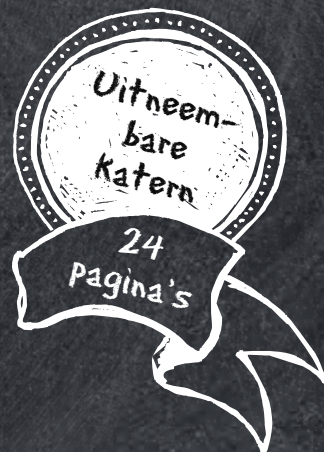


Smakelijk!

Gezondheid
gaat door de maag

MENU

- 2 Liever frietjes dan radijzen! Maar waarom?
(En "ik lust dat niet" is geen geldig excuus)
- 6 Weet wat je eet (Deel 1)
- 8 Bio op je bord
Waarin verschilt de kip met vrije uitloop van de plofkip?
- 10 "De toegelaten additieven vormen echt geen probleem"
volgens ere-adviseur-generaal van het FAVV moeten we niet bang
zijn van de E's
- 14 voedingssupplementen zijn (bijna altijd) overbodig
- 16 Weet wat je eet (Deel 2)
- 18 "Een gezonde levensstijl vermindert het risico
op kanker, maar is zeker geen garantie"
Een oncodiëtist over voeding en kanker
- 22 Juist of fout: van aardappelen word je dik





Liever frietjes dan radijzen!



Maar waarom?

(En “ik lust dat niet” is geen geldig excuus)

W



Laura Vandeweghe

W e kennen het allemaal: over een kwartiertje gaan we aan tafel, en toch knabbelen we snel nog wat lekkers. Grote kans dat we de kerstomaatjes en komkommerschijfjes laten staan. Wellicht wordt het een zakje chips, een reep chocolade of een portie salami. Waarom vinden we ongezond lekkerder dan gezond? Hoe komt het dat zelfs een boreling zoet verkiest en zijn neus optrekt voor andere smaken? We vragen het aan Laura Vandeweghe, doctoraalstudent bij de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheds- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent.

Lieve Goemaere



“De walging valt zo af te lezen van de gezichten van kindjes die bitter en zuur proeven. Beide smaken vinden we van nature echt niet lekker. We kunnen ze alleen leren appreciëren.”

Waarom vinden we lekker wat we lekker vinden?

Smaak is individueel bepaald. *Hoe* iets precies smaakt, is dus voor iedereen anders. Maar *waarom* we iets lekker vinden, wordt bepaald door een aantal factoren. Zo hebben we onze genetische smaakvoorkeur. Elke baby heeft een aangeboren voorkeur voor zoet. Zoete dingen vinden we dus sowieso lekker. Dat is een evolutionair voordeel. Moedermelk is namelijk zoet en romig. We zijn dus voorbestemd om moedermelk lekker te vinden. Vanaf de leeftijd van vier maanden vinden we ook de zoutmaak spontaan lekker. Hiertegenover staat de afkeer van zuur en bitter. Bittere en zure smaken zijn vaak een signaal dat eten giftig of bedorven is, en daarom worden ze geweigerd door de boreling.

Dan zijn er de omgevingsfactoren. Evolutionair gezien is het bijvoorbeeld best interessant om insecten te eten, gezien hun hoge voedingswaarde. Toen we nog een nomadisch bestaan leidden, hebben we er ook effectief gegeten en nog steeds bestaat entomofagie (*nvdr: de menselijke consumptie van insecten*) bij bepaalde ethnische groepen in Zuid-Amerika en Afrika. Maar in onze cultuur bestaat die gewoonte niet meer. Dus ook onze omgeving bepaalt wat we eten, en zorgt ervoor dat bepaalde voedingsmiddelen veel, weinig of helemaal niet op tafel worden gezet. Wat vinden we dus lekker? Wat we vaak voorgeschoteld krijgen.

Daarnaast zijn er een aantal leerprocessen die bepalen of we iets lekker vinden. Smaakperceptie ligt op de smaakpapillen

van onze tong, maar zit zeker bij kinderen ook tussen de oren. In principe kan je leren om alles te eten – al behoud je als mens natuurlijk altijd je voorkeur.

Over welke leerprocessen heb je het dan?

Er zijn een aantal technieken om het smaakpalet van kinderen uit te breiden. Herhaalde blootstelling werkt het beste. We eten liever wat we kennen en die voorkeur neemt toe naarmate we dat voedsel meerdere keren gegeten hebben. Maar wat gebeurt er vaak? Kinderen lusten iets niet en schuiven hun bord weg, en ouders schrappen dat voedingsmiddel voortaan van het menu. Niet doen! Blijf als ouder kinderen prei of champignons voorschotelen, keer op keer. Laat ze proeven en je zal zien: na verloop van tijd is de tegenzin niet zo groot meer.

Natuurlijk heb je ook kinderen die simpelweg weigeren te proeven. Hen kan je proberen over de streep te trekken met behulp van de *flavour context learning*. Smaakper-



ceptie wordt niet enkel bepaald door de smaak op zich, maar ook door alles daaronder: de geur, kleur, vorm... Zo grepen kinderen in een experiment sowieso naar de McDonald's-verpakking, zelfs als die gewoon wortelen of appels bevatte. Het ging hen dus niet louter om de inhoud. Met kleine acties kan je zelf al een groot verschil maken. Zo vertelde een moeder dat het juiste bordje en het juiste lepeltje het veel gemakkelijker maken voor haar kind om iets te proeven. Ook een rustige en aangename omgeving met ontspannen ouders vergemakkelijkt het eten. *Modeling* werkt ook: eet als ouder zelf met zichtbaar plezier je broccoli op. Ziet je kind jou met lange tanden eten, dan mag je niet verwachten dat hij zelf zijn portie gaat verslinden. Nog een techniek is *flavour-flavour learning*: combineer iets wat kinderen niet lusten met iets dat ze wel lusten. Al is het zeker niet aangeraden om alles zoeter te maken. Het is net de bedoeling dat kinderen ook de niet-zoete smaken leren appreciëren.

Als ouder kan je er dus voor zorgen dat kinderen alles lekker vinden?

De rol van ouders bij de smaakontwikkeling van hun kind is niet te onderschatten. Het begint al tijdens de zwangerschap. De smaken van de voeding van de moeder worden via het vruchtwater doorgegeven aan de foetus. Experimenten toonden reeds aan dat zwangere vrouwen die regelmatig anijs of wortels aten, kinderen kregen die een grotere voorkeur hadden voor de geur van anijs of voor wortelsmaak dan andere kinderen. Ouders kunnen er dus voor zorgen dat kinderen verschillende smaken leren kennen, wat helpt om hun smaakpalet uit te breiden. Zo leren ze hopelijk meerdere smaken appreciëren.

Er bestaat ook zoets als 'neofobie'.

Neofobie is de verwerping van nieuwe voedingsmiddelen. Evolutionair gezien is dat verstandig. Die angst voor iets nieuws piekt namelijk wanneer kinderen tussen twee en zes jaar zijn. Op die leeftijd beginnen ze zelfstandig te bewegen en lopen ze dus een hoger risico op de inname van giftige stoffen. Maar vandaag is dat evolutionaire voordeel natuurlijk minder aan de orde, en wat blijkt dan? Dat neofobische kinderen minder groenten en fruit eten. Deze universele reactie komt bij elk kind voor, al varieert de intensiteit. Na zes jaar neemt de angst vanzelf af. Ook hier geldt trouwens: blijf die portie prei telkens weer aanbieden, en geef je kind de tijd om te wennen aan die smaak.

Er zijn dus logische verklaringen voor wat we lekker vinden. Kan je ook verklaren waarom we op emotionele momenten gemakkelijk naar zoet en vet grijpen?

