

‘We moeten hypes blij

Half oktober nam Frans Kok afscheid van Wageningen UR. Hij was er bijna een kwart eeuw hoogleraar en achttien jaar hoofd van de afdeling Humane Voeding. ‘Het wordt ons steeds duidelijker dat de crux van goede voeding niet in individuele stofjes zit, maar in voedingspatronen.’

TEKST ASTRID SMIT FOTOGRAFIE MARCEL VAN DEN BERGH EN GUY ACKERMANS

Ik zag je op TV Gelderland. Hoe was het afscheid?’ Kok wordt door veel mensen aangesproken in Impulse, het ontmoetingscentrum van Wageningen Campus. Terwijl de koffiemolen draait voor twee verse cappuccino, zegt hij nog een beetje ‘stoned’ van zijn afscheid te zijn. ‘Er is in een week zoveel gebeurd. Eerst werd ik opa – ja, voor de eerste keer – toen het afscheidssymposium met zo’n zeshonderd bezoekers, daarna de uitreerede en toen werd ik ook nog geridderd.’ Kok probeert in het gesprek al afstand te nemen van zijn werkzame leven. Hij spreekt in ‘zij’ en niet in ‘wij’ en zoekt woorden voor het feit dat hij nog een dag per week bij Humane Voeding is. ‘Het is geen werken, maar wat dan wel?’ Hij begeleidt dan nog twee promovendi, blijft actief in de Alliantie Voeding Gelderse Vallei, onderhoudt contacten met voedingsinstituten in Indonesië, China en Afrika en geeft adviezen aan voedingsbedrijven.

BLOEIENDE GROEP

Bijna een kwart eeuw was Kok hoogleraar in Wageningen en achttien jaar hoofd van de afdeling Humane Voeding. In die tijd

begeleidde hij zeventig promovendi, zag hij duizenden studenten komen en gaan, haalde enkele tientallen miljoenen euro aan onderzoeksgeld binnen en bouwde de afdeling uit van twee naar vijf leerstoelgroepen waarin nu zo’n 180 voedingsonderzoekers werken. ‘Ik laat een bloeiende groep achter’, zegt hij. Kees de Graaf, hoogleraar Sensoriek en eetgedrag, volgt Kok op als hoofd van de afdeling.

Kok behoorde tot de eerste lichting studenten van de nieuwe studierichting Humane Voeding. Na die in 1979 te hebben afgerond, maakte hij snel carrière. In 1982 promoveerde hij in Wageningen op hart- en vaatziekten, in 1984 haalde hij zijn master >

‘De voedingswetenschap is nog jong’



ven ontzenuwen'



CV FRANS KOK

- 1950 Geboren in Ulft
- 1972 Levensmiddelentechnologie Hogere Agrarische School Den Bosch
- 1979 Voeding en Gezondheid aan de Landbouwhogeschool Wageningen University
- 1982 Promotieonderzoek Nederlandse Hartstichting en Wageningen University: Targetgroup Segmentation in the Primary Prevention of Cardiovascular Diseases
- 1984 Master of Science in Epidemiology aan Harvard University, Boston USA
- 1992 Hoogleraar Voeding en Gezondheid, Wageningen University
- 1997 Hoofd van de afdeling Humane Voeding, Wageningen University



epidemiologie aan de Harvard University in Boston en in 1992 werd hij op 42-jarige leeftijd hoogleraar in Wageningen. Trackrecord: 350 publicaties.

Een hoogleraar die volledig de diepte in gaat binnen een afgebakend wetenschapsveld, was hij niet. In de jaren tachtig – hij werkte toen bij de Erasmusuniversiteit en TNO – deed hij als een van de eersten onderzoek naar de effecten van antioxidanten en vrije radicalen bij chronische ziekten. Hij publiceerde daarmee in hoog scorende wetenschappelijke tijdschriften als *the Lancet* en *the New England Journal of Medicine*, maar werd niet de ‘antioxidantenhogleraar’. Kok: ‘Het verkennen van nieuwe onderwerpen die van belang zijn voor het voedingsonderzoek ligt mij beter. Ik heb altijd mijn voelsprietten uitstaan.’

