

Wat moet je met...

...alle tegenstrijdige voedingsadviezen?

# Vetes

## in voedingsland

Met een voedingsadvies thuiskomen na een doktersbezoek wordt steeds gewoner. Tegelijkertijd lijkt er nogal wat discussie te zijn tussen artsen, diëtisten en het Voedingscentrum over wat nou echt gezond is. Denken gezondheidsexperts echt zo verschillend over gezond eten? En wat moet je met die tegenstrijdige adviezen? ›



Over welke  
adviezen zijn artsen,  
diëtisten en weten-  
schappers het  
wel eens?

‘Echt  
mediterraan  
eten is niet  
koolhydraat-  
arm’

**A**rtsen die voedingsadviezen uitdelen, dat klinkt als iets van nu, maar is in feite ouder dan de weg naar Rome. Letterlijk. De oude Griek Hippocrates, grondlegger van de moderne geneeskunde, zei al: "Laat voeding uw medicijn zijn." Wellicht ook omdat er in die tijd niet veel anders beschikbaar was dan voeding als medicijn. Pas toen na de Tweede Wereldoorlog de farmacie een industrie werd, rukte het medicijngebruik (met name antibiotica) op en verdween voeding als medicijn steeds meer uit de spreekkamer. Sterker nog, in de jaren negentig geloofden artsen nauwelijks nog in het effect van voeding op de gezondheid. Dat is nu wel anders. En niet alleen complementair werkende artsen zien in voeding de mogelijkheid om je gezondheid te versterken, ook steeds meer regulier werkende artsen denken daar zo over. Dat klinkt als een revolutie binnen de geneeskunde.

"Ik zou het geen revolutie willen noemen, eerder een evolutie", stelt diëtist Karine Hoenderdos. Zij werkt al jaren samen met internist Hanno Pijl om diabetes met voeding aan te pakken. Onlangs schreef het duo een tweede boek, dit keer over hart- en vaatziekten, en opnieuw staat eten centraal als medicijn. "Voeding en leefstijl maken allang onderdeel uit van de protocollen waarmee artsen werken, alleen werd deze eerste stap in

## 'Vet is een goede voedingsstof die onze aderen soepel houdt'

de behandeling vaak overgeslagen en gingen dokters direct over op het voorschrijven van pillen. Totdat steeds meer artsen tot de conclusie kwamen dat je met die pillen vooral symptomen onderdrukt en niet de werkelijke oorzaak van het probleem oplost. Hoe meer patiënten met suc-

cesverhalen kwamen over het effect van die gezondere leefstijl op hun ziekte, hoe meer artsen voeding en leefstijl als medicijn zijn gaan zien." "In de cardiologie delen we al heel lang voedingsadviezen uit", vult cardioloog An-nemieke Jansen aan. "Dat is in principe niets nieuws. Wel krijgt voeding de laatste jaren een steeds prominentere rol binnen de behandeling, omdat er meer wetenschappelijk bewijs bestaat voor het effect van voeding op je gezondheid."

### Mediterraan

Hoe lekker is het als je vanachter je fornuis meer grip kunt krijgen op je gezondheid? Wat er echter precies in je pannetje hoort te sudderen, daar lijkt nogal wat discussie over.

Waar het strijdtoneel aanvankelijk vooral bevolkt leek door hippe foodies en bloggers die in de ogen van (veel) diëtisten 'onzin' verkondigen, lijken de voedingsvetes steeds meer te verschuiven richting de geneeskunde en het Voedingscentrum. Kenmerkend hiervoor is de kritiek op het Pioppi-dieet. Veel Nederlandse artsen zijn enthousiast. Mensen vallen ermee af, hun bloeddruk verbetert, hun cholesterolgehalte daalt en ze worden gevoeliger voor insuline, waardoor een ziekte als diabetes type 2 mogelijk 'slappende' gehouden kan worden.