Wanneer we voeding gebruiken om met onze gevoelens om te gaan in plaats van om er onze honger mee te stillen, spreken we over *comfort eating* of emotioneel eten. Als we zoete en vette voeding eten, komt er dopamine vrij in onze hersenen en voelen we ons tijdelijk eventjes beter. Bovendien zorgt zoete en vette voeding voor een voldaan gevoel, en ook dat is belonend. Maar je keert snel terug naar je oorspronkelijke staat. Misschien voel je je zelfs nog slechter, net omdat je die reep chocolade hebt opgegeten.

“
In principe kan je leren
om alles te eten.



“Laat je niet inpalmen als zoon- of dochterlief beweert iets echt niet te lusten. Herhaaldelijk proeven is de boodschap en je zal zien dat de smaakaversie afneemt.”



Overvoeding wordt een steeds groter probleem, een groter probleem zelfs dan ondervoeding.



“Sommige mensen kennen het verschil niet meer tussen honger en trek. Zij moeten weer leren voelen wat echte honger is.”



Het is jammer dat wortelen en radijzen niet dezelfde aantrekkingskracht hebben.

Ons lichaam wil altijd overleven, ook in tijden van schaarste en voedseltekorten. We willen dus altijd over voldoende energie beschikken. Die vinden we vooral in vette en zoete voeding. Omdat groenten slechts weinig energie geven, zijn ze vaak minder aantrekkelijk. Bovendien leven we in een ‘obesogene’ omgeving: een omgeving die ongezonde eetgewoontes en leefpatronen bevordert en zo bijdraagt aan het ontstaan van overgewicht. Ongezonde voeding is altijd en overal beschikbaar en kost amper iets. Sommige mensen zijn nu eenmaal gevoelig voor dit aanbod. Wij worden voortdurend verleid om te eten wanneer we eigenlijk geen honger hebben, maar gewoon zin.

We moeten dus een onderscheid maken tussen honger en zin?

Er zijn twee soorten honger. De ‘homeostatische’ honger ervaren we bij een onevenwicht in onze energiebalans. Echte honger dus, bij energietekorten. Daarnaast bestaat er ook ‘hedonistische’ honger, wanneer je gewoon zin hebt om te eten. Elke mens heeft een intern regulatiesysteem dat ons vertelt wanneer we honger hebben en wanneer niet. Wie constant eet, stuurt dat systeem helemaal in de war, en moet weer leren voelen wat echte honger is. Overvoeding wordt een steeds groter probleem, een groter probleem zelfs dan ondervoeding. Ook in ontwikkelingslanden die zich aan het opwerken zijn, blijkt dat dit meer en meer voorkomt, gewoon omdat we fout eten.

Kan je ons wat tips geven?

Belangrijk is om kinderen gezonde voeding voor te schotelen, en ervoor te zorgen dat ze dat ook opeten. Veel verschillende smaken aanbieden helpt zeker. Daarom is borstvoeding ideaal voor baby's: doordat de smaak van de moedermelk telkens een beetje anders is, leren ze meerdere smaken kennen en dat zorgt ervoor dat ze op latere leeftijd gemakkelijker gaan proeven. Ons eetpatroon uit de kindertijd wordt vaak teruggevonden in de volwassenheid. Hoe eerder je op de juiste weg zit, hoe beter!



Weet wat je eet



DEEL 1

De meesten onder ons staan wel eens stil bij gezonde voeding. Toch denken we niet altijd na over de herkomst van wat we in onze mond steken. Dat is jammer, want de echte wereld is soms net zo verbazingwekkend als die van Roald Dahl in zijn boek *Charlie and the Chocolate Factory*. Enkele voorbeelden.

Sarah Van Gaens

Pindanoot



Het vruchtbeginsel van de pindanoot groeit uit de gele bloem van de pinda-plant. Een lange witte stengel komt tevoorschijn uit de bloem en groeit de grond in. Daar zal de pinda gevormd worden. Om die reden worden pindanoten ook aard- of grondnoten genoemd. Toch klopt ook deze benaming niet helemaal omdat pinda's geen noten maar peulvruchten zijn.



◀ Uit de gele bloem komt een lange witte stengel die de grond in groeit.



▲ Geogste pindanoten.

▼ De gele bloem van de pinda-plant.





Ananas



Een ananas groeit aan een plant die bijna een meter hoog wordt. In het midden van de plant komen er eerst heel veel bloemetjes, waaruit één ananas zal ontstaan. De 'schubben' die je op een ananas ziet, zijn dus eigenlijk allemaal aparte vruchtjes.



◀ Ananasplant in bloei.



◀ De ananasvrucht is gevormd.



Foto © Sarah Van Gaens, Peru

Tofu

Tofu komt van sojabonen. Een soja-plant kan tot twee meter hoog worden en krijgt witte of paarse bloemen. Uit de bloemen ontstaan de peulen waarin een tot vier sojabonen zitten. In het programma *How It's Made* legt Discovery Channel uit hoe de tofu wordt gemaakt. Dat je het ook makkelijk zelf kan, bewijzen de vele filmpjes op het net. Na de oogst worden de sojabonen geweekt. Vervolgens worden ze vernalen tot een vochtige pulp en verwarmd. Daarna scheidt men de sojamelk van de vastere pulp. De sojamelk wordt gekookt en een coagulant (een product dat ervoor zorgt dat de vaste stoffen gaan samenklonteren, bijvoorbeeld magnesiumchloride) wordt toegevoegd. Na enkele minuten ontstaat er een wrongel. Deze wordt geperst om de rest van het vocht te verwijderen: een blok tofu blijft over. Deze kan nadien eventueel versneden en gekruid worden, en vervolgens verpakt en dan gepasteuriseerd om de bacteriën te doden. Daarna wordt hij weer afgekoeld.



Uit de bloemen ontstaan de peulen waarin een tot vier sojabonen zitten. ▼



▶ Sojabonen

Bio op je bord

Waarin verschilt de kip met vrije uitloop van de plofkip?

Een beetje producent of een beetje warenhuisketen ontwikkelde jaren geleden al een eigen biolabel. Vaak groen - of met een groene achtergrond -, een blaadje, bloempje of boompje in het logo en een slogan die ongeveer klinkt als "zo natuurlijk proefde u het nog nooit". En aan dat label kleefte meestal een prijs die tot twee keer hoger ligt dan die van niet-biologische concurrenten. Rest de vraag voor de consument: wat is de waarde van al die bio- en ecolabels? En wat betekent dat eigenlijk: bio?

Veerle Cannoot



Of biologische producten hun geld waard zijn, moet iedereen voor zichzelf beslissen. Wat voor de ene consument belangrijk is, lijkt in de ogen van de andere consument van geen tel. Niet iedereen vindt kunstmest des duivels en er zijn mensen die gerust drie keer meer willen betalen voor een kip waarvan de snavel niet werd weggebrand omdat ze haar zusters tot bloedens toe pikte in een propvolle legbatterij.

Maar als je beslist om voor bio te kiezen, dan moet je wel weten waarvoor je kiest. Of het toch minstens kunnen achterhalen. Want niet alle bio is even bio en bij heel wat labels is het moeilijk te achterhalen waarvoor ze precies staan.

Een stap in de goede richting: Europees biolabel

Sinds 1 juli 2010 is het EU-biolabel verplicht

op voorverpakte biologische producten in Europa. Op die manier wil Europa ervoor zorgen dat de consument de weg een beetje beter vindt doorheen het woud van biolabels dat de voorbije jaren ontstond. Andere biolabels zijn niet verboden, maar met het nieuwe logo wil de Europese Unie consumenten verzekeren dat de producten die ze kopen voldoen aan de EU-regels over biologische landbouw. Wat die regels

precies zijn en wat de achterliggende wetgeving inhoudt, kan je terugvinden op de website van Europa:

ec.europa.eu/agriculture/organic

Niet meer vitamines, wel gevarieerder

Maar wat is nu het verschil tussen biologisch eten of gewoon eten? Mensen denken vaak dat biologische groenten en fruit meer vitamines bevatten dan de niet-biologische versie in de bak ernaast. Bio-producenten horen het niet graag, maar onderzoeken wijzen uit dat er geen aantoonbaar verschil is in hoeveelheid vitamines. Een blozend appeltje bevat evenveel vitaminen als de geblutste en gebuilde bio-variant. De verschillen die waargenomen worden, zijn vooral te wijten aan de rijpheid en de weersomstandigheden tijdens de groei. Biogroenten en –fruit komen wel in veel meer maten en soorten. Diversiteit die niet enkel positief is voor de consument, die een ruimer aanbod voorgeschoteld krijgt, maar ook voor de biodiversiteit in het algemeen.

