

# DE NIEUWSTE INZICHTEN ROND VOEDSEL

Dankzij het internet – en vooral dankzij zoekmachines als Google – is het tegenwoordig mogelijk om heel snel informatie te vinden over een schijnbaar (telbaar) oneindig aantal onderwerpen. Een van de dingen waar het vaakst naar gegoogeld wordt, is ongetwijfeld voedseladvies. Soms lijken de tips en 'inzichten' elkaar echter tegen te spreken. Dat heeft vaak te maken met verkeerd geïnterpreteerd wetenschappelijk onderzoek of met bloggers, journalisten of zelfverklaarde experts die een nieuw 'interessant' weetje aangrijpen om uitspraken te doen die te weinig genuanceerd zijn of die geen rekening houden met het volledige plaatje en dan is het meestal een goed idee om eens te gaan kijken naar de bron en naar de meest recente wetenschappelijke studies. Hier een evaluatie van een kleine greep uit het aanbod.

## Eten warm maken met de microgolf is ongezond: mythe

Zo nu en dan lees je wel dat de microgolf gebruiken erg ongezond is. De reden waarom dat gedacht wordt, heeft wellicht te maken met de angst dat de straling in het eten zou blijven zitten en ons zou infecteren.

Recentelijk werd er een studie gepubliceerd die de effecten van koken, stomen en het gebruik van magnetrons met elkaar vergelijkt. Daarvoor werd zowel de hoeveelheid phytochemicaliën als de totale hoeveelheid antioxidanten in broccoli en rode kool gemeten. De manier waarop er gekookt wordt, blijkt het voedselprofiel van eten inderdaad zeer sterk te beïnvloeden en vooral... traditioneel koken in warm water heeft heel wat negatieve effecten. Het kookwater wordt immers gedeeltelijk opgenomen door de groenten, waardoor hun nutritionele waarden sterk dalen. Zowel microgolven als stoom zorgen ervoor dat de hoeveelheid bioactieve stoffen, zoals antioxidanten en glucosinolaten, veel beter behouden blijven. Meer, zelfs: koken met de microgolf zorgt voor een toename in vitamine C en anthocyanine (beschermt tegen allerlei ziekten). Het gehalte aan glucosinolaten bleek zelfs vier tot zes keer verhoogd te worden tijdens de eerste minuut in de magnetron en laat dat nu net stoffen zijn waarvan gedacht wordt dat ze beschermen tegen kanker! Overigens werd in een gelijkaardige



studie het effect van koken met de microgolf op witlof bestudeerd en ook dat onderzoek wees uit dat dit belangrijke bioactieve substanties, zoals het aantal fenolen en flavonoiden, versterkte. Zolang je kookt in materialen die niet degraderen door de microgolven, lijkt het gebruik van een magnetron eten dus net... gezonder te maken.

**Nuance:** de studies bekeken heel specifiek voedsel. Dat gebeurt meestal en de kans is groot dat de resultaten voor de meeste eetbare ingrediënten geldt, maar hier en daar zouden verschillen kunnen aangetroffen worden. Verder werd natuurlijk niet elke stof onderzocht. Ook dat is normaal.

## Het aluminiumgehalte in verpakkingen is veel te hoog: waar

Aluminium is het derde meest voorkomende element in de aardkorst. Toch is er geen bewijs dat het essentieel is voor eender welk levend organisme. Wél is er aangetoond dat het opnemen van grote hoeveelheden aluminium negatieve effecten kan hebben op het zenuwstelsel, op de beenderen en op de hematopoëse (een anabool proces waarbij stamcellen, bloedcellen en bloedplaatjes worden aangemaakt). Nu bevat heel wat voedsel aluminium en zorgen ook heel wat veilig geachte additieven ervoor dat het aluminiumgehalte in de ingrediënten verhoogt. Bovendien kan het aluminium in bepaalde verpakkingen, in kookgerief en in bestek migreren naar het eten zelf.

Uit verschillende studies blijkt dat de individuele blootstelling aan aluminium sterk kan variëren. Voor volwassenen gaat het om 0,2 tot 1,5 mg per kg lichaamsgewicht per week, voor kinderen 0,7 tot 2,3 mg per kilogram, terwijl het veilig geachte maximum 1 mg per kg bedraagt. Dat betekent dus dat je best oppast met aluminium, vooral wat jouw jongere kroost betreft. De kleinere lichamen van kinderen zorgen er immers voor dat de tolereerbare ratio sneller wordt bereikt.

**Nuance:** reden tot ongerustheid is er niet. De hoeveelheden zijn niet zo hoog om te concluderen dat we voortdurend angstig moeten zijn, maar behoedzaamheid is wél geboden, vooral wat het gebruik van verpakkingen en bestek waar aluminium in zit betreft.