Dit is gezond volgens vriend en vijand

- ✓ Meer zelf koken
- ✓ Meer groente
- ✓ Meer peulvruchten
- ✓ Minder suiker
- ✓ Minder zout
- ✓ Meer volle granen
- ✓ Meer water
- ✓ Meer thee
- ✓ Minder rood en/of bewerkt vlees en vleeswaren
- ✓ Minder alcohol
- ✓ Minder snackmomenten



## *Dit is Pioppi*

Toch volgt het Voedingscentrum het Pioppi-dieet met argusogen. Daarin kan ze back-up verwachten van Jansen, die net als Aseem Malhotra (de bedenker van het Pioppi-dieet) als cardioloog een gezond kookboek schreef, genaamd *Hartstikke mediterraan*. “Het enige dieet dat wetenschappelijk bewezen werkzaam is, als het gaat om behoud van je gezondheid en als middel om leefstijlziektes aan te pakken, is het mediterrane dieet. Hier gaat het dus mis. Het Pioppi-dieet komt dan wel uit Zuid-Italië en claimt mediterraan te zijn, maar is vooral koolhydraatarm. Echt mediterraan eten is niet koolhydraatarm. Daar hoort af en toe een klein beetje witte pasta bij en vooral veel volle graanproducten. Daar haal je waardevolle koolhydraten uit, die je lichaam veel goeds brengen.” “Het schrappen van koolhydraten kan wel leiden tot gewichtsverlies, maar het is verdomd lastig

### **‘Voeding is geen makkelijke oplossing voor elke kwaal’**

vol te houden. En juist de aanhouder wint op het vlak van gezondheid. Daarom is mediterraan eten zo succesvol, omdat het lekker is en niet al te ingewikkeld om klaar te maken. Koolhydraatarm eten is werkelijk een sudoku. Als je koolhydraten schrapt, moet je meer eiwitten en vet gaan eten om aan voldoende brandstof te komen. De nadruk komt daardoor te liggen op vlees, eieren en kokosolie, waar veel verzadigde vetten in zitten.” Nog een punt van kritiek, aldus Jansen: “Wat is koolhydraatarm? Iedereen verstaat daar iets anders onder. De een zegt dat vijf procent van je energie-inname uit koolhydraten mag bestaan, de ander twintig en weer een ander veertig. Dat maakt het ondoorzichtig. Daarbij hebben we geen idee wat de langetermijneffecten van koolhydraatarm eten zijn op onze gezondheid.”

“Het klopt dat er nog weinig onderzoeksresultaten zijn over het Pioppi-dieet. Het is vooral een

Pioppi is een klein stadje onder Napels en hier worden de bewoners gemiddeld negentig jaar in goede gezondheid. De Britse cardioloog Aseem Malhotra vond dit zo bijzonder dat hij zich is gaan verdiepen in de leefgewoontes van deze mensen en op basis daarvan kwam hij met het Pioppi-dieet. Hierin vind je tot de verbeelding sprekende voedingsadviezen. Zo zou je behalve de geijkte raad om meer groente te eten, zeker tien eieren per week moeten verorberen en flink wat kokosolie. Koolhydraten worden zo veel mogelijk verbannen uit je dagelijkse kost. Deze magische combinatie schijnt als een tierelier te werken, zeker als je wilt afvallen. Het dieet werd niet alleen razend populair onder ‘gewone mensen’, maar ook onder artsen. Toch lokt de nadruk op vlees en veel zuivel ook kritiek uit van onder meer het Voedingscentrum, dat waarschuwt dat je hiermee belangrijke voedingsstoffen (complexe koolhydraten) kunt mislopen en dat je juist te veel ongezonds binnenkrijgt. Met name het eten van flinke porties rood vlees en vleeswaren verhoogt de kans op kanker.

## Deskundigen



**Karine Hoenderdos** is diëtist en schrijver van verschillende voedingsboeken waaronder *Hart- en vaatziekten? Maak jezelf beter*.



**Annemieke Jansen** is cardioloog en schreef het boek *Hartstikke Mediterraan*.



**Astrid Postma** is expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum.

taten bekend zijn over de langetermijneffecten van koolhydraatarm eten”, onderschrijft Hoenderdos. “Dat onderzoek loopt nog. Maar internist Hanno Pijl ziet in de dagelijkse praktijk dat koolhydraatarm eten een geweldig effect heeft op de bloed-suikerspiegel en het gewicht van mensen met diabetes type 2. Overigens ligt in ons koolhydraatarme dieet niet de nadruk op zuivel en vlees, maar op groente, groente en nog eens groente.”

### Niet meelopen

“Bovendien vind ik dat je onderscheid moet maken tussen de voedingsadviezen voor gezonde mensen en diëten voor zieke mensen”, stelt Hoenderdos.

“Het Voedingscentrum richt zich vooral op gezonde Nederlanders. Maar als je voeding als medicijn toepast, dan moet zo’n dieet om medische redenen aan andere eisen voldoen en past het niet altijd in wat het Voedingscentrum als gezond ziet voor de gemiddelde Nederlander.”