Niet meer smaak

Proeftests hebben aangetoond dat de meeste mensen biogroenten en –fruit lekkerder vinden dan andere groenten en fruit. Maar de biogroenten en –fruit scoren enkel beter als de proevers weten dat ze bio en niet-bio proeven. Als die kennis wegvalt, valt ook de hogere score voor bio weg. Dus, perceptie doet veel en het zit dikwijls tussen de oren.

Een beetje gezonder

Wel blijkt bio een beetje gezonder te zijn. In het laboratorium scoren biologische producten inderdaad zeer goed op aanwezigheid – of beter: afwezigheid – van pesticiden en residuen van meststof. Daaruit valt af te leiden dat de producenten van biogroenten en –fruit effectief geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken. Deze producten zijn dus gezonder, al zijn de regels voor de aanwezigheid van schadelijke stoffen in voedingsmiddelen volgens voedingsdeskundigen ondertussen zo streng geworden dat ook in traditioneel geteelde groenten en fruit nauwelijks nog restanten

Bioproducten respecteren het dierenwelzijn. Op de bio-boerderij vind je geen op dierenwaardige wijze opgefokte legbatterijkippen.



Product	Bio	Niet bio
Galetten (12 stuks)	2,09 euro	0,99 euro
Basmatirijst (1 kilo)	4,14 euro	2,73 euro
Appelsap (1 liter)	1,49 euro	1,08 euro
Sinaasappelsap (1 liter)	1,91 euro	1,69 euro
Halfvolle melk (1 liter)	0,98 euro	0,75 euro
Eieren (12 stuks)	3,18 euro	1,95 euro
Gerookte Atlantische zalm (1 kilo)	43,40 euro	29,96 euro
Room (1 liter)	8,20 euro	3,16 euro
Volle yoghurt (1 liter)	1,98 euro	0,64 euro

van schadelijke stoffen aanwezig zijn. Maar als je helemaal zeker wil zijn, is bio in dit geval zeker geen slechte keuze. Ook nog het vermelden waard: tot nu toe zijn er geen studies die aantonen dat dieren gevoederd met biologisch geteeld voedsel een gezonder eindproduct zouden opleveren.

Zeker duurzamer geproduceerd

De gezondheidsfactor van bio valt dus te relativeren. Zekerder is de duurzaamheidsfactor. De biolandbouwer houdt zonder enige twijfel meer rekening met de omgeving en de invloed die zijn productie heeft op die omgeving. Algemeen wordt daarom aangenomen dat biolandbouw een duurzamer karakter heeft dan de traditionele landbouw. Waar bio een groot verschil vormt, is in het respect voor het dierenwelzijn. En ook dat is een reden voor de consument om bio te kopen.

En meestal duurder, maar niet altijd

Koop je bio in het grootwarenhuis, dan loopt de rekening op. De vergelijking van enkele standaardvoedingsmiddelen in verschillende standaardgrootwarenhuizen leverde volgende resultaten op. (zie tabel hierboven)

Er is echter een alternatief: rechtstreeks kopen van de producent of de verwerker. Steeds meer bioboeren verkopen hun groenten en fruit op de boerderij of op een lokale boerenmarkt. Op die manier schakel je de hele distributieketen uit die een hele hap budget opsloort en je kan nog een praatje maken met de man of vrouw die je bioradijzen en kerstomaatjes met liefde van kleine ronde bolletjes tot grote rode knolletjes kweekte.





“De toegelaten additieven vormen echt geen probleem”

Volgens ere-adviseur-generaal van het FAVV moeten we niet bang zijn van de E's

Op de ingrediëntenlijst kom je heel wat onbekende dingen tegen.



Guy Temmerman

Alfa-tocoferol (E 307), alginezuur (E 400), betanine (E 162). Als je deze woorden of E-nummers op een verpakking ziet staan, voel je je misschien niet helemaal op je gemak. Nochtans is iedereen het erover eens dat deze drie additieven geen kwaad kunnen en zelfs gezond zijn. Tocoferol is gewoon vitamine E, alginezuur is afkomstig van zeewier en betanine is een andere naam voor bietenrood. Is er dan soms toch nog reden voor ongerustheid? Absoluut niet, zegt Guy Temmerman. De chemicus werkte 25 jaar bij de Eetwareninspectie van het ministerie van Volksgezondheid en vervolgens negen jaar bij het Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen (FAVV). “De meeste mensen hebben chemofobie.”

Sarah Van Gaens



Ingrediënten op de verpakking van een diepvriesshamburger.

Wat is een additief?

Toevoegsels of levensmiddelenadditieven zijn chemische stoffen die voor technologische doeleinden gebruikt worden zoals het bewaren of kleuren van levensmiddelen of het tegengaan van oxidatie. Ze worden niet op zichzelf geconsumeerd. Spinazie- of wortelextract zijn daarom geen additieven. Maar als je deze extracten verder zou extraheren, kan je wel spreken van additieven. Denk maar aan bètacaroteen uit wortels. Ook zout is geen additief. Waar de grens ligt, is dus niet altijd duidelijk. Veel additieven zijn natuurlijke producten, zoals johannesbroodpitmeel, bijenwas, eucheumawier, bietenrood. Van toevoegsels is het de bedoeling dat ze in het product aanwezig blijven. Ongewenste stoffen noemen we contaminanten. Dat kunnen overblijfsels zijn uit de natuur, uit het fabricageproces, van schimmels of bacteriën enzovoort. Contaminanten zijn het gevaarlijkst in je eten.

Hoeveel additieven zijn er?

Ongeveer 250. De additieven zijn opgedeeld in groepen: kleurstoffen, conserveermiddelen enzovoort.

Wat zijn de regels rond het gebruik van additieven?

Additieven die toegelaten zijn in de Europese Unie hebben een E-nummer. Op die E-lijst staat ook in welke producten je het additief mag gebruiken en onder welke voorwaarden: of je het mag combineren met een andere stof, hoeveel je ervan mag gebruiken, hoe het op het etiket van een product vermeld moet worden enzovoort. Op een etiket worden alle additieven vermeld. Soms is extra informatie verplicht. Bij bepaalde kleurstoffen moet er bijvoorbeeld staan: "Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden". Alle ingrediënten moeten in dahlende volgorde van hoeveelheid vermeld worden. Om een additief op die E-lijst te zetten, moet je een aanvraag doen bij de European Food Safety Authority (EFSA). Dan moet je bewijzen dat het additief technologisch noodzakelijk is, vermelden in welke producten je het wil gebruiken en met welke dosering.

Waarom hoor je zoveel tegenstrijdige berichten over additieven? Volgens de een kunnen ze volstrekt geen kwaad,

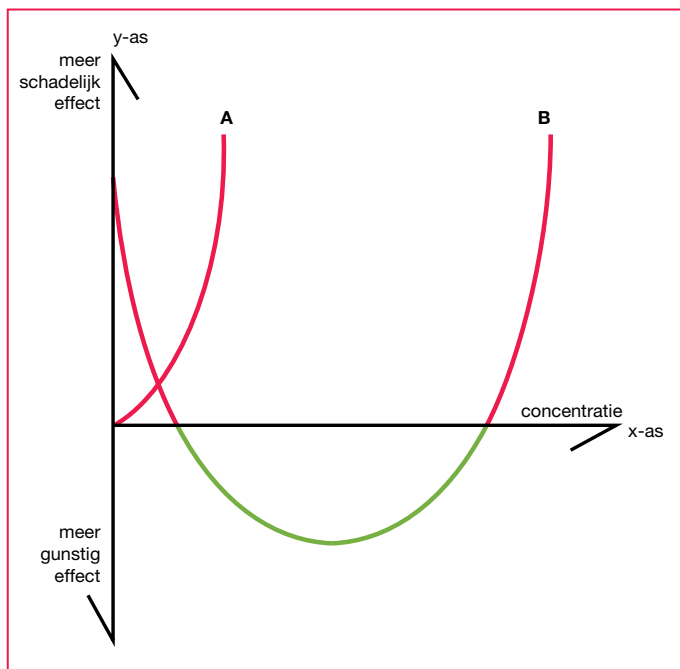
volgens de ander moet je met heel wat additieven oppassen.