Maar oppervlakkig is hij niet, zegt hij er onmiddellijk bij. ‘Ik kan me flink vastbijten in een project.’ Met die vasthoudendheid trok hij het project *Cater with Care* van de grond waarin ziekenhuis De Gelderse Vallei, Wageningen UR en enkele bedrijven de voe-

ding van patiënten proberen te verbeteren. En vorig jaar nog Eat2Move, een publiek-privaat project dat zich richt op goede voeding voor prestatie en herstel van sporters en patiënten.

Op de vraag welk voedingsonderzoek onder zijn hoede het meest heeft opgeleverd, stelt hij een wedervraag: voor het voedingsonderzoek of voor de volksgezondheid? Daartussen zit namelijk een groot verschil, zegt hij. De onderzoeksprojecten die hij opzette of begeleidde leverden vaak mooie wetenschappelijke publicaties op, maar leidden niet tot spectaculaire nieuwe inzichten voor de volksgezondheid. Een aantal jaren geleden werkte zijn onderzoeksgroep bijvoorbeeld aan een potentiële nieuwe risicofactor voor hart- en vaatziekten: homocysteïne. Hoe hoger het gehalte in het bloed, des te groter de kans op hart en vaatziekten, was de hypothese. En die stof kon met de inname van foliumzuur worden beteugeld. Maar helaas, een groot opgezette studie bij achthonderd proefpersonen leverde niet het verwachte resultaat op. En ook homo-

cysteïne-studies van andere internationale groepen deden dat niet.

Zo ging het ook met onderzoek naar de vermeende positieve invloed van extra inname van mineralen en vitamines om luchtweginfecties te onderdrukken. Wetenschappelijk nog steeds zeer relevant onderzoek, maar geen doorbraak voor de volksgezondheid.

Is dat niet frustrerend?

‘Ja, maar de voedingswetenschap is nog jong. Het wordt ons steeds duidelijker dat de crux van goede voeding niet in individuele stoffen zit, maar in voedingspatronen. Na vijftig jaar onderzoek kunnen we daarover wel heldere adviezen geven. Gunstig is een dieet met groente en fruit, volkorenproducten, plantaardige oliën, vette vis, zuivel en noten. En minder gunstig zijn rood en bewerkt vlees, suiker, zout, verzadigd vet en alcohol. Iedereen die zich daaraan houdt en voldoende beweegt is, zit goed. Zo simpel is dat. Alleen blijkt zo’n leefstijl voor veel mensen heel moeilijk.’

Dus het voedingsonderzoek is af?

‘Ik denk van niet. We gaan nu uit van een one-size-fits-all principe. Maar personen kunnen onderling verschillen in de manier waarop ze voeding verwerken. In onze Belly Fat Study viel iemand 8 kilo af en een andere persoon bij eenzelfde caloriebeperking maar 4 kilo. Waarom dat is, willen we beter begrijpen. Ik denk dat we geleidelijk toe gaan naar personalized nutrition, net zoals de geneeskunde toegaat naar personalized medicine. We kunnen nu zoveel aan mensen meten met MRI en allerlei sensoren, dat we in staat zullen zijn subgroepen te onderscheiden en die in de toekomst apart voedingsadvies te geven.’

Vijf jaar geleden schreef Kok met Broer Scholtens, voormalig wetenschapsredacteur van de Volkskrant, het boek *Gezond eten, Gewoon doen* omdat hij ‘genoeg had van dieetgoeroes als Dr. Frank, Michel Montignac en Sonja Bakker’. Hij wilde als voedingswetenschapper zijn stem laten horen in het debat. In één hoofdstuk was hij zelf proefkonijn. Om te demonstreren hoe snel verkeerde voeding gezondheidseffecten heeft, at hij een maand lang ongezond en bewoog weinig. Gevolg: hij kwam 2,5 kilo aan en het gehalte van cholesterol en ontstekingsstoffen in zijn bloed nam toe. Toen hij daarna weer zijn normale, gezonde leefstijl volgde, waren alle waarden na een maand terug op het oude niveau. Of het boek veel heeft uitgehaald, weet hij niet. Het is heel moeilijk om mensen die al in een dieet geloven te overtuigen van een andere visie. Toch adviseert hij zijn collega’s om zich ook te mengen in het debat, via boeken of sociale media. ‘We moeten de nieuwste wetenschappelijke inzichten blijven uitleggen en hypes ontzenuwen’, zegt Kok.

