

# BAAS IN EIGEN MOND/ VOORLICHTERS BUITEN SPEL



‘Vergeet  
onverzadigd  
vet, eet  
kokosolie’

**Op internet komen ze samen, de leden van de postmoderne stammen die zich hebben geformeerd rond een alternatieve levensstijl of dieet. Ze zijn ervan overtuigd dat ze de weg naar ultieme gezondheid hebben gevonden, en luisteren niet meer naar de gangbare wetenschap. Voedingsvoorlichters hebben het nakijken.**

door WILLEM KOERT, foto BART DE GOUW

In gespreksgroepen op internet voor aanhangers van het Atkins- of South-Beachdieet is kokosolie al een paar jaar een regelrechte hit. Als je gezondheid je lief is, verzekeren de fanatieke leden van de fora, dan gooi je de olijfolie, de raapzaadolie en de zonnebloemolie de keuken uit, en stap je over op – om maar iets te noemen – de kokosolie van Magic Food. ‘De gezondste olie op deze planeet’, aldus de fabrikant. Met instemming halen de webboards teksten aan van bijvoorbeeld ‘orthomoleculair voedingsdeskundige’ Jetty van der Graaf, die op haar site verkondigt dat ‘roomboter en kokosolie het beste zijn om te bakken en braden’.

Het Voedingscentrum zegt iets anders. Gesouffleerd door voedingswetenschappers vertelt het centrum de Nederlandse bevolking dat ze moet letten op het soort vet dat op tafel komt. De verzadigde vetzuren in volvette kaas, volle melk, echte boter, de goedkope margarine en vlees zijn in grote hoeveelheden niet gezond. Ze verzieken de cholesterol en verhogen zo de kans op hart- en vaatziekten. De onverzadigde vetzuren in sojaolie, olijfolie, zonnebloemolie en niet te vergeten vette vis verlagen juist de kans op hart- en vaatziekten.

Onzin, vinden de internetgroepen. Op het fornuis veranderen de onverzadigde vetzuren in levensgevaarlijke verbindingen, terwijl ‘de moleculaire structuur van lange verzadigde vetzuurketens stabiel blijft’. Aldus een bezoeker van DutchBodybuilding.com, een forum voor fitnessfanaten en bodybuilders. Als je gaat bakken en braden, dan geldt: hoe meer verzadigd vet, des te beter, luidt de consensus op het forum van de lichaamsbouwers. En niks is gezonder dan kokosolie, waar bijna geen onverzadigd vet meer in zit. Te bestellen via PowerSupplements.com, een sponsor van DutchBodybuilding.com.

Wat de boodschappen van het Voedingscentrum aangaat: daar hebben de internetfora lak aan. ‘Het Voedingscentrum is geen onafhankelijke bron van voedingsinformatie’, zegt Espi, de voedingsgoeroe op DutchBodybuilding.com. ‘Bijna alle topmedewerkers van het centrum hebben eerder bij Unilever gewerkt, of hebben na hun afscheid van het centrum bij Unilever een functie aanvaard.’

Unilever, vinden de goeroes op de fora, wil zijn producten met onverzadigde vetzuren *pushen*, en gebruikt het Voedingscentrum als spreekbuis. Het centrum verkondigt verouderde kennis, omdat het zich laat adviseren door – om het in Espi’s woorden te zeggen – ‘zogenoemde gezondheidsexperts die een stoffig diploma in de la hebben liggen’.

#### HART- EN VAATZIEKTEN

Eén van die experts is prof. Evert Schouten, verbonden aan de afdeling Humane Voeding van Wageningen UR en de Voedsel- en Warenautoriteit (VWA). Schouten heeft tientallen publicaties op zijn naam staan over de invloed van voeding op hart- en bloedvaten, en windt zich niet op over de kokosrage op het web. Kloppen

doen de argumenten van de kokosoliefanaten niet, maar ze hebben wel een kern van waarheid, aldus de hoogleraar.

‘Vroeger schoven we alle vetten op een grote hoop, en zeiden we dat vetten ‘on gezond’ waren’, legt Schouten uit. ‘Nu maken we een onderscheid tussen ‘gezonde’ onverzadigde vetzuren en ‘on gezonde’ verzadigde vetzuren. Als geheel verhogen de verzadigde vetzuren het slechte cholesterol LDL.’

Op dat punt stopt de boodschap van het Voedingscentrum, maar het hele verhaal is dan nog niet verteld. ‘Sommige verzadigde vetzuren verhogen in net zulke hoge mate de tegenhanger van LDL, het goede HDL’, zegt Schouten. ‘Eén van die vetzuren, laurinezuur, is het belangrijkste vetzuur in kokosolie.’ Al met al is het netto-effect van kokosolie op het cholesterol – volgens onderzoekers nog steeds een belangrijke factor in het ontstaan van hart- en vaatziekten – beperkt.

#### LEGE CALORIEËN

‘Ik zeg niet dat je van kokosolie gezonder wordt’, benadrukt de hoogleraar. ‘Dat hangt af van je leefpatroon. Vervang je roomboter door kokosolie, of bakproducten met veel transvetzuren door kokosolie, ja, dan daalt je kans op hart- en vaatziekten. Maar als je olijfolie vervangt door kokosolie, dan draagt dat niet bij aan je gezondheid.’