Chemofobie. De toegelaten additieven vormen echt geen probleem, maar de meeste mensen zijn bang van alles wat niet 'natuurlijk' is. Ten onrechte. Alles wat je om je heen ziet en voelt, is chemie. Alleen in het luchtledige zitten geen atomen. En het is bovendien niet omdat een chemische stof in de natuur voorkomt, dat deze onschadelijk is en omgekeerd. Sommige champignons bijvoorbeeld zijn giftig. Ook tetrodotoxine, een stof in kogelvissen, is giftig. Kogelvissen zijn nochtans een lekkernij in Japan.

Mensen moeten leren dat er een verschil is tussen 'schadelijk' en 'chemisch'. Om te weten wat schadelijk is, kijk je naar de ADI: de aanvaardbare dagelijkse inname. Dat is het aantal milligram per kilogram lichaamsgewicht per dag dat je levenslang mag innemen, zonder problemen te krijgen. Men rekent op een gemiddeld lichaamsgewicht van 60 kilo voor een volwassene en 20 kilo voor een kind. In de 16de eeuw zei Paracelsus al: "*dosis sola facit venenum*", alleen de hoeveelheid maakt het vergif.



Alleen de hoeveelheid maakt het vergif.



Ik toon altijd deze grafiek (zie hierboven) om aan te tonen dat de hoeveelheid bepalend is voor de schadelijkheid van een stof. Op de y-as lees je de toxiciteit af, op de x-as de concentratie van de stof. De B-curve toont aan dat het meestal ongezond is als je te weinig van een stof inneemt. Dat is bijvoorbeeld het geval bij ijzer, water of vitaminen. Als je de concentratie verhoogt, zit je in het gebied dat je nodig hebt. Maar als je de concentratie nog verder opdrijft, wordt het toxisch. De A-curve toont aan dat er ook stoffen zijn die direct toxisch worden zoals lood, kwik enzovoort.

Met andere woorden: hoe lager de ADI van een stof – hoe minder je er mag van innemen - hoe gevaarlijker. De laagste ADI die ik ken is 0,07 milligram, en die geldt voor nitriet. Nitriet wordt daarom alleen in bepaalde vleeswaren toegelaten, waar het niet vrijkomt omdat het gebonden is aan de hemoglobine in het vlees. In 1980 zijn er doden gevallen omdat nitriet door een lek was terechtgekomen op diepvriesproducten. Een lijst met ADI's is er helaas niet, maar de ADI per stof vind je wel afzonderlijk op het internet.

Kan je toch te veel van een stof binnenkrijgen?

Nee, want die ADI wordt om veiligheidsredenen erg laag gehouden. Volgens de huidige kennis van de wetenschap, zal je dus niets overkomen. Om de zoveel jaar vindt men wel eens iets dat toch kankerverwekkend of neurotoxisch blijkt te zijn, maar dat gebeurt nu nog uiterst zelden. Die toevoegsels worden dan geschrapt.

Er is nochtans heel wat kritiek op de toelatingsprocedure voor additieven. Combinaties van stoffen zouden volgens de Nederlandse consumentenbond soms schadelijk zijn. Volgens Test-Aankoop worden deze combinaties niet gecontroleerd.

In alle eetwaren zitten duizenden stoffen. Je kunt nooit alle combinaties onderzoeken.

Een ander argument, volgens onder andere Test-Aankoop, is dat proefdieren niet reageren zoals mensen en dat ze minder lang leven waardoor men de langetermijneffecten van een additief niet kan bestuderen.

Om die reden is de ADI voor mensen een

honderdste van wat men bij proefdieren vastgesteld heeft.

In de wetgeving staat dat additieven de consument niet mogen misleiden. Maar dat is toch net wat een kleurstof doet?

Daarom is in gehakt geen sulfiet toegelaten, want dan blijft het vlees er langer goed uitzien, terwijl het na drie dagen al bedorven is. Het vernietigt ook de vitamine B. Ook kleurstoffen doen een product er beter uitzien dan het is. Maar bij de toelating zal men dat principe niet zo gezien hebben.

In de verordening staat ook dat een additief 'om technologische redenen noodzakelijk' moet zijn. Kleurstoffen zijn niet noodzakelijk. Test-Aankoop verbiedt ze liever.

Je zou inderdaad kunnen zeggen: er moeten nergens kleurstoffen in zitten, maar dan zit je in een heel ander soort economie van kleurloze producten. Nu aanvaardt men dat er keuze mogelijk is.

Over de Southampton-kleurstoffen, die volgens de universiteit van Southampton



Guy Temmerman:
"Dat aspartaam
ongezond zou zijn, is
flauwekul!"

hyperactiviteit kunnen veroorzaken, is er discussie of ze wel onschadelijk zijn. De EU eist een waarschuwing op het etiket.

Er is geen risico. Als de EFSA weet dat een additief schadelijk is, vliegt het van de lijst.

Van aspartaam (aanwezig in lightproducten, kauwgom) circuleert ook de bewering dat het ongezond is.

Dat is flauwekul. Aspartaam heeft een ADI van 40 milligram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Die dosis is hoog, want als de ADI boven 100 milligram stijgt, zegt men dat ze "niet bepaald" is.

Over de smaakversterker mononatriumglutamaat (aanwezig in bouillonblokjes, chips) is ook ophef.

Er zijn mensen die een allergische reactie vertonen bij het innemen van deze stof. Maar er is zoveel waar men allergisch voor kan zijn: katten, aardbeien, pollen... Pas sinds halfweg de jaren '70 zijn bedrijven verplicht om hun ingrediënten op het etiket te vermelden. Daarvoor waren voedselallergieën niet zo bekend. Ondertussen is dat wel anders.

E 513 zwavelzuur (aanwezig in bier, kaas) kan brandwonden veroorzaken. Toch is het een erkend additief.

Zwavelzuur wordt in het productieproces gebruikt, en nadien voegt men hier een base aan toe om het zuur te neutraliseren. Het resultaat is natrium- of kaliumsulfaat, en dat vormt geen probleem.

Boorzuur is erg toxisch.

Boorzuur mag enkel in kaviaar gebruikt worden en heeft een ADI van 0,16 milligram. De dodelijke dosis is echter dertig gram, en dat geldt trouwens ook voor zout!

Hoe streng is de controle op additieven?

Het FAVV stelt elk jaar een lijst op met te controleren additieven en producten.

Is die openbaar?

Ja.

Dus fabrikanten of verkopers van andere producten weten wanneer ze zich geen zorgen moeten maken?

Er kunnen wel nog onverwachte controles zijn als het FAVV een probleem vermoedt.

