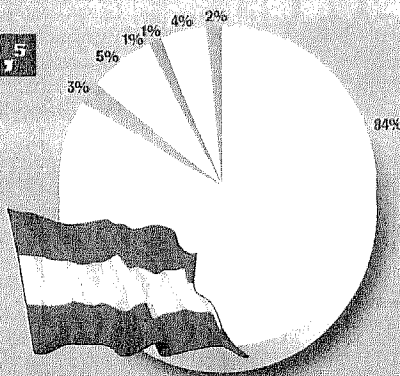


Wereldmenu's

33,5

LEVENSVORWACHTING:

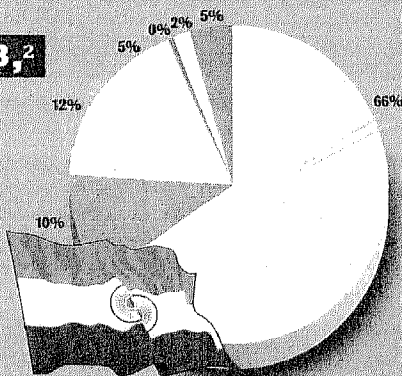


Ethiopië

Het bordje van de Ethiopiër heeft behalve gierst en tarwe weinig te bieden. Honger en infectieziekten zijn dan ook doodsoorzaak nummer 1. De levensverwachting is een van de laagste ter wereld.

53,2

LEVENSVORWACHTING:

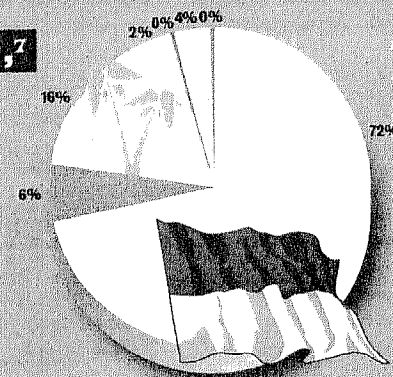


India

Indiërs eten veel rijst en nauwelijks vlees. Gebrek aan vitamine B12 komt er veel voor en daardoor bloedarmoede en aantasting van het zenuwstelsel. Overgewicht en diabetes zijn bij de middenklasse in de steden een snel groeiend probleem.

59,7

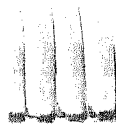
LEVENSVORWACHTING:



Indonesië

Naast rijst eet de Indonesische bevolking veel kokos en pinda's. Volgens de voedselstatistieken eten ze nauwelijks fruit en groente, anderhalf ons per dag. Maar dat is een vertekend cijfer. Indonesiërs plukken het rechtstreeks uit de boom.

- | | |
|--|---|
| ☐ Granen, knollen, peulvruchten | ☐ Groente, fruit |
| ☐ Suiker | ☐ Alcohol |
| ☐ Noten, olie, vet | ☐ Vlees, eieren, vis |
| | ☐ Zuivel |



ADM

16 Okto het Wereld Wat vertellen tradities van Fransen en over gezon Een kijk wereld

Door Martijn Katan

WESTERSE ZIEKTEN, ZOALS galstenen, hoge bloeddruk, suikerziekte en hartinfarcten, kwamen aan het begin van de vorige eeuw in Nederlands-Indië nauwelijks voor. De Nederlandse arts Cees de Langen, die was uitgezonden naar de toenmalige kolonie, vond dat zo interessant dat hij er een studie van maakte. Hij vermoedde dat het ontbreken van deze ziekten bij de Indiërs niet te maken had met hun ras, wat iedereen toen dacht, maar met het plaatse-

lijke eetpatroon. Tijdens zijn studie geneeskunde in Groningen had hij geleerd hoe hij cholesterol kon meten in het bloed. Die kennis bracht hij in Nederlands-Indië in de praktijk. Zo ontdekte hij dat het cholesterolgehalte in het bloed van de Javanen de helft was van dat van de Nederlanders.

Ook ontdekte De Langen dat Indische bedienden op Nederlandse schepen, die daar 'Hollands' eten voorgeschoteld kregen, hetzelfde hoge cholesterolgehalte hadden als de

ber is
voedseldag.
de culinaire
Japanners,
Finnen ons
de voeding?
je in de
keuken.



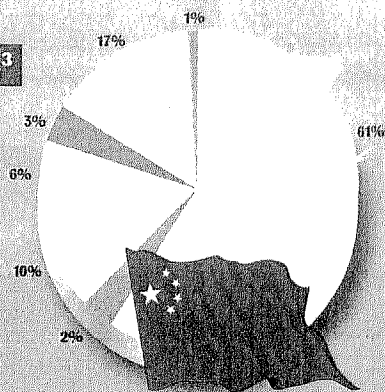
Nederlanders. Hij ondersteunde zijn vermoeden met een experiment waarbij hij vier inlanders een flinke hoeveelheid eieren liet eten. Prompt steeg hun cholesterolgehalte tot 'Nederlandse' waarden. De Langen schreef in 1916 in het *Geneeskundig Tijdschrift voor Nederlandsch-Indië* een artikel met de titel 'Cholesterine-stofwisseling en rassenspathologie' waarin hij als eerste bewees dat er een verband bestond tussen voeding en cholesterol bij mensen.