Prof. Daan Kromhout, nog niet zo lang geleden directeur van de sector Voeding en Consumentveiligheid van RIVM, en nu vice-voorzitter van de Gezondheidsraad en hoogleraar in Wageningen, is niet te spreken over de opkomende kokosrage. ‘Verzadigde vetzuren hebben geen belangrijke voedingswaarde’, zegt hij. ‘Het zijn uiteindelijk lege calorieën.’

Op internet zien de voorstanders van kokosolie dat anders. De experts en goeroes van de webfora zien de onverzadigde vetzuren in de plantaardige oliën als zonnebloemolie juist als veroorzakers van hart- en vaatziekten, en kunnen die mening onderbouwen met citaten uit de literatuur. Op de webfora staan de wetenschappers in hun hemd. Hun boodschap, verwoord door het Voedingscentrum, dringt hier niet door. De voorlichters zijn geen partij voor de gewiekste goeroes, die in alle uithoeken van het internet de databanken afzoeken naar abstracts en getuigenissen, en niet zelden beschikken over een venijnige pen. En ondertussen groeit het aanbod van kokosolie in winkels en webshops. Voedingshoogleraar prof. Frans Kok van de afdeling Humane Voeding moet zuchten als hij hoort over de kokoshype. ‘Ik zie een parallel met de gezondheidszorg’, zegt hij. ‘Daar heb je een alternatief circuit waarin de behandelaars niet strikt volgens de regels van de logica en de inzichten van de wetenschap te werk gaan. Mensen hebben behoefte aan het metafysische, en de wetenschap kan ze dat niet geven, maar de alternatieve gezondheidszorg wél. In de preventieve gezondheidszorg, waarin gezondheidsfanaten door een gezonde voeding ziekten willen voorkomen, heb je nu kenne-

lijk ook zo’n circuit.’ Kok, die voor de Gezondheidsraad zojuist de nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding heeft voltooid, is het met Schouten en Kromhout eens. Met voedingswetenschap heeft de kokoshype weinig te maken.

Maar wel met het stammengevoel, stelt consumptiesocioloog dr. Hans Dagevos van het LEI. ‘Mensen vormen groepen rond voeding’, zegt Dagevos. ‘Rond *Slow Food* en vegetarisme, maar ook rond een dieet als dat van Atkins, ontstaan postmoderne *tribes*. Hier gebeurt iets nieuws. Je ziet diezelfde sociale processen rond één bepaald product.’

Het populaire Atkinsdieet waar Dagevos het over heeft, was en is omstreden. Artsen meldden opvallend veel nierstenen en hart- en vaatziekten bij Atkins-adepten, al zijn er geen studies met harde bewijzen voor de schadelijkheid van het dieet. Robert Atkins moest in de jaren tachtig getuigen voor een Amerikaanse Senaatscommissie, die zich zorgen maakte over de populariteit van zijn afslankdieet, waarin het accent lag op dierlijke producten met veel eiwit en veel vet. Toen Atkins enkele jaren geleden stierf, lekten verontruste artsen zijn autopsierapport naar de pers. Er zou uit blijken dat Atkins zelf 117 kilo woog. Een aanwijzing dat zijn dieet niet werkte, volgens de artsen. Maar de aanhangers van Atkins geloven dat het autopsierapport is gemanipuleerd.

#### INTERNETEXPERT

Dat dogmatisme, het krampachtig buiten de deur houden van alle kritiek, vind je ook in de kokoshype, vermoedt Dagevos. Het komt er samen met een andere maatschappelijke tendens: de opkomst van de internetexpert. ‘Vroeger hadden alleen wetenschappers toegang tot wetenschappelijke literatuur. Maar in het internettijdperk kan iedereen zelf informatie vinden’, zegt Dagevos. ‘Als een prominente figuur of instantie A zegt, dan kun je zelf, als je een beetje moeite doet, informatie vinden die B zegt. Er is altijd wel ergens een studie te vinden die het tegenovergestelde beweert van wat de wetenschap en de overheid als waar aanvaarden.’

Van die mogelijkheid maken veel goeroes van de webgroepen dankbaar gebruik. Of ze altijd alles begrijpen wat ze knippen en plakken kun je betwijfelen, maar ze kunnen de dogma’s van hun *tribe* verdedigen en binnen de groep een belangrijke positie verwerven. Daarbij hoort het uithalen naar de gevestigde orde van ‘zogenoemde gezondheidsexperts’.

Op DutchBodybuilding.com lopen de gemoederen in een discussie zelfs zo hoog op dat een lid gekscherend voorstelt om het Voedingscentrum met een bezoek van ‘de DutchBodybuilding-knokploeg’ te vereren. Dagevos moet er om lachen, maar krijgt er ook een vieze smaak van in zijn mond. ‘Het Voedingscentrum probeert een beetje tegenwicht te bieden aan het reclamebombardement van de voedingsreuzen. Daar mag je toch een beetje voorzichtig mee omgaan?’ ◀