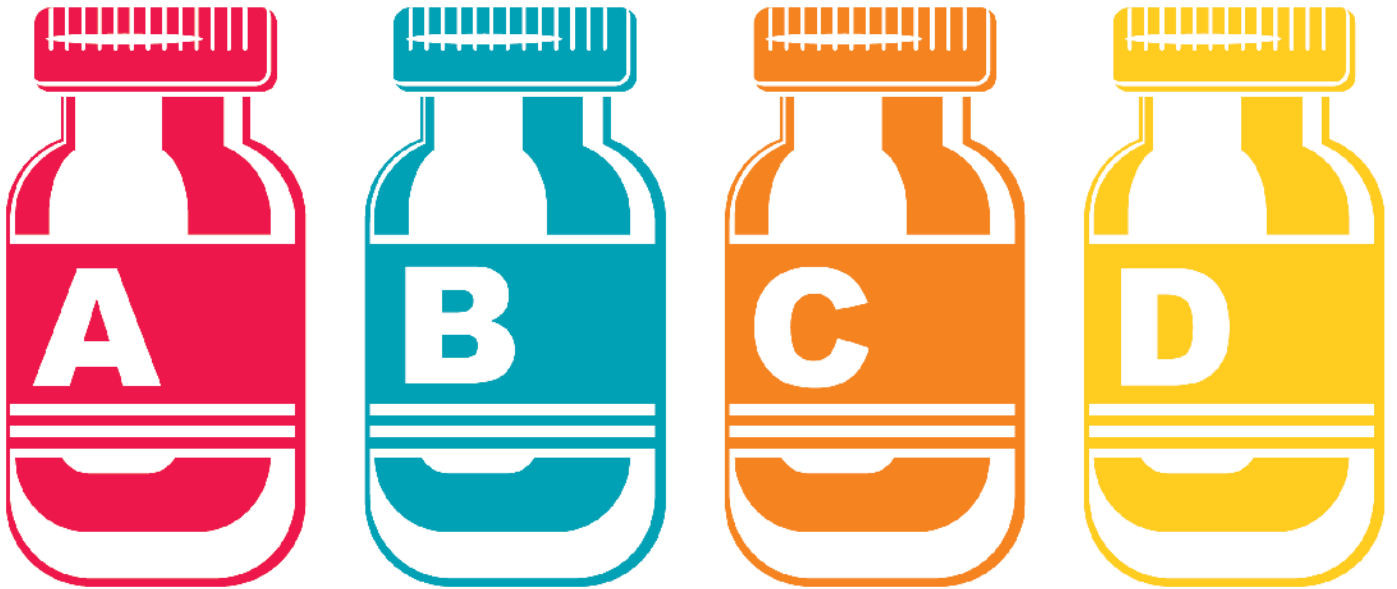
De resultaten van de monsters kun je vinden op www.favv/jaarverslagen. De meeste additieven zijn honderd procent in orde. In 2011 haalde boorzuur de laagste score, maar dan nog waren 94,5 procent van de monsters in orde.

Maar men kan niet alles controleren.

We moeten realistisch zijn: er staat ook niet in elke straat een agent. Analyses zijn ook soms bijna onmogelijk. Men onderzoekt vooral haalbare dingen. Bij additieven is fraude het enige gevaar. Er zijn al doden gevallen omdat paprikapoeder met loodoxide vermengd was. Ik kies ervoor om bepaalde additieven vaker te gebruiken: zo zorgen conserveermiddelen en antioxidantia ervoor dat we minder eten moeten weggooien. Die kunnen dus geen kwaad, terwijl je van schimmel mycotoxine kunt krijgen – waarvan je wel kan sterven - en ranzig vet tot kanker kan leiden. Veel schadelijker dan additieven zijn roken, onhygiënisch bereid voedsel en contaminanten!



Voedingssupplementen zijn (bijna altijd) overbodig



Vitaminen en mineralen zijn essentieel voor je gezondheid. Maar wie gezond is en eet, heeft geen baat bij extra voedingsstoffen uit potjes of zakjes. Integendeel, voedingssupplementen kunnen zelfs gevaarlijk zijn. Dat zeggen diëtist Sabrina Mattens en chirurg-intensivist Elisabeth De Waele van het UZ Brussel.

Liza Janssens

Waarom nemen mensen voedingssupplementen?

Elisabeth De Waele: “Ze willen een klacht behandelen die het symptoom kan zijn van een tekort aan een bepaalde vitamine. Maar die redenering klopt niet. Mensen moeten eerst laten bepalen of hun klacht wel het gevolg is van een tekort aan een vitamine. De oorzaak van het probleem kan ook ergens anders liggen, wie weet zelfs bij iets kwaadaardig. De rol van de apotheker is hierbij belangrijk. Hij of zij moet mensen doorverwijzen naar een arts.”

Sabrina Mattens: “Mensen worden ook vaak misleid door reclame. Zo nemen veel mensen in de winter extra vitamine C om verkoudheden tegen te gaan. Maar als je voldoende groenten en fruit eet, heb je geen extra vitamine C nodig.”

Elisabeth De Waele: “De rol van vitamine C wordt overdreven. Die zou zogezegd de weerstand helpen te verhogen, maar dat slaat op niets. Ofwel is je weerstand intact en dan moet je hem niet verhogen, ofwel is je weerstand niet intact en dan moet je je afvragen waarom.”

Zijn er gevallen waarin het nemen van bepaalde supplementen aangewezen is?

Sabrina Mattens: “Zieke mensen, kankerpatiënten, mensen die enorm zijn vermagerd, sporters en zwangere vrouwen moeten soms voedingssupplementen nemen.”

Elisabeth De Waele: “Enkel als je in een bepaalde risicogroep zit, is het verantwoord om supplementen te nemen. Zo heeft het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg een richtlijn uitgevaardigd die stelt dat kinderen tot zes jaar extra vitamine



Sabrina Mattens en Elisabeth De Waele zijn unaniem: met een evenwichtig voedingspatroon heb je geen voedingssupplementen nodig.



D moeten nemen. Dit gebeurde nadat grondig onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen onder die leeftijd een tekort hebben aan vitamine D.”

Sabrina Mattens: “Dat komt omdat ze niet genoeg buiten spelen, vitamine D maken we immers aan door blootstelling aan zonlicht. Vele kinderen zitten echter voortdurend voor tv, de computer, de Xbox... Maar ook volwassenen denken dat ze in de winter extra vitamine D moeten slikken omdat er minder zon is. Dat is niet zo. Ook als we gewoon buiten zijn, nemen we vitamine D op.”

Elisabeth De Waele: “Supplementen zijn dus niet altijd goed of altijd slecht. Je gebruikt ze enkel wanneer ze na een test aantoonbaar nodig zijn.”

Hoe schadelijk zijn tekorten aan bepaalde vitamines of mineralen?

Elisabeth De Waele: “We hebben vitamines en mineralen nodig voor het goed functioneren van ons lichaam. Ons lichaam maakt deze zelf niet of onvoldoende aan, daarom

moeten we ze via de voeding binnenkrijgen. Wie een evenwichtig voedingspatroon heeft, moet al echt zijn best doen om tekorten te ontwikkelen.”

Sabrina Mattens: “Als je bepaalde voeding niet eet, kan je tekorten oplopen. Zo nemen veganisten geen vitamine B12 op omdat dit enkel in vleesproducten zit. Een tekort daaraan kan leiden tot bloedarmoede en schade aan het zenuwstelsel. Mensen met een lactose-intolerantie hebben vaak een tekort aan calcium. Dat kan leiden tot botontkalking. Alternatieve bronnen van calcium zijn aardappelen, groenten, noten en peulvruchten.”

Wat gebeurt er als je te hoge dosissen van bepaalde vitamines of mineralen inneemt?

Sabrina Mattens: “Een teveel aan wateroplosbare vitamines, zoals vitamine C, wordt vaak gewoon via de urine afgevoerd. De schadelijkste vitamines zijn de vetoplosbare vitamines (vitamine A, D, E, en K). Zij worden opgestapeld in het vet en kunnen dan het falen van organen veroorzaken.”

Voedingssupplementen vind je ook in supermarkten en op internet. Is dat goed?

Elisabeth De Waele: “Nee. Met voedingssupplementen kan je iets verkeerd doen en daarin zit het gevaar. Apothekers zijn opgeleid om de juiste vragen te stellen en door te verwijzen, een winkelbediende in de supermarkt

is dat niet. Stel dat je chemotherapie krijgt en je vraagt of je een vitaminepreparaat mag nemen. Een winkelbediende zegt waarschijnlijk van wel, want het zijn vitamines. Maar in sommige preparaten zit sint-janskruid, wat hartritme stoornissen kan veroorzaken.”