De Nederlander Isidoor Snapper had dezelfde fascinatie als De Langen. Toen deze begaafde arts in 1938 door de Rockefeller Foundation werd gevraagd om in China medicijnen te doceren, greep hij die kans met beide handen aan. Daar ontdekte hij dat de Chinezen nauwelijks last hadden van aderverkalking en hartinfarcten. Snapper legde zijn Chinese ervaringen vast in het boek *Chinese Lessons to Western Medicine*. Behalve aan cholesterol in de voeding schreef Snapper het verschil tussen Chinezen en westerlingen toe aan het soort vet dat in China

FOTOGRAFIE: THEO ALERS

62,3

LEVENSV ERWACHTING:

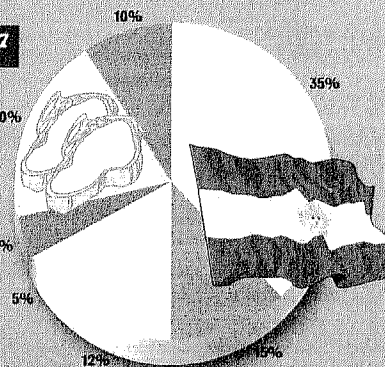


China

Hadden de Chinezen in 1961 nog minder te eten dan de Ethiopiërs, tegenwoordig is hun tafel goed gedekt – als je de Chinese statistieken mag geloven. Overgewicht en diabetes zijn nog een zeldzaamheid, maar dat duurt niet lang meer: de Chinezen zijn bezig met een tragische inhaalslag.

66,7

LEVENSV ERWACHTING:

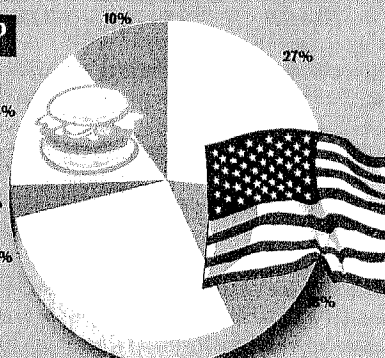


Argentinië

Het land van Máxima is beroemd vanwege zijn rundvlees. De Argentijnen behoren net als de Amerikanen tot de grootste vleeseters. Maar niet iedereen deelt in de overvloed. Een derde van de bevolking leeft onder de armoedegrens. Het vlees gaat vooral naar de magen van de rijken en is bestemd voor de export.

70,0

LEVENSV ERWACHTING:



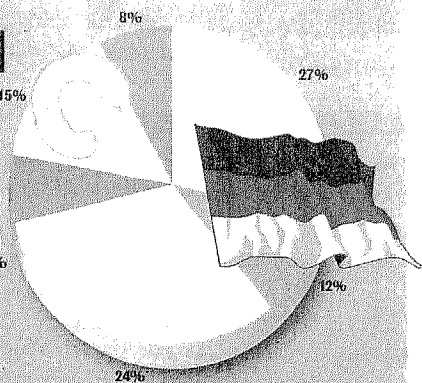
Verenigde Staten

Diabetes, kanker en hart- en vaatziekten drukken de levensverwachting van de Amerikaan. Overgewicht heeft epidemische vormen aangenomen. Amerikanen eten gigantische porties. Bovendien bewegen ze te weinig.

- | | |
|--|---|
| ☐ Granen, knollen, peulvruchten | ☐ Groente, fruit |
| ☐ Suiker | ☐ Alcohol |
| ☐ Noten, olie, vet | ☐ Vlees, eieren, vis |
| | ☐ Zuivel |

LEVENSVORWACHTING: 70,0

LEVENSVORWACHTING: 70,0

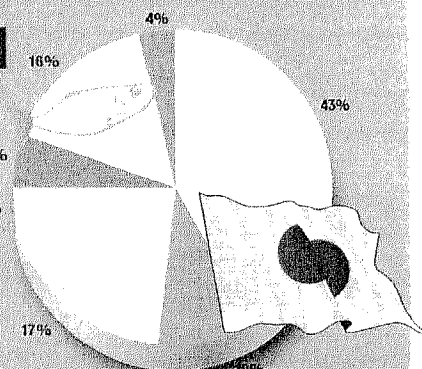


Duitsland

Duitsers staan bekend als dikke bierdrinkers en worsteters, maar het verschil met Nederlanders is minimaal. Onze Oosterburen lijden aan dezelfde gezondheidsproblemen: kanker, overgewicht en hart- en vaatziekten – in iets heviger mate, maar we ontlopen elkaar niet veel.