“Zo’n koolhydraatarm dieet voor mensen met diabetes

bijvoorbeeld begint vaak vrij streng, omdat het ziekmakende proces stopgezet moet worden. Na verloop van tijd kun je – als het goed gaat – kijken of en hoeveel koolhydraten je mag hebben per dag. Dat verschilt nogal per persoon, per situatie. Dat is exact de reden waarom de diëtist bestaat. Die kan samen met jou bepalen wat goed voor jou is. Veranderen is namelijk nooit makkelijk en zeker niet als je diabetes hebt. Dan ben je vaak al zo moe en dan ‘moet’ je ook nog anders gaan eten en meer bewegen. Een diëtist helpt om die ‘lastige voedingsadviezen’ te vertalen naar je thuis- en werksituatie, zodat het praktisch haalbaar wordt en lekker smaakt. Uiteindelijk moet gezonder eten je nauwelijks moeite kosten. Je moet niet het gevoel hebben dat je iets mist.”

Het Voedingscentrum waarschuwde een tijdje terug dat het Pioppi-dieet ongezond zou zijn. Is dat niet een beetje overdreven? “Helemaal niet”,

vindt Jansen. “Van mij hadden ze eerder aan de bel mogen trekken. Het Voedingscentrum kan niet met elke hype meelopen. Dat moeten ze ook niet willen. Ze zijn de stabiele factor als het gaat om advies over gezond eten aan de gemiddelde Nederlander. Juist daarom zijn ze voorzichtig.” “Waarvoor we vooral willen waarschuwen, is dat je met het Pioppi-dieet al gauw te veel verzadigde vetten binnenkrijgt, omdat er veel kokosolie en

roomboter geadviseerd wordt. Daarnaast loop je waardevolle voedingsstoffen uit volkoren graanproducten mis”, legt Astrid Postma, expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum, uit. “Bovendien willen we ervoor waken dat voeding gepresenteerd wordt als een makkelijke oplossing voor elke kwaal. Dat is het niet. In een maatschappij waarin je altijd omringd bent door ongezonde keuzes, is het voor de gemiddelde Nederlander al een uitdaging om elke dag genoeg groente en fruit binnen te krijgen. Wat ons betreft zit de winst hem niet in

een boterham meer of minder. Pas als alle Nederlanders geen frisdrank meer drinken, maar alleen nog water en thee, gaat er wat veranderen. Of als we veel en veel minder alcohol, taart en friet gaan gebruiken.”

### Witte kadetjes

“Ja, er zijn echt nog genoeg Nederlanders die leven op witte kadetjes met hagel en cola”, bevestigt Hoenderdos. Dus jullie zijn het toch wel met elkaar eens? “Natuurlijk”, stelt Hoenderdos. “We vinden allemaal dat Nederlanders meer groente mogen eten, meer vette vis, meer noten; meer volkorenproducten.” Waarom lijkt het dan soms of jullie lijnrecht tegenover elkaar staan? “Ik denk dat de verschillen in de media nogal worden uitvergroot”, werpt Postma op. “Ja, dat is nu eenmaal spannender, het levert een leuker verhaal op”, erkent Hoenderdos.

**‘Of je nu alleen met een eitje meer of minder de oorlog tegen leefstijlaandoeningen gaat winnen, dat lijkt me sterk’**

“Gezond eten is eigenlijk heel saai”, voegt Jansen toe. “We komen steeds op hetzelfde uit: dat je meer groente en peulvruchten moet gebruiken. Dat je geen of veel minder vaak vleeswaren of rood vlees moet eten en dat je lekker kwistig bent met olijfolie. Daar is geen discussie over, ook niet onder artsen. Dat voeding effect heeft op de gezondheid van je hart en bloedvaten, daarover bestaat eensgezindheid. Alle voedingsadviezen zijn gebaseerd op de richtlijn van de Gezondheidsraad. Dat wil overigens niet zeggen dat al mijn collega’s net zo actief met voeding bezig zijn als ik, maar het leeft zeker.”

