

2B

Voeding van de schoolgaande jeugd nu, een risico voor later?

INTERVIEW MET M.B. KATAN DOOR J. BLOM

Hoe gezond of hoe ongezond is de voeding van onze schoolgaande jeugd, en wat zijn de consequenties voor de gezondheid nu en later? Niet alleen ouders van schoolkinderen, maar ook velen die beroepshalve erbij betrokken zijn, zoals docenten, schoolartsen en voedingskundigen, zullen zich deze vragen stellen. Anders gezegd: velen zullen zich afvragen welke 'gezondheidswinst' er valt te behalen als de schooljeugd een voeding conform de richtlijnen van de Voedingsraad zou gebruiken; en waar moeten de prioriteiten liggen bij de voedingsvoorlichting aan de jeugd.

Wetenschapsjournalist dr. J. Blom voerde een vraaggesprek hierover met prof. dr. M.B. Katan.

Ook over de schutting van gezonde voeding heen kijken

'Bij de voedingsvoorlichting aan de schoolgaande jeugd moet mijns inziens geen topprioriteit worden toegekend aan het vermijden van verzadigd vet en cholesterol.' Aldus voedingswetenschapper prof. dr. M.B. Katan, als hoogleraar en universitair hoofddocent verbonden aan respectievelijk de Katholieke Universiteit Nijmegen en de Landbouwniversiteit in Wageningen. Uiteraard is Katan er voorstander van dat jongeren minder verzadigd vet consumeren: 'Maar dan zoek ik het liever in een verandering in het overheidsbeleid. Het is niet zinvol botervet in grote hoeveelheden op de markt te dumpen en tegelijkertijd jongeren te waarschuwen tegen verzadigd vet en cholesterol. Ik geloof trouwens niet dat het helpt om een veertienjarige scholier te belasten met een grote hoeveelheid voorlichting

op dit terrein. De gevolgen van het consumeren van teveel verzadigd vet liggen voor zo iemand veel te ver in de toekomst. Een vergrote kans op een hartaandoening over veertig jaar, dat zegt iemand van veertien helemaal niets. Er zijn wel zaken waar de voedingsvoorlichting aan jongeren zich met meer kans op succes mee bezig kan houden. Je kunt daarbij denken aan alcoholgebruik, cariës en vetzucht. De consequenties daarvan kunnen scholieren misschien beter overzien.'

De alcoholconsumptie, ook door jongeren, is tussen de jaren vijftig en de jaren tachtig enorm toegenomen, aldus Katan. Voorlichting om dit gedrag tegen te gaan is niet gemakkelijk. Bij grote groepen jongeren bestaat de neiging om 'goede raad' van ouderen te negeren. Anderzijds is er in Nederland een toenemend gezondheidsbesef waar te nemen. Gezondheid krijgt een steeds hogere waarde toegekend. Deze positieve houding ten aanzien van gezondheid is een basis waarop voorlichters wellicht in kunnen spelen. Daarnaast telt het voorbeeld van ouderen natuurlijk sterk.

Op het gebied van de preventie van cariës is de laatste jaren enorme vooruitgang geboekt, vindt Katan. Vooral in de beter gesitueerde milieus komt cariës bij kinderen tot twaalf jaar nauwelijks meer voor. Het gaat er nu om de kinderen te blijven bereiken als ze ouder worden en meer hun eigen consumptiepatroon gaan bepalen. Voorlichting over cariogene gewoonten, over fluor en over gebitsonderhoud kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarnaast is weer de wetgeving belangrijk: als men wil dat fabrikanten gezondere tussendoortjes verkopen, dan moet men ze ook toestaan hun producten als 'gezond' aan te prijzen.

Ook op het gebied van vetzucht bij jongeren valt nog wel wat te doen, aldus Katan: 'Vetzucht is een tamelijk ongrijpbaar probleem. Het lijkt heel simpel, als je teveel eet en te weinig beweegt, dan word je dik. Maar het is onderzoekers nog lang niet duidelijk waarom de een veel sneller dik wordt dan de ander, of wat een gezond gewicht is. Toch is er veel behoefte aan voorlichting op dit terrein. Die moet bijvoorbeeld duidelijk maken welke voedingsmiddelen veel en welke weinig calorieën bevatten. Daarvoor is echter weer informatieve en duidelijke etikettering nodig, en die komt maar uiterst moeizaam van de grond. En daarnaast moeten omstandigheden worden gecreëerd waarin het makkelijker wordt om calorieën kwijt te raken. Je kunt wel zeggen dat mensen meer moeten fietsen, maar als er te weinig veilige fietspaden zijn blijft dat een advies zonder inhoud. In gebouwen moet de trap niet ergens obscuur in een hoek worden weggestopt, zodat het gebruik van de lift indirect wordt aangemoedigd. Bij dit soort gezondheidsproblemen moeten we niet bang zijn om eens over de schutting van goede voeding heen te kijken.'