LEVENSVORWACHTING: 74,5

LEVENSVORWACHTING: 74,5

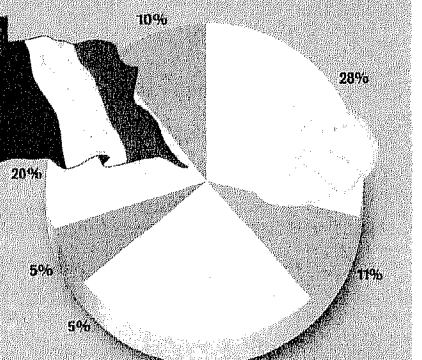


Japan

Rauwe vis, rijst, groente en zeewier vormen het menu van de wereldbewoners met de langste levensverwachting. Naar schatting eet de Japanner gemiddeld slechts 20 gram soja per dag.

LEVENSVORWACHTING: 73,1

LEVENSVORWACHTING: 73,1



Frankrijk

Fameus is de Franse paradox: de Fransen eten even veel dierlijk vet als andere Europeanen, maar ze krijgen minder hartinfarcten. Er is veel aan te merken op dit gegeven; bijvoorbeeld onder-rapportage van hartinfarcten. Toch kan er iets in de Franse voeding zitten dat het hart beschermt: alcohol in wijn, foliumzuur in groenten en fruit, of onverzadigde vetzuren in noten.

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| Granen, knollen, peulvruchten | Groente, fruit |
| Suiker | Alcohol |
| Noten, olie, vet | Vlees, eieren, vis |
| | Zuivel |

werd gegeten: onverzadigde plantaardige olie in plaats van dierlijke vetten.

Daarmee waren deze twee Nederlanders voorlopers van moderne theorieën die voeding in verband brengen met niet alleen talloze ziektes als kanker, hart- en vaatziekten en diabetes, maar ook zeldzamere aandoeningen. Door de eetpatronen van grote groepen mensen te volgen en de voedingsgewoonten van verschillende landen te vergelijken worden tot op de dag van vandaag nieuwe ontdekkingen gedaan over de rol van voeding in onze gezondheid. Toch duurde het nog ruim vijftig jaar voordat de medische stand leerde dat het hartinfarct samenhangt met overvloedige voeding die te veel van de verkeerde vetten bevatte. De Langen schreef zijn stuk in het Nederlands, waardoor Engelstalige vakbroeders er geen kennis van namen. Bovendien was zijn onderzoek heel primitief. Pas in de jaren zestig waren de bewijzen sterk genoeg. De Amerikaanse arts Ancel Keys heeft daar veel aan bijgedragen.

KEYS HAD ER AL EEN RESPECTABELE LOOPBAAN als fysioloog op zitten toen hij, kort na de Tweede Wereldoorlog, werd gegrepen door de vraag waarom zoveel Amerikanen stierven aan een hartinfarct. Hij had gehoord dat hartinfarcten in Zuid-Italië nauwelijks voorkwamen en nam de boot naar Napels. In de staatsziekenhuizen, waar de arbeiders behandeld werden, lagen inderdaad nauwelijks hartpatiënten. Maar in de privé-klinieken voor de rijken lagen er des te meer. Keys werd te eten gevraagd bij de Napolitaanse Rotary club. Het menu bestond uit pasta met veel kaas, grote biefstukken, taart en ijs. Keys kreeg een ingeving: zou hij bij de gewaardeerde Rotary-leden even hun cholesterol mogen meten? Toen Keys de cholesterolgehalten in het bloed van de Napo-

Italië, Joegoslavië en Griekenland. Veel deelnemers waren boeren, maar er waren ook Japanse vissers, Finse houthakkers, Amerikaanse spoorwegbeambten en Joegoslaviëse professoren. Alle deelnemers werden 25 jaar lang gevolgd. In Japan, Griekenland en Italië kwamen hartinfarcten weinig voor. In Finland, gevolgd door de VS en Nederland, waren het er des te meer. Bovendien waren dat tevens de landen waar de inwoners de hoogste cholesterolgehalten in hun bloed hadden. De Finnen aten veel roomboter, volle melk, aardappelen en suiker; de Amerikanen erg veel vlees. De Nederlanders zaten daar qua consumptie tussenin. De Italianen aten weinig vlees en veel pasta en wijn; de Grieken veel olijfolie en fruit en de Japanners veel vis, rijst en soja-producten. De hoogste gemiddelde leeftijd werd bereikt door de inwoners van Kreta. Wat in hun dieet opviel, was de grote hoeveelheid olijfolie en het vrijwel ontbreken van harde, verzadigde vetten.