Sabrina Mattens: “Bovendien varieert de kwaliteit. Voor dezelfde concentratie van omega 3 in een pilletje van de apotheker, moet je al vier pilletjes uit de supermarkt nemen. En dan is er nog de vraag of de samenstelling zuiver is. Zo kunnen de pilletjes zware metalen bevatten.”

Is het zinvol om aan voedingsmiddelen vitamines en mineralen toe te voegen?

Sabrina Mattens: “Designerfoods, zoals hesp met omega 3, zijn in de mode. Men denkt dat het gezonder is, maar het is overbodig. Als je tweemaal per week vis eet, al is één keer al genoeg, af en toe wat nootjes en eens een eitje, dan heb je de nodige omega 3 binnen.”

Wat eten we het best om de nodige vitamines en mineralen in te nemen?

Sabrina Mattens: “Je moet de actieve voedingsdriehoek volgen en dagelijks minimum driehonderd gram groenten op je bord scheppen, twee à drie stukken fruit, honderd gram vlees en wat aardappelen, pasta, rijst of brood. Deze zijn best zo volkoren mogelijk. Bruin brood bevat immers niet alleen meer vezels, maar ook maar liefst vierentwintig voedingsstoffen.”

Weet wat je eet



DEEL 2

De meesten onder ons staan wel eens stil bij gezonde voeding. Toch denken we niet altijd na over de herkomst van wat we in onze mond steken. Dat is jammer, want de echte wereld is soms net zo verbazingwekkend als die van Roald Dahl in zijn boek *Charlie and the Chocolate Factory*. Enkele voorbeelden.

Sarah Van Gaens

Cashewnoot



Een cashewnoot groeit aan een boom. De vruchtsteel zwelt op als de noot rijp is en kleurt dan geel of rood. Die steel wordt ook wel de cashew-appel genoemd. Deze wordt zo'n vijf tot tien centimeter groot en wordt lokaal gegeten. Ze heeft een bitterzoete smaak. Men kan er ook wijn, azijn of frisdranken van maken, zoals *Cajuína*. Wat onder de cashew-appel hangt is de echte vrucht. Hierin zit de cashewnoot.

▶ Onrijpe cashewnoot.



Foto © Sarah Van Gaens, Senegal

▶ Cashewnoten en -appels.



Foto © Sarah Van Gaens, Gambia

▶ De cashewnoten worden gegrild voor ze gepeld worden.



Foto © Sarah Van Gaens, Senegal

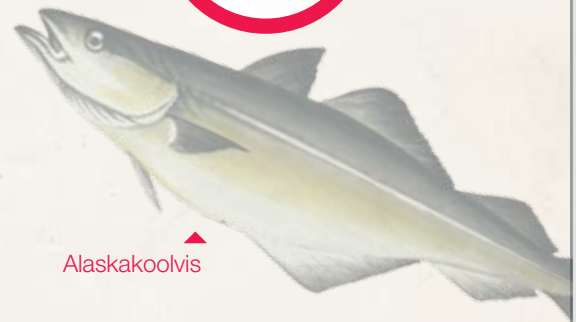


Surimi



Surimi zou - in tegenstelling tot wat velen denken - niet van visafval gemaakt worden. Om te weten hoe het visgehakt wel gemaakt wordt, ging het programma *VolT* in 2012 op bezoek bij Vičiūnai, een van de grootste surimiproducenten in Europa. Bij dit bedrijf wordt de vis - volgens het Europese directoraat-generaal Visserij gaat het hoofdzakelijk om de Alaskakoolvis (2004) - meteen na de vangst op zee gefileerd, tot pasta gemalen en in blokken ingevroren. Er zouden dus geen viskoppen of -graten inzitten. De brok gemalen vis wordt vervolgens aan land vermengd met zetmeel, olie, eiwit, suiker en zout. Van deze pasta kunnen verschillende vormen gemaakt worden, waaronder de gekende surimisticks. Volgens *Knack* worden er krabaroma en kleurstoffen ('ontkruid' paprika) aan toegevoegd, om het op krab te doen lijken. Volgens de ingrediëntenlijst van de surimistaafjes van het merk Carrefour zitten er ook smaakversterkers in.

Surimisticks hebben niets met krab te maken. De rode kleur en de krabsmaak zijn enkel te wijten aan toegevoegde kleurstoffen en een aroma.



Alaskakoolvis

Gelatine



Gelatine wordt gemaakt van collageen, een eiwit dat in de huid en de beenderen van onder andere varkens zit. Gelita, een gelatineproducent, legt uit hoe het werkt. De huid wordt in kleine stukjes gesneden en in een zuuroplossing gedaan. Het goedje wordt opgewarmd zodat de huid oplost. Hierdoor splitst het mengsel zich in drie lagen: de onderste bestaat uit wat overblijft van de varkenshuid, de middelste laag is de collageenoplossing en de bovenste laag bevat het vet. De onderste en bovenste laag worden verwijderd door een centrifuge. De collageenoplossing gaat door een filter om verder gezuiverd te worden. Door middel van kunsthars haalt men er ook de zouten uit. Vervolgens wordt de gelatine gekookt zodat het water verdampt. Het product wordt weer verwarmd om alle ziektekiemen te doden en daarna afgekoeld en door een pers gejaagd waardoor er dunne slierten ontstaan. Die komen terecht op een transportband om daar verder te drogen. Uiteindelijk worden ze vermalen tot poeder, dat gebruikt kan worden om de verschillende producten te maken waarin gelatine zit.

Gelatine wordt gemaakt met de huid en beenderen van onder andere varkens.





“Een gezonde levensstijl vermindert het risico op kanker, maar is zeker geen garantie”

Een oncodiëtist over voeding en kanker



Kelly Vandendriessche

Wat kunnen we eten of doen om zeker geen kanker meer te krijgen? Dat is de vraag die mensen altijd stellen tijdens presentaties over hervalpreventie na kanker. Als coördinator van de dienst oncodiëtiëk in az groeninge Kortrijk spreekt Kelly Vandendriessche met patiënten, zowel tijdens als na hun behandeling. Tijdens de therapie bepalen de klachten het voedingsadvies. Als mensen weer normaal kunnen eten, gelden de principes van gezonde voeding. Soms blijkt het moeilijk om hen te overtuigen van de basisprincipes van de voedingsdriehoek en van het onderscheid tussen wetenschappelijk onderbouwde informatie en nonsens. “Mensen willen het altijd moeilijker maken dan het is. Vaak zijn kleine aanpassingen in dagelijkse eetgewoontes al genoeg om gezonder te leven.”

Mieke Werbrouck



Oncodiëtik

Sinds 2011 subsidieert de overheid de oprichting van een dienst oncodiëtik in een ziekenhuis. In az groeninge Kortrijk begeleiden vier diëtisten kankerpatiënten die klachten of vragen hebben over hun voeding en/of gewicht, zowel tijdens als na de behandeling.

T 056 63 39 60,

dieetbureau.algemeen@azgroeninge.be

De man die nooit lette op wat hij at, graag eentje dronk en rookte, en die toch honderd werd. Bestaat hij?

Ja (*beslist*), en je hebt mensen die alles doen volgens het boekje en toch kanker krijgen. Iemand met een ongezonde levensstijl loopt wel veel meer risico. Er is bijvoorbeeld een duidelijk verband aangetoond tussen roken, alcohol en het ontstaan van kanker. Alcohol is de meest toxische stof in onze voeding.

Naast alcohol, welk verband is er tussen voeding en kanker?