Maar wetenschappers hebben die hypes toch deels aan zichzelf te danken? Vaak komen voedingswetenschappers terug op een bevinding die consumenten dan al hebben omarmd. Dan blijkt vitamine E toch weer niet zo goed voor je, of beschermen antioxidanten toch weer niet tegen kanker.

‘Een gezonde leefstijl is voor veel mensen moeilijk’

‘Dat is voortschrijdend inzicht. Dat zie je ook terug in de geneeskunde. Vroeger moest je na een hartinfarct absolute rust houden, nu moet je zo snel mogelijk uit je bed.’

Uw collega Sander Kersten stelde twee jaar geleden dat voedingswetenschappers altijd een biologische verklaring moeten hebben voor een vermeend verband en pas naar buiten moeten treden met resultaten als die in andere studies zijn bevestigd.

‘Dat is onmogelijk. Ook wetenschappelijke tijdschriften gaan met die eerste resultaten aan de haal. Die zetten ze op de voorpagina, maken er persberichten van. Het is onze taak om dit nieuws in de juiste context te plaatsen. De goede kranten doen dat ook.’

Het bedrijfsleven betaalt een derde van het onderzoek van Humane Voeding. Dat komt de geloofwaardigheid van de voedingswetenschap niet ten goede. Toch bent u een groot voorstander van private financiering.

‘Nou, ik ben geen tegenstander. Collega Martijn Katan, emeritus hoogleraar van de Vrije Universiteit van Amsterdam, zegt ‘Stop met private financiering want daar komt alleen maar narigheid van’. Dat is makkelijk gezegd aan het einde van je carrière. Ik had liever van hem gehoord hoe jonge onderzoekers hun weg kunnen vinden in een tijd waarin publiek-private samenwerking eerder regel dan uitzondering is. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als de overheid ons vakgebied zou voeden, maar dat gebeurt onvoldoende.

‘Bovendien is het bedrijfsleven niet alleen deel van het gezondheidsprobleem, maar ook van de oplossing. Wij kunnen meedelen en uitvoering geven aan onderzoek dat de volksgezondheid dient. Binnen bedrijven

zouden bonussen deels moeten afhangen van de mate waarin innovaties bijdragen aan de gezondheid. Ik begrijp eigenlijk niet waarom dat nog niet gebeurt.’

De universiteiten in Amsterdam, Maastricht en Groningen timmeren steeds meer aan de weg met voedingsonderzoek. Hoe blijft Wageningen zich onderscheiden?

‘Wageningen is de enige met een bachelor-masteropleiding. De combinatie van levensmiddelen-technologie, consumentengedrag, plant- en dierwetenschappen, maar ook de alliantie met het ziekenhuis Gelderse Vallei geeft ons nog steeds een potentiële voor-sprong. Hier kun je in de volle breedte onderzoek doen aan voeding. Daardoor blijft Wageningen voorlopig de alma mater van de voedingswetenschappen. In het cortège van mijn afscheid liepen zo’n honderd hoogleraren mee, waarvan de helft niet uit Wageningen kwam. Hartverwarmend vond ik dat een flink deel daarvan bij Humane Voeding is opgeleid. Dat hebben we goed gedaan, dacht ik toen.’ ■

www.wageningenur.nl/hne

WAGENINGEN ACADEMY

Wageningen Academy verzorgt in april 2016 de cursus Eiwitgebruik in ouderenvoeding.

Met nieuwe inzichten in de invloed van eiwit op darmgezondheid en spierbehoud van de oudere consument. Kijk voor meer informatie op www.wageningenacademy.nl/course_seniorproteins