Maar daarmee was het bewijs nog niet rond. Om aan te tonen dat deze voedingspatronen werkelijk hartinfarcten veroorzaken, schotelde Keys de bewoners van een inrichting voor verstandelijk gehandicapten allerlei diëten voor. Al snel bleek dat voeding met veel roomboter en vlees, dus: met veel verzadigd vet, het cholesterolgehalte verhoogt. Het minste cholesterol vond hij bij proefpersonen die hij diëten had voorgezet met veel meervoudig onverzadigde vetten (linolzuur) uit zonnebloem- en sojaolie. Overigens zouden we dit onderzoek tegenwoordig ethisch ontoelaatbaar vinden.

IN DE DAGEN VAN HET ZEVEN LANDEN ONderzoek, eind jaren vijftig, werden meer ontdekkingen gedaan. Zo dateren de eerste vermoedens dat open ruggetjes en waterhoofdjes iets met voeding van doen

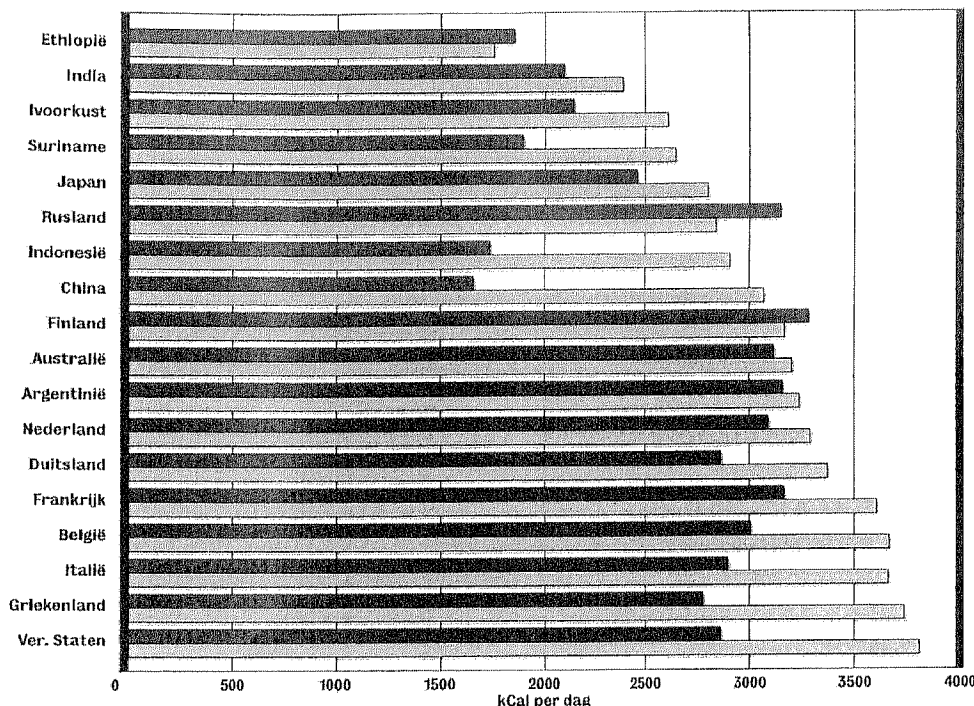
De levensverwachting van Vlamingen is bijna twee jaar voeding een rol. De Vlamingen eten meer linolzuurrijke

litaanse Rotary-leden onder ogen kreeg, stond hij er niet van te kijken dat deze veel hoger waren dan die bij de Napolitaanse arbeiders. Hij besloot dat hij de oorzaak van het hartinfarct op het spoor was. Keys startte een internationale studie naar voeding en gezondheid: het Zeven Landen Onderzoek, dat nog steeds als toonaangevend wordt beschouwd.

Keys en zijn medewerkers onderzochten uiteindelijk bijna 13.000 mannen in de Verenigde Staten, Japan, Finland, Nederland,

hebben, uit de eerste helft van de vorige eeuw. Negen maanden na de hongervinter van 1944-1945 zagen artsen in het westen van Nederland een opmerkelijke toename van het aantal baby's dat werd geboren met deze ernstige en ongeneeslijke aandoeningen. De oorzaak bleek een tekort te zijn aan foliumzuur, dat voorkomt in volkorenproducten, groene groenten, lever en sinaasappels – voedingsmiddelen die in de hongervinter moeilijk te krijgen waren. Tegenwoordig krijgen vrouwen die zwanger willen worden daarom het