Voeding kan een risicofactor zijn voor kanker, maar er is geen rechtstreekse link. Ik kan geen voedingsmiddel noemen waarvan je kanker zal krijgen. Zo is cola ongezond maar als je het met mate gebruikt, zal het op zich de kans op kanker niet verhogen. Zout, rood vlees... het is allemaal slecht als het té is, in te grote hoeveelheden. Het risico zit in een algemene ongezonde levensstijl, bijvoorbeeld met frisdranken, fastfood en zonder beweging. Zo vergroot de kans op overgewicht, wat wel gerelateerd is aan kanker. Overgewicht verstoort namelijk de hormonenbalans in het lichaam, wat een milieu creëert dat tumorgroei stimuleert.

Wat kan je eten om je te beschermen tegen kanker?

Gezonde en evenwichtige voeding houdt in: veel groenten, fruit en volkorenproducten,

matig gebruik van vlees en dierlijke producten in het algemeen, en voldoende lichaamsbeweging. De actieve voedingsdriehoek (*zie pagina 20*) is de visuele voorstelling van deze principes, gebaseerd op evenwicht, variatie en gematigdheid. In het algemeen raden we aan deze te volgen en je gewicht in balans te houden, een normaal gewicht volgens je lengte.

Body mass index (BMI)

Body mass index (BMI) = gewicht (kg) / lengte² (m)

bv. 75 kg / 1,73 m x 1,73 m = 25

Kelly Vandendriessche: "De BMI is een methode om te weten of je een relatief normaal gewicht hebt. Voor volwassenen hanteren wij de grenzen van 19,5 tot 24,9. Een BMI geeft een idee, maar theorie en praktijk liggen soms ver uit elkaar."

Zijn er concrete aanraders, do's?

Veel van de tips in de media zijn momenteel onvoldoende bewezen, zoals de gunstige effecten van de specerij kurkuma om kanker te voorkomen of genezen. Ze zijn gebaseerd op heel beperkte studies of beperkte studiegroepen waardoor de conclusies niet significant zijn. Wat wel bewezen is: de gezonde eigenschappen van groenten en fruit. Die zijn te danken aan stoffen zoals de fytonutriënten en polyfenolen. De industrie wil die eigenschappen in een pilletje steken, zoals vitamine C tegen verkoudheden. De vitamine in het pilletje is echter synthetisch, terwijl het positieve effect vooral komt door de interactie tussen alle biochemische stoffen in groenten en fruit.

Boek

Bewust eten. Kiezen, kopen en klaarmaken

Loes Neven, Erika Vanhauwaert en Krista Morren, Acco Uitgeverij, 2012. Voor iedereen die op zoek is naar informatie over gezonde voeding in het dagelijkse leven.



Websites

www.anticancerfund.org

www.kanker.be, www.tegenkanker.be

www.nice-info.be

En don'ts?

Terecht is bijvoorbeeld de verwittiging voor rood vlees. Dat is alles wat rood is voor de bereiding, zoals rund- en varkensvlees. Daarin zit haemijzer, dat zorgt voor de rode kleur van vlees. Te grote hoeveelheden van die stof beschadigen het darmslijmvlies. Daardoor kan celwijziging optreden die aan de basis kan liggen van kanker. Rood vlees op het menu is echter geen probleem als je het eet met mate en afwisselt met gevogelte en vis. Vitamine- en kruidensupplementen zijn altijd af te raden tenzij je ze neemt op voorschrift van de arts. Onlangs was er een patiënt die van haar zus de raad kreeg om vitamines te nemen. Dat was nu net niet goed. Door supplementen kan de therapie minder goed of zelfs toxisch werken. Van bepaalde supplementen is ook aangetoond dat ze het risico op kanker doen toenemen. Zo vergroten calciumsupplementen de kans op prostaatkanker.



Stellingen

Hoge inname van zoutrijke voedingsmiddelen verhoogt het risico op kanker.

Waar

Te veel zout kan het weefsel van de maagwand beschadigen, wat mogelijk een van de oorzaken is van een verhoogde kans op maagkanker.

Advies: < 5 gram zout per dag (huidig voedingspatroon: 10-12 gram per dag)

Zoetstoffen (bv. aspartaam) verhogen het risico op kanker.

Niet waar

Advies: aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) niet overschrijden. ADI = 40 milligram per kilo lichaamsgewicht, voor kinderen ligt deze een stuk lager.

Welke misverstanden over gezonde voeding hoor je veel?

Aardappelen zijn dikmakers. Dat klopt niet. Hetzelfde met brood. De dikmaker is meestal de bereidingswijze of het beleg. Ook het idee dat je van lightproducten meer mag eten, klopt niet. Light betekent niet altijd minder of geen calorieën, maar minstens 30 procent minder suiker, vet en/of calorieën dan de normale versie. Raadpleeg het etiket voor meer precieze info. Het product kan minder suiker bevatten, maar meer vet om smaakverlies te compenseren. Zo zijn lightchips en -koekjes nog altijd heel vet. Lightkaas en -frisdranken zijn wel een goed alternatief.

Is het dringend tijd om ons voedingspatroon om te gooien?

De bedoeling is om te evolueren naar de actieve voedingsdriehoek. Daarom wordt veel geïnvesteerd in voorlichting over gezonde voeding. Meestal zie ik op voorlichtingsmomenten wel niet de mensen die het echt nodig hebben. Voeding is een

hot item tegenwoordig. Voor leken is het moeilijk om kritisch om te gaan met al die informatie. Het is niet evident om mensen te overtuigen van de gewone basisprincipes. Dat merken we ook bij presentaties over preventie na kanker. Als we alcohol afraden, komen er reacties in de trant van "als zelfs een glaasje al niet mag" of "het is toch gezond voor het hart". Het is belangrijk om het niet te ver te zoeken. Vaak zijn kleine aanpassingen in je dagelijkse gewoontes al voldoende om gezonder te leven.

Welk belang heeft voeding voor kankerpatiënten tijdens de behandeling?

Voeding heeft geen directe invloed op de tumor, maar kan ondersteunend werken. Een goede voedingstoestand heeft een positieve invloed op de ernst van complicaties bij chirurgie, zoals infecties, en op de bijwerkingen van radio- en chemotherapie. Het blijft wel allemaal relatief. Iemand die goed gevoed is, kan ook veel klachten hebben.



Recepten

Kelly Vandendriessche: "Wij geven vooral praktisch advies en recepten volgens de klachten. Die recepten zijn heel eenvoudig. Patiënten zijn ziek, velen zijn ook alleen en hebben geen zin om te koken."

Koekjespap, als alternatief voor patiënten met slikproblemen die geen brood meer kunnen eten.

Ingrediënten:

75 gram cereal
(Clinutren Cereal van Nestlé, verkrijgbaar in de apotheek, of koekjesmeel voor babyvoeding)
+ 1 potje vanillepudding
+ 1 petit-beurre
+ 125 milliliter volle melk

Bereiding:

alles samenvoegen, eventjes laten weken en dan fijn mixen.

Welke vragen stellen patiënten vaak?

De vragen en problemen verschillen erg volgens de tumor, het stadium van de kanker, de behandelingen en bijwerkingen. We geven advies per klacht. Ons doel is altijd om ervoor te zorgen dat voeding de klacht niet doet toenemen. Zo krijgen patiënten met hormoongevoelige borstkanker anti-hormoontherapie waarbij gewichtstoename een van de grootste problemen is. We kunnen dat niet voorkomen, maar wel proberen te beperken. Van bij de start raden we aan om gezond te eten. Als we wachten tot na de behandeling zijn patiënten al zo in gewicht toegenomen, dat het moeilijk wordt om er nog kilo's af te krijgen.

Geef je ook veel advies aan patiënten die te fel vermageren?

