezondheidsorganisatie zijn daarenboven niet zo cool als een flitsend artikel in een weekblad. Nochtans zijn het net die publieke diensten die hun aanbevelingen baseren op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek.

Professor Frans Kok van de Nederlandse universiteit van Wageningen, een internationale autoriteit op gebied van menselijke voeding, publiceerde heel wat wetenschappelijke commentaren op wonderdiëten zoals dat van de Franse dokter Pierre Dukan en op de Voedselzandloper van dokter Kris Verburg. Kok

stelt dat in het boek van de Belgische arts waardevolle raadgevingen staan, maar tegelijk vele foute voorstellingen en valse zekerheden die het geheel van het boek gevaarlijk maken voor de gezondheid.

Toegegeven, het bestuderen van voeding en de invloed ervan op de gezondheid is niet makkelijk. Menselijke experimenten met een welomlijnde groep mensen in een gecontroleerde omgeving voor lange periode is quasi onmogelijk. Dubbelblindstudies zijn onuitvoerbaar want welke voeding is dan het placebo?

Ook statistische onderzoeksmethoden over voedingsgewoonten en het trachten vinden van correlaties kunnen tot valse besluiten leiden. Neem bijvoorbeeld de studie van de obesitasplaag. Economen, psychologen, genetici, neurologen, microbiologen, biochemici, epidemiologen, sociologen en diëtisten zullen er allen hun eigen zeg over hebben. Een geïsoleerde studie van een van deze wetenschapstakken kan tot een correcte conclusie leiden, maar de interpretatie ervan moet binnen het geheel van het holistisch functioneren van het menselijk lichaam en van de maatschappij bekeken worden. Als over die studie in de pers verslag wordt uitgebracht, dan kan dit leiden tot een totaal verkeerde perceptie of conclusie. Zo verdedigt dokter Aseem Malhotra een dieet rijk aan vetten, maar haar pleidooi is gebaseerd op één Spaanse studie, terwijl de aanbevelingen voor een normale, eerder vet beperkende voeding gebaseerd zijn op duizenden onderzoeksresultaten.

Voor meer informatie en vragen over gezonde voeding kan je terecht bij het Federaal Agentschap voor Voedselveiligheid. ([www.favv-afsca.be](http://www.favv-afsca.be)) en op de website van de Landbouwuniversiteit van Wageningen [www.wur.nl](http://www.wur.nl). In Vlaanderen vind je ook op de website [www.gezondheidswetenschap.be](http://www.gezondheidswetenschap.be) heel wat wetenschappelijke antwoorden op allerlei vragen rond zin en onzin van voedingsadviezen en diëten.

