

Voorlichting heeft te maken met de afzonderlijke individuen in de maatschappij en in de groep. Voeding heeft voor ieder individu een eigen betekenis. De meningen over voeding vertonen dan ook een grote spreiding. Hoe moeilijk is het een voedingsboodschap op te volgen? Hierover wordt gefilosofeerd. Interessant is het hoofdstuk hoe de fabrikant reageert op de voorkeuren van de consument (PHILIPS). ROBERT-SARGEANT en GRAY schreven over de voeding en schoolmaaltijden voor het schoolkind. Het aantal kinderen dat geen ontbijt gebruikt, is hoog – afhankelijk van de leeftijd. Voor 13-20 jarigen is het 15%. Schijfsters zijn niet ongerust over de voeding van Britse schoolkinderen. Schoolvoeding levert een goede bijdrage.

De overige hoofdstukken handelen over bejaardenvoeding; het eten buitenshuis, in bedrijfskantines, ziekenhuizen, gevangenissen e.a. Afzonderlijk wordt nog ingegaan op de voeding in ziekenhuizen vanuit het standpunt van de managers en vanuit dat van de 'catering officers'. Beide interessante hoofdstukken.

C. den Hartog

Arab, L., B. Schellenberg en G. Schlierf: Nutrition and health. A survey of young men and women in Heidelberg. Suppl. S1/82 van Annals of Nutrition and Metabolism, jr. 26. Uitg. S. Karger. Bazel 1982. Prijs: DM 57.—, 244 blz.

Dit rapport presenteert de resultaten van de Heidelberg studie, een bevolkingsonderzoek onder 20- tot 40-jarige mannen en vrouwen. Dit type bevolkingsonderzoek vindt in de Verenigde Staten al langere tijd regelmatig plaats – de zgn. Health Examination Survey (HES), later uitgebreid tot Health and Nutrition Examination Survey (HANES). Anders dan bij het klassieke röntgenonderzoek ter opsporing van tuberculose of de meer recente 'screening' op fenylketonurie gaat het bij dit type bevolkingsonderzoek niet zo zeer om het opsporen van risico-lopende individuen als wel om het aangeven van prioriteiten voor algemene preventie. Wordt b.v. bij een onderzochte groep een tekort aan een bepaald vitamine geconstateerd, dan kan dit voor de overheid aanleiding zijn om verhoging van de opname van dit vitamine na te streven, zonder dat men nu alle afzonderlijke vitaminedeficiënte personen opspoor.

In de onderhavige studie wordt aan deficiënties inderdaad aandacht besteed, maar ook de mogelijke gevolgen van een te overvloedige voeding komen uitgebreid aan bod. Onder de energieke leiding van Dr. LENORE ARAB werden bij 375 mannen en 560 vrouwen in Heidelberg een groot aantal metingen verricht in bloed, urine en vetweefsel. Ook werden alle deelnemers onderzocht door een arts. Verder werd de voedselopneming bepaald met zowel een 24-uurs navraag als een 7-daagse registratie. Tenslotte werden vragenlijsten gebruikt voor het vaststellen van rookgewoonten, alcoholgebruik, lichamelijke activiteit, sociaal-economische status, medicijngebruik en kennis op voedingsgebied.

Van de 244 bladzijden van het rapport worden er 152 in beslag genomen door de getabelleerde ruwe gegevens. Deze zijn overzichtelijk gerangschikt, met steeds op de linkerbladzijde de gebruikte methode, de normale waarden voor mannen en vrouwen, de belangrijkste resultaten en de correlaties met andere variabelen. De rechter bladzijde geeft steeds de volledige frequentieverdeling van de variabele, apart voor mannen en vrouwen, en vaak zowel in cijfers als in grafieken. In de rest van het rapport worden de gevonden waarden en de verbanden daartussen besproken.

Onderwerpen die de auteurs zelf benadrukken, zijn de vrij hoge prevalentie van risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij mannen, het effect van gebruik van de pil op bloedlipiden- en vitaminstatus bij vrouwen, en onvoldoende opname van sommige B-vitamines. Zelf zetten de auteurs overigens vraagtekens bij de gehanteerde normen voor vitamine-opneming en voor biochemische vitaminstatus; zij doen ook geen aanbevelingen voor verrijking of fortificatie van voedingsmiddelen met vitamines of mineralen. Een verbetering wordt eerder gezocht in verhoging van de energie-opneming en verlaging van het aandeel 'lege' energie. De energie-opneming kan bij gelijkblijvend gewicht natuurlijk alleen verhoogd worden door lichamelijke activiteit, en het belang van meer lichamelijke activiteit wordt dan ook benadrukt.