“Uiteraard is het Voedingscentrum blij met alle artsen die voeding en leefstijl als onderdeel opnemen in hun advies naar patiënten toe”, concludeert Postma. “Maar ik wil waarschuwen dat voeding geen pil is. Voor een medicijn kun je vaak nog wel kiezen, maar niet eten is geen optie. Dat maakt voeding als medicijn complexer. Soms wordt bovendien gesuggereerd dat zodra je gezonder gaat eten, je ook meteen, hupla, fitter bent. Zo werkt het meestal niet. Veranderen van eetgewoonten is een proces dat niet voor iedereen even eenvoudig is. Als mensen vervolgens ziek worden van verkeerd eten of te dik zijn, dan staan we al snel met ons oordeel klaar. Maar gezond eten is geen quick fix.”

### Voeding versus pil

“Daarbij is voeding niet bij elke aandoening de oplossing”, zegt Postma. De relatie voeding en diabetes en voeding versus kanker wordt wetenschappelijk steeds duidelijker, maar bij een ziekte zoals MS staat het voedingsonderzoek nog in de kinderschoenen. Er zijn aanwijzingen dat gezond eten de kwaliteit van leven bij MS verbetert, maar dat zegt nog niets over de genezing. Daarnaast weten we van bepaalde pillen zoals cholesterolverlagers dat die een sterke werking hebben. De vraag is of voeding daar wel tegenop kan.”

“Natuurlijk kan voeding daar tegenop”, werpt Hoenderdos tegen. “Er is geen medicijn zonder vervelende bijwerkingen. Maar als mensen gezonder gaan eten, zien ze dat niet alleen terug op de weegschaal en aan hun bloeddruk of bloedsuiker-

spiegel, maar bijvoorbeeld ook aan hun huid en stoelgang. Voeding is het enige medicijn dat zulke positieve bijwerkingen kan hebben.”

### Beduidend fitter

“Het klopt dat gezond eten niet altijd alles voor iedereen oplost”, nuanceert cardioloog Jansen. “Neem dat cholesterolgehalte. Dat staat niet alleen onder invloed van beweging, ontspanning en voeding, het wordt voor een groot deel bepaald door je interne metabolisme. Dit bepaalt hoe je lichaam voedingsstoffen verwerkt en zaken zoals cholesterol omzet. Daar heb je veel minder grip op. Dus soms ontkom je niet aan medicatie. Maar ook voor pillen geldt dat het even duurt voor je resultaat bemerkt. Het is vaak zoeken naar het juiste medicijn, in de juiste dosering en het kost al gauw twee tot drie maanden voor je lichaam goed ingesteld staat. Zolang duurt het ook voordat je de meetbare gezondheidswinst kunt vaststellen van gezonder eten. Het effect van dat gezonde eten, meer bewegen en vooral ook meer ontspannen, merken mensen echter al veel eerder op. Ook als dat nog niet terug te zien is in het cholesterolgehalte. Na een paar weken voelen ze zich vaak beduidend fitter.”

Hoe groot het effect van voedingskeuzes op je gezondheid zal zijn, hangt ook af van het antwoord op de vraag: hoe goed ben je al bezig? ➤



**‘Als mensen  
ziek worden  
van verkeerd  
eten of te dik  
zijn, dan staan  
we al snel met  
ons oordeel  
klaar’**

‘Ik denk dat de verschillen in de media nogal worden uitvergroot, dat levert een leuker verhaal op’



Mensen die leven op witte kadetjes met hagel-slag profiteren waarschijnlijk het meest van een gezonder eetpatroon. Maar ben je al een echte groenteliefhebber, die regelmatig vis eet en lekker veel olijfolie gebruikt? Dan valt er hier wellicht minder winst te halen. "Vaak gaat het ook niet alleen om wat je eet," vult Postma aan, "maar om je complete leefstijl: je slaappatroon, sociale contacten, bewegen en ontspannen."

### Koolhydraatkramp

Even terug naar 'de koolhydraatimpasse'. Alle verschillende meningen die over elkaar buitelen, maken het niet makkelijker om de gezondere keuzes te maken. Op wie moet je nu afgaan: Hoenderdos en Pioppi of Jansen of het Voedingscentrum? Misschien hoeft je niet te kiezen.

Als het Voedingscentrum zegt dat je je niet al te druk moeten maken over een boterham meer of minder, dan heeft Postma het uiteraard niet over witte tijgerboterhammen, maar over volkorenbrood. Ook Jansen, die ervoor wil waken dat Nederland in een koolhydraatkramp belandt, beweert niet dat je jezelf moet volgieten met suiker, snoep en koek (die ook koolhydraten bevatten). "Gut nee, ben je mal. Daar is geen discussie over, suiker is echt niet goed voor je." De boodschap van gezond eten is over het algemeen even saai als eenduidig. Sterker nog, als heel Nederland aan het volkorenbrood, zilvertviesrijst en volkoren pasta zou zitten, zou dit artikel waarschijnlijk niet geschreven hoeven worden.

