

Zestien miljoen voedingsexperts



Menno 't Hoen in zijn bakkerij in IJsselstein. Hij zwengelde de discussie over volkorenbrood aan.

Foto An-Sofie Kesteleyn

Volkorenbrood maakt dik, beweerde een bakker en direct barstte de discussie in volle hevigheid los. Want als het om voeding en gezondheid gaat, is iedereen zijn eigen autoriteit. Probleem voor de voedingswetenschap is dat ze weinig harde bewijzen kan leveren.

DOOR MAC VAN DINTHER

En toen stond zomaar ineens de volkorenboterham in de beklagdenbank. Niet chips, Mars of Coca-Cola, maar de brave bruine boterham die moeders elke ochtend meegeven aan hun kinderen. In de hoop dat ze die opeten en niet in de vuilnisbak van de friettent gooien. Het was alsof Bambi naar de slachtbank werd geleid, terwijl de Grote Boze Wolf rustig kon doorgaan met het bos onveilig maken.

Wat vooral indruk maakte, was dat het nota bene bakker Menno 't Hoen was die afgelopen maandag op de opiniepagina van de Volkskrant het mes in de rug van het volkorenbrood stak: 'Van volkorenbrood worden we alleen maar dikker.' Weliswaar een bakker van luxebrood die zich ergerde aan een campagne van het Voorlichtingsbureau Brood waar hij - gedwongen - aan meebetaalt, terwijl hij er weinig aan heeft. Maar toch: als een bakker het zegt, dan zal het echt wel zo zijn.

In allerijl opgetrommelde deskundigen maakten al snel gehakt van de arme bakker die volgens hen zijn zaakjes wetenschappelijk niet op orde had. Ervaren dieetwatchers zagen in zijn argumentatie een oude bekende terugkomen: de glycemische index. Dat is een begrip dat in de jaren negentig door de Franse dieetgoeroe Michel Montignac uit de wetenschap werd gevist.

De theorie komt er kort gezegd op neer dat sommige voedingsmiddelen 'snelle' koolhydraten hebben met een hoge glycemische index. Die zorgt ervoor dat na consumptie de bloedsuikerspiegel snel stijgt. Daardoor geeft de alvleesklier insuline af, die de suiker naar de spier stuurt. Het vet is dan niet meer nodig als brandstof en gaat het vetweefsel in. Volkorenbrood heeft een hoge glycemische index. Met andere woorden: je wordt er dik van.

Montignac verkocht wereldwijd miljoenen boeken met zijn dieet dat vooral zo aantrekkelijk was omdat je er ganzenlever en een glaasje wijn bij mocht nuttigen. Maar zoals het gaat met diëten: na een kortstondige periode van succes volgt de onvermijdelijke teleurstelling, waarna het wordt verdrongen door een nieuwe eetleer.

Montignacs theorie bleek wetenschappelijk ongefundeerd. De glycemische index is ontwikkeld voor suikerpatiënten om hen te helpen hun bloedsuikerspiegel te bewaken. Maar het zegt niet zoveel over de gezondheid van een product, aldus Martijn Katan, hoogleraar Voedingsleer aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Volkorenbrood heeft inderdaad een even hoge index als suiker. Maar gekookte aardappelen hebben ook een hoge glycemische index en chocolade, cola en slagroomtaart

juist een lage. Toch zal niemand op het idee komen dit te propageren als afslankdieet - tot nog toe.

Het verschil tussen hoge en lage glycemische index en langzame of snelle calorieën doet er niet zo veel toe, zegt Katan. Ons lichaam is een bankrekening. Of je op een dag tien keer snel een tientje stort of in één keer 100 euro: het saldo op het einde van de dag is hetzelfde: 100 euro meer. Zo gaat het ook met calorieën: alles wat binnenkomt, wordt opgeslagen als het niet wordt verbrand.

De gezondheidsclaim van volkorenbrood is overtuigend. Het wordt gemaakt van de hele tarwekorrel, is een bron van vitamine B1 en B6, levert mineralen als magnesium, kalium, ijzer en zink en bevat vooral veel vezels die belangrijk zijn voor de stoelgang. Constipatie is een van de belangrijkste ongemakken van de moderne mens.

Dus: ja, brood - we eten er 60 kilo per persoon per jaar van - is een goede bron van koolhydraten. En als je brood eet, neem dan volkoren. Echt volkorenbrood. Want er is ook veel nep-bruinbrood dat met gebrande mout donker wordt gemaakt. Daarmee had de kous af kunnen zijn, ware het niet dat elke bewering over voeding tegenwoordig het effect heeft van een baksteen in een vijver vol kikkers. Vrijwel meteen steeg er een oorverdovend gekwaak op in columns, blogs en tweets.

Er werd getwist over gluten, fytynes en saponinen. Dr Atkins low carb diet werd weer eens van stal gehaald, net als het paleo-dieet. De oermens at geen graan en was veel gezonder. Dat hij hoogstens 40 of 50 werd, doet er niet toe. Iemand beweerde zelfs dat brood een soort opiaten bevat die ons er verslaafd aan maken. Verwarring alom kortom.

Eten, zegt Frans Kok, hoogleraar voeding & gezondheid aan Wageningen Universiteit, is net voetbal. Behalve zestien miljoen bondscoaches telt Nederland ook zestien miljoen voedingsexperts. Iedereen is zijn eigen autoriteit. Iedereen kent wel een tante bij wie een dieet fantastisch werkt of kinderen die zomaar ineens lactose intolerant worden.

Kok zegt dat hij het meemaakt in lezingen dat hij eerst omstandig wetenschappelijk uitlegt waarom iets niet werkt en dat er dan iemand opstaat en zegt: bij mij werkt het wel. Dan ben je dus uitgepraat.

Passend in deze tijd is dat instituties en wetenschappers worden gewantrouwd. Dat overkwam deze week ook het door de overheid betaalde Voedingscentrum, dat werd neergezet als een verlengstuk van de voedingsindustrie.

De voedingswetenschap heeft het er moeilijk mee, omdat ze weinig harde claims kan maken. Deels komt dat door de complexiteit van het onderwerp: het is heel lastig om te bewijzen dat een bepaald product 'gezond' is omdat voedingsbestanddelen moeilijk geïsoleerd kunnen worden en geen mens hetzelfde is.

Maar het komt ook doordat er, anders dan in medicijnen, weinig wordt geïnvesteerd in onderzoek naar goede voeding. De reden is simpel: op een werkend medicijn kan een patent worden aangevraagd waarmee geld verdiend kan worden.

Met voeding is dat lastiger: vraag maar eens patent aan op een appel of volkorenboterham. Eigenlijk zou de overheid hier een grotere rol in moeten spelen, vindt Kok. Maar die heeft andere prioriteiten, zoals het terugbrengen van de kosten van de gezondheidszorg.

Waarmee het verstandigste voedingsadvies nog altijd luidt: eet gevarieerd, meer groenten dan vlees, beweeg. En ja: eet ook volkorenboterhammen. Al is zes à

zeven per dag, zoals het Voedingscentrum aanbeveelt, naar de smaak van sommigen wel een beetje veel.

”Zoals het gaat met diëten: na een kortstondige periode van succes volgt de teleurstelling,,