Van de 'lege' energie verdient de alcohol enige aandacht. Het alcoholgebruik was gemiddeld hoog: 40 g/dag voor mannen en ruim 20 g/dag voor vrouwen. De concentratie van leverenzymen in het serum liep op met de alcoholconsumptie, hetgeen wees op beginnende leverbeschadiging. Bij mannen die meer dan 60 g alcohol per dag opnamen – 20% van de onderzochte groep – bereikte met name het enzym alanine aminotransferase duidelijk abnormale serumniveaus. Het betrouwbaar vaststellen van de alcoholconsumptie was overigens een heel probleem. De hoogste en dus vermoedelijk meest juiste waarden werden gevonden met de vragenlijst. De 7-daagse opschrijfmethode leverde lagere waarden op, en in de directe confrontatie met de diëtist in de 24-uurs navraag werd een lager gebruik gerapporteerd. Vermoedelijk gaven veel mensen bewust of onbewust hun alcoholgebruik te laag op.

Onzekerheden omtrent de waarde van de gebruikte voedselconsumptiemethoden klinken overigens overal in het rapport door. De correlaties tussen vitaminstatus en -opneming waren gering, tussen ijzeropneming en ijzerstatus nihil en ook tussen voeding en serumcholesterol werden slechts zwakke verbanden gevonden. Op zich zijn deze bevindingen niet nieuw, maar ze benadrukken wel de methodische beperkingen van voedselconsumptiestudies.

Het rapport is uitgegeven als supplement van Annals of Nutrition and Metabolism, en zal dus in een aantal bibliotheken in Nederland beschikbaar zijn. Voor personen met speciale interesse in bevolkingsonderzoek van voedselopneming en voedings- en gezondheidstoestand ware aparte aanschaf te overwegen. Het boek biedt weinig echt nieuwe of verrassende conclusies, maar het geeft wel een breed scala aan informatie, het is overzichtelijk ingedeeld en de prijs is redelijk.

M. B. Katan

Kreek, O. van der, H. Barnhoorn, K. Bemelmans, M. Putman en R. Weijls: Voeding om te leven? Voeding om niet ziek te zijn. Uitg. B.D. Vereniging. Driebergen 1983. Prijs: f 6,50. 70 blz.

Als niet-antroposoof is het moeilijk, bijna onmogelijk een antroposofisch geschrift over voeding te beoordelen. Het komt daarbij veelal op fijne nuances aan. In dit boekje zijn tegenover elkaar gezet de huidige inzichten in de voedingswetenschap en de antroposofische opvattingen.

Of de schrijvers die het antroposofisch deel voor hun rekening namen, antroposofen zijn, is mij niet bekend. Degenen die het niet-antroposofische standpunt vertolken, zijn GOSSELINK, VAN HENGEL, RIJKE, RIJPSTRA, VAN STAVEREN en VERBURGH. Beide groepen stellen hun model tegenover elkaar, daarbij uitgaand van hun eigen paradigma. Oude waarden zoals de humoraalpathologie worden niet zonder meer in de prullenbak gegooid. De wetenschap is zich er maar al te goed van bewust dat deze theorieën geleid hebben tot verder onderzoek, verfijning en vermeerdering van inzicht en dat men niet is blijven stilstaan bij het verleden. De verklaring dat je zwarte gal terugvindt wanneer je een lijk opensnijdt, is wel weer simplistisch.

Door ruimtegebrek kan niet uitvoerig op de inhoud worden ingegaan. Het naast elkaar zetten van de antroposofische en gangbare voedingsleer is zeer verhelderend, al brengt dit beide opvattingen niet nader tot elkaar. Het is begrijpelijk dat vorm en levenskracht van een aantal factoren afhankelijk zijn. Dat stijfgeelden van oplossingen niet gelijk zullen zijn b.v. enige dagen na het oogsten of bij verschillende wijze van bereiding, is aanneembaar. De verklaring en de betekenis hiervan zullen uiteenlopen. Geschrokken ben ik van uitlatingen als op blz. 43, waar de essentiële verschillen weergegeven worden tussen de huidige wetenschap en de antroposofie. De volgende zin 'als onderzoeken proberen claims (kwaliteitsonderzoek van biologische landbouwproducten) toch op gangbare manier te controleren, kan er antroposofisch gezien alleen maar onzin uitkomen.' Dit soort uitspraken snijdt elk verder onderzoek of contact af. Wat heden onzin lijkt, kan morgen 'wijs' zijn. Mogelijk geldt dit ook voor de beeldvormende methoden, waarop door velen het stigma 'onzin' wordt opgeplakt. Overigens is het boekje ieder aan te bevelen. Het zet aan tot denken. De beide groeperingen hebben uitstekend werk verricht en ieder kan er zijn eigen conclusies uit trekken.

C. den Hartog