Is er dan nergens discussie over? Oh jawel, hoor! Eieren bijvoorbeeld. Jansen: "Van het Amerikaanse Voedingscentrum mag je meer eieren per week eten dan van het Nederlandse Voedingscentrum. Maar of je nu alleen met een eitje meer of minder de oorlog tegen leefstijlaandoeningen gaat winnen, dat lijkt me sterk." Nog een punt waarover verschil van mening bestaat: volle zuivel. Jansen zal het niet snel aanraden als je al een hoog cholesterolgehalte hebt, maar het gaat haar vooral om het aantal porties. "Twee porties volle zuivel per week is prima, maar liever niet elke dag roomboter. Gefermenteerde zuivel daarentegen zoals yoghurt en karnemelk zijn weer uitstekend."

Hoenderdos pleit ervoor dat we minder krampachtig met vet omgaan. "Vet is een goede voedingsstof die onze aderen soepel houdt. Zeker volle zuivel zou niet in je eetpatroon mogen ontbreken. Het lijkt er zelfs op dat je hiermee het ontstaan van diabetes type 2 kunt voorkomen. Bovendien is nooit wetenschappelijk bewezen dat volle zuivel ronduit slecht is voor je hart en vaten. Er gaan zelfs geluiden op dat suiker bijdraagt aan een te hoog cholesterolgehalte." Het Voedingscentrum is het niet op alle punten eens met Hoenderdos.

**'Voeding is het enige medicijn dat zulke positieve bijwerkingen kan hebben'**

Oké, gaat het je al duizelen? Dat is niet gek. Want moet je nu wel of niet met roomboter smeren? En mag je elke dag Griekse volle yoghurt eten? Dat is niet zo eenvoudig met 'ja' of 'nee' te beantwoorden. Wat gezond is, verschilt nogal per persoon, per situatie, per dag en per eetpatroon. Het liefst krijgen we één grote voedingswaarheid voorgeschoteld, maar

vaak is die niet te geven. Voeding en gezondheid en zeker voeding als medicijn zijn in opkomst en daarmee in ontwikkeling. Het onderwerp heeft nog niet zo gek lang de aandacht van de wetenschap en er komen elke dag nieuwe inzichten bij en ja, er is discussie. Dat is niet meer dan logisch. Je mag verwachten dat ook over nieuwe medische behandelingen discussie gevoerd wordt. Dus waarom niet over voeding als medicijn?

### Niet muggenziften

Maar laten we niet vergeten dat er naast discussie vooral ook veel eensgezindheid bestaat. Dokters, diëtisten en het Voedingscentrum – allemaal roepen ze: eet meer groente, eet volle granen, eet meer peulvruchten, eet minder rood vlees en vleeswaren, neem olijfolie, hap regelmatig een vette vis weg, wees voorzichtig met alcohol, eet minder suiker en zout en ga voor thee en water. En bovenal, doe die pakjes en zakjes weg. Ga zelf koken. Als we allemaal, met elkaar, die 'saai basisregels' in ons leven zouden doorvoeren, dan is er een wereld gewonnen. Twijfel je desondanks of iets gezond is? Vraag jezelf dan af voor je je tanden in iets lekkers zet: levert deze hap mij wat waardevols op voor mijn gezondheid? En dan moet je denken in termen van vitamines, mineralen en vezels. Is het antwoord 'nee', dan kun je alsnog besluiten om door te eten, maar als je tien of twintig keer op een dag iets in je mond stopt waar je eigenlijk 'nee' tegen had moeten zeggen, dan kun je zelf ook wel je conclusies trekken. Gezond eten is geen muggenziften. 

### Meer lezen

*Hartstikke mediterrain,*  
Annemieke en Janine Jansen,  
ISBN 978 90 595 68 686, € 24,95

[jansenjansen.com](http://jansenjansen.com)

*Hart- en vaatziekten? Maak jezelf beter,*  
Karine Hoenderdos en Hanno Pijl,  
ISBN 978 90 595 68 907, € 22,99

Cadeau? Voor nieuwe abonnees pagina 39