Tabel 1

DE GROOTSTE ETERS
TOEN EN NU 1961 - 1999■ 1961
□ 1999

We eten met zijn allen steeds meer. Er wordt meer dan genoeg voedsel geproduceerd voor iedereen, maar de verdeling blijft ongelijk. Een Amerikaan eet twee keer zoveel als een Ethiopiër.

advies om foliumzuur te gaan slikken vanaf een maand voordat ze zwanger kunnen worden. Het was in de jaren vijftig en zestig makkelijker om het verband tussen eetpatronen en gezondheid te onderzoeken dan tegenwoordig omdat er meer karakteristieke eetgewoonten waren in verschillende landen. Tegenwoordig zijn die, mede door de komst van McDonald's en Coca-Cola, een stuk minder verschillend. Japanners die een eeuw geleden naar de Verenigde Staten emigreerden, aten nog zoals ze in hun moederland gewend waren en vertoonden het Japanse gezondheidspatroon. Hun kinderen blijken al typisch Amerikaanse aandoenin-

land zijn zelfs regionale gezondheidsverschillen zichtbaar. Vijftig jaar geleden kwamen hartinfarcten het meeste voor bij de beter gesitueerden in het westen van het land, tegenwoordig sterven er relatief meer mensen aan hart- en vaatziekten in Limburg, Twente en Groningen, en dan vooral mensen met een laag inkomen en opleiding. Beide verschijnselen zijn het gevolg van een verschil in leefgewoonten: eten, maar ook roken en sporten. Aten de rijkere Nederlanders vroeger ongezond, nu neigen mensen met een laag inkomen en een lage opleiding er juist toe gemiddeld meer te roken en te veel te eten, en dan ook nog meer vlees en

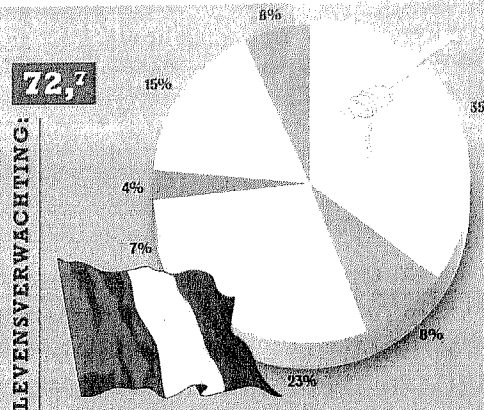
hoger dan die van Walen. Waarschijnlijk speelt margarine, terwijl de Walen roomboter prefereren.

gen te krijgen: hartinfarcten en kanker van de dikke darm.

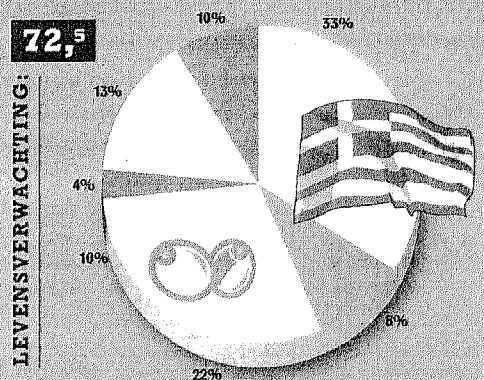
Toch zijn er nog steeds lokale voedseltradities waarvan we de effecten op de gezondheid kunnen meten. De levensverwachting van Vlamingen bijvoorbeeld is bijna twee jaar hoger dan die van de Walen. De Leuvense hoogleraren Kesteloot en Joossens zoeken de oorzaak in verschillen in de voeding. Vlamingen eten bijvoorbeeld meer margarine die rijk is aan linolzuur, terwijl Walen liever roomboter eten. Binnen Neder-

minder groenten dan mensen die hoger zijn opgeleid.

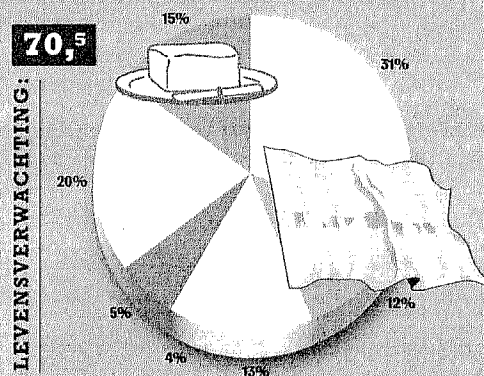
Nu lokale tradities langzaam verdwijnen, verschillen eetpatronen niet meer van land tot land, maar nog wel van persoon tot persoon. Vegetariër, macrobioot, gezondheidsfreak en lekkerbek bestaan binnen een land allemaal naast elkaar. Epidemiologische studies kijken ook naar de invloed van individuele eetpatronen. Die bevestigen opnieuw wat uit de vergelijkingen van de zeven landen ook al naar voren kwam. Zo liet een



Italië De Italiaanse culinaire traditie is ijzersterk. Pasta, tomaten en veel groenten. Dat zie je niet terug in de statistieken omdat groente en fruit weinig calorieën leveren. De Italianen profiteren nog van hun gezonde dieet. Maar ook de Italiaan gaat steeds meer koek, gebak en frisdrank consumeren.