Het zal volgens Katan geruime tijd duren voor met dergelijke maatregelen

vetzucht teruggedrongen zal zijn: 'Maar dat is niet anders. Het probleem overgewicht is heel langzaam onze samenleving binnengekomen. Het ligt voor de hand dat we er niet in een vloek en een zucht vanaf kunnen komen. Laten we overigens de verhoudingen niet uit het oog verliezen: wat de gezondheidseffecten betreft is roken veel schadelijker dan te dik zijn. Iemand die stopt met roken boekt daarmee zoveel gezondheidswinst dat hij gerust een paar kilo zwaarder mag worden.'

Acties van overheid en producenten

Het terugdringen van een te hoge consumptie van verzadigde vetten door jongeren dient dus niet in de eerste plaats te geschieden door middel van voorlichtingscampagnes. Dat wil niet zeggen dat Katan vindt dat er op dit terrein niets gedaan hoeft te worden: 'Integendeel. Maar ik denk daarbij eerder aan overheidsmaatregelen, bij voorkeur in samenwerking met producenten van voedingsmiddelen. Belangrijke onderwerpen daarbij zijn de boterberg, de informatieve etikettering, gezondheidsclaims en de Warenwet.'

Verlaging van de consumptie van verzadigde vetten door schoolgaande jeugd zal wel degelijk een verlaging betekenen van de incidentie op langere termijn van hartaandoeningen. Als voorbeeld noemt Katan een 'gemiddelde' Nederlandse scholier met een serumcholesterolgehalte van 4,5 mmol/l, die 18% van zijn energie-opname uit verzadigd vet betreft. Als die scholier dat tot de helft terugbrengt en in plaats daarvan meer koolhydraten en onverzadigde vetzuren consumeert, dan zal zijn serumcholesterolgehalte in enkele weken met bijna 15% afnemen. Katan: 'En hoe eerder hij dat doet, hoe beter. Het proces van vorming van atherosclerotische plaques in de slagaders begint al tijdens de kinderjaren. Hoe langer men dat uitstelt, des te langer duurt het voor de slagaders dichtgeslibd zijn. Dat is niet alleen theorie, maar het blijkt ook uit onderzoek. Een mooi voorbeeld is het onderzoek van Berenson in een dorpje in de buurt van New Orleans. Al tientallen jaren onderzoekt hij bij kinderen in dat dorp risicofactoren voor hart- en vaatziekten. De eersten van die kinderen zijn nu volwassen geworden, en een aantal van hen is intussen overleden ten gevolge van ongelukken. Uit autopsie-onderzoek van hun slagaders bleek een duidelijk verband tussen de mate waarin atherosclerose voorkomt bij jonge volwassenen en het serumcholesterolgehalte tijdens hun jeugd.'

Overigens vindt Katan dat voedingskundigen wel moeten nadenken over hun uiteindelijke doelstelling. Katan: 'Is het echt beter dat mensen gemiddeld tachtig jaar oud worden in plaats van vijfenzeventig, maar dan aan kanker overlijden? Waaraan gaan we het succes van voedingsinterventie

eigenlijk afmeten? Aan het aantal gewonnen levensjaren? Tellen we alleen gewonnen jaren onder de 65 — een duidelijke, en voor mij beangstigende trend in de Verenigde Staten — of onder de 75 of de 85? Of als we besluiten geen levensduur te tellen maar “levenskwaliteit”, hoe moet dat dan? Ik wil niet beweren dat ik een antwoord op dergelijke vragen weet. Maar het wordt wel hoog tijd voor een goed gefundeerde discussie over deze problematiek.’

Leesadvies

- Katan MB. Is voorkomen beter dan genezen? Oratie. Voeding 1986; 42: 72-78.
- Katan MB. Is er een kwantitatieve relatie tussen verlaging van het serumcholesterolgehalte en afname van uitingen van atherosclerose? Hart Bulletin suppl 1987; 1: 23-5.
- Kok FJ. Is er een ideale range voor het cholesterolgehalte aan te geven? Hart Bulletin suppl 1987; 1: 20-2.
- Newman WP et al. Relation of serumlipoprotein levels and systolic blood pressure to early atherosclerosis: the Bogalusa heart Study. New Engl J Med 1986; 314: 138-44.
- Seidell JC, Deurenberg P, Hautvast JGAJ. Overgewicht en vetverdeling, epidemiologische aspecten. Voeding en gezondheid deel 11. Alphen a/d Rijn: Samson Stafleu, 1987: 33-51.