Ongewenst gewichtsverlies is onze hoofdproblematiek. Dat komt door slikproble-

men, misselijkheid, diarree, of doordat het lichaam zodanig veel verbruikt. Tijdens de behandeling streven we altijd naar gewichtsbehoud, zelfs bij een BMI van 30. Patiënten zeggen soms dat er toch enkele kilo's af mogen, maar bij ongewenst gewichtsverlies gaan ook veel spieren verloren. Het is die vetvrije massa, de spieren, die we moeten proberen te behouden. Ik ben gespecialiseerd in hoofdhalstumoren. Als mensen zo weinig kunnen eten, kan ik niet anders dan heel calorierijke voeding aanraden, zoals taartjes, Zwan-worstjes als tussendoortje, choco, fruitpap... Tijdens de behandeling is gezonde voeding niet aan de orde. Je moet ervoor zorgen dat je niet te veel vermagert, dat je voldoende vetten, eiwitten en suikers binnen hebt, om het even op welke manier. Zodra je weer normaal kan eten, moet je weer overschakelen naar een gezonde voeding.

Merk je dat voedingsadvies een verschil kan maken voor kankerpatiënten?

We hopen dat natuurlijk altijd, maar niet iedereen volgt het advies heel strikt op. Bij diarree bijvoorbeeld zien we dat de tips de klacht kunnen verminderen. Ik zeg zeker niet dat voeding alles kan oplossen, maar het kan zeker helpen.

Juist of fout: van aardappelen word je dik

Je vermagert van komkommer! Je krijgt bulten op je armen als je opgewarmde spinazie eet! Je moet elke dag twee liter water drinken! Van wijn in de spaghettisous word je dronken! Elke dag horen we wel ergens met zogenaamde stelligheid een waarheid over eten verkondigen. Maar wat klopt nu wel en wat niet? We steken enkele stellingen onder de neus van Patrick Mullie, lector Voedingsleer aan de Erasmushogeschool, onderzoeker bij de afdeling Epidemiologie en Biostatistiek van het Koningin Astrid Militair Hospitaal en expert bij de Hoge Gezondheidsraad.

Veerle Cannoot



Patrick Mullie

Bij het eten van sommige voedingsmiddelen verbruik je meer calorieën dan dat je er binnenkrijgt.

Om voedingsmiddelen te verteren en te verwerken tot essentiële voedingsstoffen verbruikt het lichaam energie. Die energie is nodig om de maag te doen werken, spijsverteringssappen af te geven... Sommige voedingsmiddelen zijn rijk aan water en bevatten weinig energie. Komkommers bijvoorbeeld leveren slechts 14 kilocalorieën (kcal) per 100 gram. Er is dan inderdaad meer energie nodig om de komkommer te

verwerken dan de energie die de vrucht eigenlijk bevat. Je zou dus niet kunnen overleven op komkommers alleen. Deze calorieën worden 'negatieve calorieën' genoemd, maar negatieve calorieën bestaan natuurlijk niet.





Als je asperges eet, stinkt je urine.

Asperges bevatten, net zoals look, een aantal zwavelhoudende verbindingen.

Die verbindingen worden in het lichaam omgezet in een aantal kleinere verbindingen met een sterke geur. Niet iedereen heeft last van die geuren. Hoewel iedereen de geurstoffen kan – en zal – maken na het eten van asperges, kan niet iedereen de geuren ruiken. Om dergelijke verbindingen te registreren is een receptor in de neus nodig.



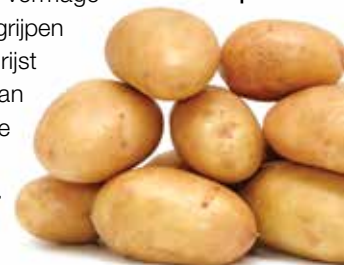
Je moet dagelijks twee liter water drinken. Koffie telt niet mee.

Je moet dagelijks water drinken, maar de hoeveelheid hangt af van de voeding. Iemand die veel fruit en groenten eet, zal minder moeten drinken want fruit en groenten zijn rijk aan water. Koffie telt mee, net als thee en soep. De kleur van de urine is een indicator: een heldere kleur is een goed teken, donkere urine kan duiden op een vochtgebrek. Belangrijk om te weten is ook dat kraantjeswater even gezond is als mineraalwater!



Aardappelen zijn dikmakers.

Aardappelen zijn groenten die meer energie bevatten dan andere groenten. In gekookte aardappelen zitten 70 à 80 kcal per 100 gram. Om te weten of dit veel of weinig is, moet je vergelijken met andere voedingsmiddelen. Zo bevat 100 gram wit brood 268 kcal, 100 gram gekookte rijst 130 kcal, 100 gram gekookte deegwaren 125 kcal en 100 gram beschuiten 386 kcal. Wie evenwichtig en gezond wil eten, rekent best op 150 tot 200 gram gekookte aardappelen per dag, oftewel twee tot drie grote aardappelen. Het is dus een fabeltje dat je van aardappelen snel verdukt: aardappelen bevatten inderdaad zetmeel, maar ook veel water. Het is zeer eigenaardig dat mensen bij een vermageringsdieet sneller grijpen naar deegwaren, rijst en beschuiten dan naar gekookte aardappeltjes.



Spinazie mag je niet opnieuw opwarmen.

Bladgroenten zoals spinazie en sla kunnen veel nitraat bevatten. De concentratie is afhankelijk van omgevingsfactoren en van de soort. Nitraat is een voor het lichaam totaal onschuldige stof. Verwarmen van een voedingsmiddel kan de omzetting van nitraat naar nitriet en uiteindelijk nitrosaminen versnellen. Nitrosaminen zijn sterk kankerverwekkende stoffen die vooral schadelijk zijn voor de maag en de lever. Hoe vaker je de groente opwarmt, hoe meer nitrosaminen gevormd worden. Het is dus beter om spinazie niet opnieuw op te warmen, maar algemeen wordt aangenomen dat dit probleem overroepen is.



Mosselen zijn slecht voor de cholesterolspiegel.

Deze stelling gaat uit van een hoog gehalte aan voedingscholesterol in mosselen. Als je te veel van deze vetstof inneemt, kan het cholesterolgehalte in het bloed stijgen. Bij nader onderzoek blijken sommige schaal- en schelpdieren echter vooral rijk te zijn aan andere types binnen de sterolenfamilie en niet aan cholesterol. Deze sterolen hebben een chemische structuur die sterk lijkt op voedingscholesterol, maar het lichaam kan ze niet gebruiken om celwanden en hormonen op te bouwen. Dit betekent dat deze sterolen zeer weinig door het lichaam opgenomen worden. Integendeel: ze remmen zelfs de opname van schadelijke cholesterol af waardoor die in de stoelgang eindigt in plaats van in de bloedbaan.



Alcohol in een gerecht verdwijnt als je de alcohol nog eventjes laat meekoken.

De verdampingshoeveelheid van de alcohol is afhankelijk van de bereidingswijze en hoelang je het gerecht opwarmt. Als je een gerecht even laat koken, dan verdampst 15 procent. Na een uur is 75 procent verdampst. De alcohol zal echter nooit helemaal verdwijnen. De aanwezige hoeveelheid bij het opdienen is natuurlijk afhankelijk van de hoeveelheid die tijdens de bereiding toegevoegd werd.



Welkom terug aan d'unief!

een redelijk eigenzinnige alumnidag



Ook onze alumni hebben zin in De Mens.

De Vrije Universiteit Brussel is
vrijzinnig humanistisch.

Onze alumni zijn redelijk eigenzinnig. Net als hun alma mater. Als ze elkaar tegen het lijf lopen, levert dat gegarandeerd stevige en boeiende discussies op. Dat is pas menselijk. Maar tegelijkertijd hebben ze wel een boontje voor elkaar. Door de gedeelde band met hun unief uiteraard.

In gesprekken putten onze alumni lang niet alleen uit hun verre of minder verre verleden. Want ze lopen elkaar nog regelmatig tegen het lijf. In het professionele leven. Of daarbuiten. Op een alumni event van de Vrije Universiteit Brussel bijvoorbeeld.

Ook alumna van de VUB? Surf dan naar www.vub.ac.be/alumni
voor nieuws, een activiteitenkalender en zoveel meer. Ontdek er ook de voordelen van je alumnipas!



Vrije
Universiteit
Brussel