Griekenland In de jaren zestig, tijdens de Zeven Landen Studie, dankten de Grieken hun lange levensduur aan de hoge consumptie van olijfolie, groente en fruit. Maar met de verwestering van de voeding neemt de sterfte door hartinfarcten toe.



Finland De Fin werd van oudsher geplaagd door een grote kans op een hartaanval. De laatste twintig jaar is die kans flink teruggelopen. De Finnen zijn veel minder verzadigd vet gaan eten. Finland was mede vanwege de hart- en vaatziekten het eerste land waar cholesterolverlagende plantensterol-margarine verkocht mocht worden.

□ Granen, knollen, peulvruchten
□ Suiker
□ Noten, olie, vet
□ Groente, fruit
□ Alcool
□ Vlees, eieren, vis
□ Zuivel

61,3

LEVENSVORWACHTING:

Rusland

Vooraf Russische mannen zijn stevige innemers, wat negatieve gevolgen heeft voor de volksgezondheid. Zijn periodieke dronkenschap vrijwaart de Rus bovendien niet van hartinfarcten, want grote hoeveelheden alcohol ineens zijn juist slecht voor het hart.

72,0

LEVENSVORWACHTING:

Nederland

Het is een cliché, maar de statistieken bevestigen dat we enorme zuivel- en aardappeleters zijn. En verder eten we van alles vooral te veel, bijna net zoveel als Amerikanen, toch zijn we een stuk slanker. Maar het verschil neemt af. Nederlanders worden steeds dikker. Meer fietsen dus!

71,6

LEVENSVORWACHTING:

België

Volgens cijfers van de FAO zijn de Belgen de vetste eters, maar die statistieken houden geen rekening met frituurvet dat verdwijnt in de afvalbak. We weten dus niet of die cijfers kloppen. Waarschijnlijk ontlopen de westerse landen elkaar maar weinig.

- Granen, knollen, peulvruchten
- Groente, fruit
- Suiker
- Alcohol
- Noten, olie, vet
- Vlees, eieren, vis
- Zuivel

studie aan de Harvard-universiteit zien dat mannen die veel groenten, fruit, peulvruchten, volkoren brood en pasta, vis en kip eten een half zo grote kans op een hartinfarct hebben als degenen die meer rund- of varkensvlees, worst, koek, taart, patat, roomboter en kaas consumeren. De patateters rookten ook meer en waren dikker, maar ook als je daarmee rekening hield, bleef het verschil met de gezonde eters bestaan. Ook bij vrouwen is aangetoond dat gezond eten de kans op hart- en vaatziekten verkleint. Dat bleek uit de beroemde Nurses' Health Study naar het eetpatroon van 121.700 verpleegsters. Deze studie werd in 1976 gestart, en resultaten ervan halen nog regelmatig het nieuws. Zo heeft men ontdekt dat vrouwen die veel volkorenbrood, vis, groenten, fruit en noten (rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren) eten, een sterk verlaagde kans op een hartinfarct hebben, zelfs als ze te zwaar zijn en te weinig bewegen.

EPIDEMIOLOGISCHE STUDIES DOEN VERMOEDEN dat voedsel ook een rol speelt bij het krijgen van kanker. Hoewel kanker waarschijnlijk voor 10 tot 35 procent samenhangt met het eetpatroon, is nog steeds niet opgehelderd hoe. Het aantal gevallen van slokdarmkanker bijvoorbeeld varieert per land met wel een factor 100. Bij ons is het een zeldzame ziekte, hoewel de combinatie van roken en alcohol de kans fors vergroot. In arme landen komt slokdarmkanker ook bij niet-rokers en niet-drinkers veel voor. Dwars door Azië loopt zelfs een complete 'slokdarmkankergordel'. De strek loopt van het oostelijke deel van

Tabel 2 DE GROOTSTE ZOETEKAUW: AMERIKA



Alcohol en borstkanker gaan namelijk samen. De veiligheid van soja-oestrogenen is overigens niet grondig onderzocht, en vrouwen die ze slikken als voedingssupplement lopen een onbekend risico op bijwerkingen. Japanners eten daarnaast veel (rauwe) vis. Vooral vette vis, zoals zalm, haring en sardines, bevat omega-3-vetzuren. Die zijn goed voor het hart. Dat heeft echter weinig te maken met cholesterol. De omega-3-vetzuren hel-