### Koffie helpt tegen leverfibrose: half waar

Epidemiologische data toont een inverse relatie aan tussen de consumptie van koffie en bepaalde andere dranken waar methylxanthine in te vinden is en leverfibrose. Met andere woorden: koffie zou beschermen tegen leverschade.

Een recente studie op ratten toont aan dat de waarheid veel genuanceerder is en sterk afhangt van de gebruikte koffiebonen; van alle onderzochte koffie-extracten heeft enkel groene koffie een duidelijk effect.

**Nuance:** het feit dat groene koffiebonen leverschade aantoonbaar kunnen verminderen, betekent niet dat 'gewone' koffie ongezond is. Het volledige profiel bevat zowel positieve als minder positieve eigenschappen. Wél hebben groene koffiebonen veel meer positieve invloed dan alle andere soorten bonen. Als je zelf kunt beslissen wat je wilt gebruiken, zou de keuze snel moeten gemaakt zijn.

### Smaakversterkers zijn slecht voor jou: mythe

Wanneer mensen veel 'E's' zien op het voedingsprofiel van hun eten, nemen ze al snel aan dat het om artificiële smaakversterkers gaat. Toch worden heel wat natuurlijke ingrediënten gebruikt om smaken te versterken, zoals gedroogde knoflook of ajuin, zeewier, sesamzaadjes, Provençaalse kruiden, blauwmaanzaad en karwijzaad.

Onderzoek wijst nu aan dat veel smaakversterkers een gereduceerd zoutgehalte kunnen maskeren, waardoor het sodiumniveau in het eten kan verminderd worden. Ook het aantal contaminanten wordt hierdoor sterk verlaagd.

**Nuance:** niet alle smaakversterkers werken even goed, maar als algemene regel geldt wel degelijk dat er minder zout nodig is wanneer er smaakversterkers worden gebruikt en dat dit een positief effect heeft op de gezondheid.

### Volkorenproducten zijn... slecht voor jou: mythe

De laatste tijd verklaren sommige fitnessgoeroes en 'professoren' dat witte tarwe eigenlijk beter is voor de gezondheid dan volkorenproducten. Met volkoren wordt daarbij bedoeld: granen waarvan alle componenten (de zemelen, de kiemen en het endosperm) intact blijven, ook als er bloem van wordt gemaakt.

Volgens deze sceptici bevatten volkoren een stof die erg schadelijk is voor het lichaam: fytinezuur. Dat zou zich binden aan mineralen die gezond zijn voor ons lichaam, zoals ijzer, zink en mangaan. Daardoor worden belangrijke voedingsstoffen van onze lichamen 'gestolen' of niet opgenomen. Die stelling berust echter op een misverstand: binnen een normale consumptie van volkoren, blijkt het fytinezuur absoluut geen enkel nadelig effect te hebben op de minerale status van ons lichaam. Bovendien is fytinezuur een sterk antioxidant en zou het ons bloedsuiker-, insuline-, cholesterol- en triglycerideniveau verlagen, waardoor het risico op hartziekte, diabetes en te dik worden vermindert. Ook leidt het eten van volkorenproducten niet tot calciumdeficiëntie en verzwakte beenderen. Integendeel: het zou net beschermen tegen osteoporose. Tenslotte zijn er sterke indicaties dat fytinezuur beschermt tegen kanker.

Ook het idee dat we volkorenproducten moeten eten omdat de mensheid ze nog niet zo lang (er wordt gegoocheld met 10.000 jaar) eet, houdt weinig steek: het ziet ernaar uit dat de vroege mens ze al 110.000 jaar geleden at. Voor de Neanderthalers is dat 44.000 jaar en in Europa werden al 30.000 jaar geleden volkorenproducten geïntroduceerd. Bovendien faalt de logica ook wanneer je andere producten bekijkt: zo begonnen we pas 10.000 jaar geleden kalkoen en kip te eten en zouden we dat gevogelte dus eveneens moeten laten – een moeilijke oefening voor wie gelooft in paleodiëten.

In november 2018 verscheen er een zéér uitgebreide studie van Kathrin Ertl en Walter Goessler in het toonaangevende wetenschappelijke magazine European Food Research and Technology. Daaruit konden we heel wat belangrijke informatie putten. Zo blijkt gekleurde pasta omwille van de toevoeging van andere poeders om de kleur te veranderen vaak minder gezonde eigenschappen te hebben en meer aluminium, chromium en vanadium te bevatten. Volkoren granen en bloemen komen dan weer veel vaker tegemoet aan de dagelijkse minimumhoeveelheden mineralen en andere voedingsstoffen dan witte granen en bloem. Ook de toevoeging van zaad werkt enorm goed. De positieve effecten variëren sterk van graan tot graan en van zaad tot zaad, maar kunnen een factor van 3 bereiken. Er werd bovendien geen enkele contaminatie met zware metalen gevonden en dus is de raad erg duidelijk: eet volkoren.

**Nuance:** euhm. Er is geen nuance. Nul. Oef.

Dirk Vandereyken