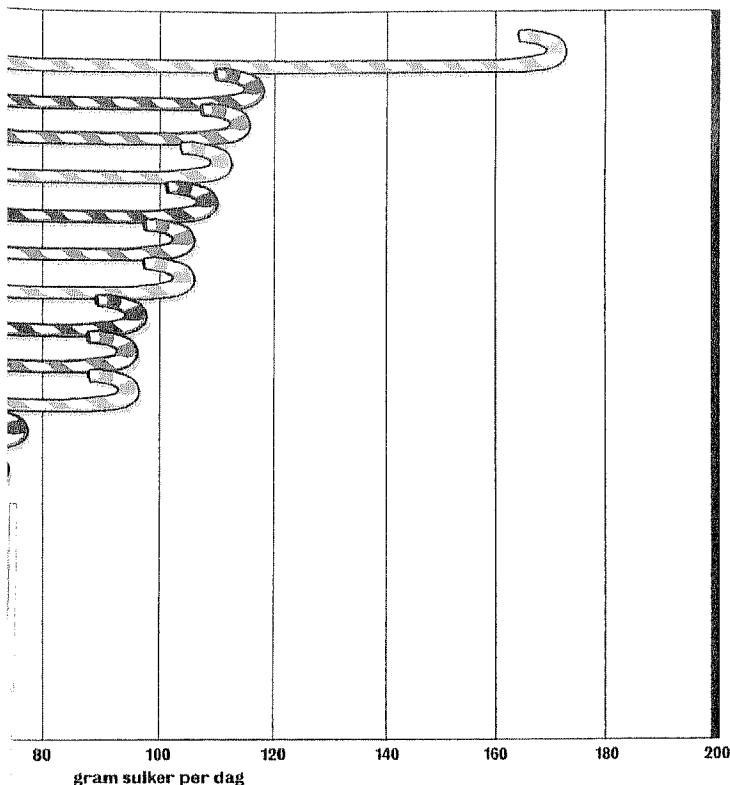
In tegenstelling tot het Verre Oosten is maagkanker bij ons dig minder gerookte, gezouten of zuur ingelegde producten

Iran, langs de Kaspische Zee via Oezbekistan naar China. Vooral mannen zijn het slachtoffer. Sterke en hete dranken, het eten van restjes opium, gezouten vis en het kauwen op betelnoten zijn geïdentificeerd als risicofactoren. Ook tekorten aan vitamines en mineralen spelen een rol.

Japan is het land met de minste borstkankerpatiënten. Dat heeft tot allerlei theorieën geleid. Zo eten Japanners bijvoorbeeld meer soja-eiwit. Soja-eiwit bevat stoffen die lijken op het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen. Sommige onderzoekers denken dat die bescherming bieden tegen borstkanker. Anderen zoeken het in de lage vetconsumptie van de Japanners, of het feit dat Japanse vrouwen weinig alcohol drinken.

pen de hartspiertjes om zich tegelijkertijd samen te trekken. Doen die spiertjes dat niet, dan lijkt het hart op een roeiboot waarin de roeiers niet gelijk op gaan en spreken we van 'hartritmestoornissen' die kunnen leiden tot een hartverlamming.

Wat maag- en leverkanker betreft zijn de Japanners in het nadeel. In de jaren tachtig was maagkanker met 10 procent de meest voorkomende vorm van kanker ter wereld. Vooral in het Verre Oosten en in arme landen komt het veel voor. Bij ons is maagkanker aan het verdwijnen. Misschien doordat we tegenwoordig minder gerookte, gezouten of zuur ingelegde producten eten en meer citrusvruchten en groene bladgroentes. Ook denkt men dat de kans op maag-



Al jaren heerst heftige strijd tussen degenen die menen dat suiker de grootste dikmaker is en degenen die stemmen op vet. Waarschijnlijk spelen ze allebei een rol. Amerika, dat de meeste zwaarlijvigen telt, heeft de hoogste suikerconsumptie. (Bron: FAO)

kanker stijgt door de aanwezigheid van de maagzwermbacterie. Hun voorkeur voor zout breekt de Japanners overigens ook op in de vorm van hoge bloeddruk en beroertes. De laagste bloeddruk ter wereld daarentegen werd gevonden bij de Yanomano-indianen in het Amazone-oerwoud. Zij eten nauwelijks zout en hebben tot op hoge leeftijd een lage bloeddruk. Het feit dat de Yanomano doorlopend op voet van oorlog leven

voedingsmiddel als heilzaam of riskant te identificeren, maar we weten dan nog helemaal niets over het effect van de combinatie met andere levensmiddelen. Bovendien is het lang niet altijd zo dat een statistisch verband tussen bijvoorbeeld het eten van tomaten en het minder voorkomen van prostaatkanker bewijst dat tomaten eten echt helpt. Misschien gedragen mensen die veel tomaten eten, zich wel over de gehele

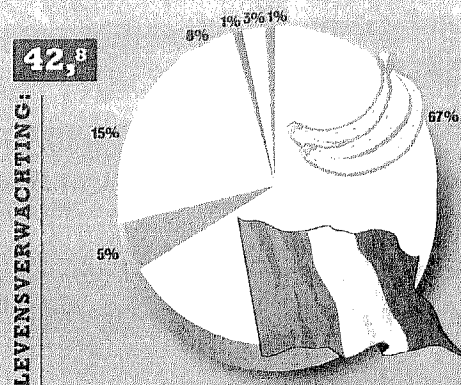
in het verdwijnen. Misschien doordat we tegenwoordig en meer citrusvruchten en groene bladgroentes.

met hun burens, doet daar niets aan af. Misschien speelt stress wel een veel minder grote rol bij hoge bloeddruk dan we geneigd zijn te denken. Overigens is de rol van zout nogal omstreken. Het verband tussen een hoge zoutinname en een hoge bloeddruk werd niet in alle studies teruggevonden. Misschien heeft dit te maken met andere mineralen in de voeding. Zo blijken kalium en calcium juist tegen hoge bloeddruk te kunnen beschermen. Daarmee kunnen we misschien verklaren waarom een dieet met veel groenten, fruit en magere melkproducten de bloeddruk verlaagt: groenten en fruit zijn rijk aan kalium en zuivel is rijk aan calcium.

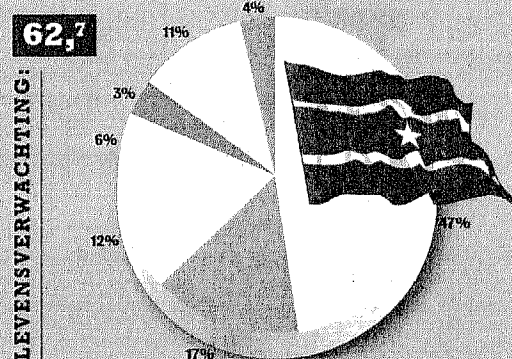
Daarmee belanden we meteen bij een lastig vraagstuk. Vaak is het mogelijk om één

linie veel gezonder. Zo vond men in Engeland dat mensen die veel thee dronken, een verhoogde kans hadden op een hartinfarct. In Nederland vond men precies het omgekeerde verband. Wat blijkt: in Engeland is thee een drank voor laagopgeleide mensen, en die eten ongezonder, zijn dikker en sporten minder. In Nederland zijn theedrinkers vaker degenen die bewust op hun gezondheid letten. Het kost veel tijd en moeite om al die effecten uit elkaar te pulken. Sensationeel nieuws over voeding en gezondheid moeten we daarom vooral met een korreltje zout nemen; of het waar is blijkt pas jaren later. ■

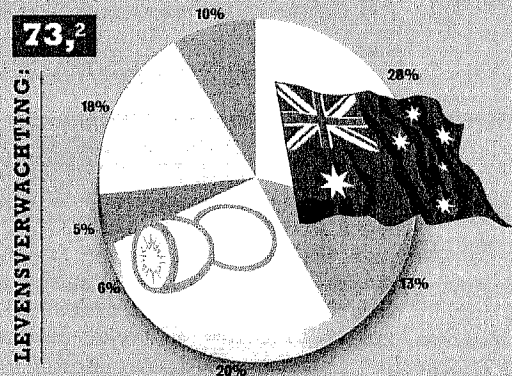
Prof. Martijn Katan is directeur Voeding en Gezondheid bij het Technologisch Topinstituut Voedsel in Wageningen.



Ivoorkust Van de tropische Afrikaanse landen is Ivoorkust het welvarendst. Mede door de teelt van bananen, tevens een veel geconsumeerd product. De levensverwachting is desondanks erg laag. Oorzaak: een hoge zuigelingensterfte en AIDS.



Suriname De levensverwachting wordt in Suriname onder andere gedrukt door diabetes en hart- en vaatziekten. Die treffen vooral het Hindoestaanse deel van de bevolking. Dezelfde gezondheidsproblemen spelen in India: niet alleen het eetpatroon speelt een rol, maar ook de erfelijke aanleg.



Australië Australië heeft een hoge levensverwachting maar ook steeds meer zwaarlijvigen: de afgelopen 20 jaar verdubbelde het aantal diabetespatiënten. Van de 100.000 (blanke) inwoners krijgen er jaarlijks 25 huidkanker. Dat aantal daalt. Niet omdat het gat in de ozonlaag krimpt, maar omdat men zich beter beschermt tegen de zon.

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| Granen, knollen, peulvruchten | Groente, fruit |
| Suiker | Alcohol |
| Noten, olie, vet | Vlees, eieren, vis |
| | Zuivel |