

‘Slechts drie procent van de bevolking houdt zich aan de richtlijnen goede voeding’

HUMANE VOEDING, OUDER EN ÍETS WIJZER

De afdeling Humane voeding viert dit academisch jaar haar veertigste verjaardag. Een terugblik laat zien dat er ondanks de toegenomen kennis weinig zekerheden zijn in voedingsland. Inzichten veranderen voortdurend en bereiken niet altijd de consument. Is een ei nou gezond of niet? Fruit helpt tegen kanker. Toch?

In 1968 werd de Afdeling Humane Voeding opgericht. De groep legde in Nederland de wetenschappelijke basis voor het verband tussen voeding en gezondheid. Prof. Jo Hautvast, die de afdeling oprichtte en leidde tot zijn emeritaat in 2000, zorgde ervoor dat zijn groep uitgroeide tot de corebusiness van Wageningen UR. Hautvast: ‘In het begin waren er twee partijen geïnteresseerd in ons onderzoek. De eerste was Unilever, die bezig was met Becel, dat als aanval op roomboter werd gezien. Daarom zijn we vetten gaan onderzoeken. Wij zijn leidend geweest voor de besluitvorming door ons onderzoek naar transvetzuren wereldwijd. De tweede geïnteresseerde was de Hartstichting, die wilde weten wat we konden bereiken met cholesterol en voeding. Die steun is leidend geweest voor ons onderzoek.’

VERANDERDE INZICHTEN

Onderzoekresultaten van onder meer de Wageningse voedingsonderzoekers hebben de inzichten over goede voeding in de loop der tijd sterk veranderd. Prof. Frans Kok, die nu de scepter zwaait bij Humane voeding: ‘Veertig jaar geleden hielden we ons bezig met de hoeveelheid vet in het dieet. We weten inmiddels dat vet belangrijk is, maar het moeten goede, onverzadigde vetten zijn. Dierlijk vet is verzadigd vet en dat is niet goed. Nu zijn we bezig om nog verder onderscheid te maken in verzadigde vetten met korte of lange ketens. Uit onderzoek blijkt steeds meer dat aan de basis van hartinfarcten en kanker een chronische ontsteking ligt. Die zorgt voor ontsparingen in weefsels. Omega-3-vetzuren hebben hierop bijvoorbeeld juist weer een positief effect.’

Door de jaren heen zijn er ook wel eens te snel conclusies getrokken. Dat komt ook door het karakter van het voedingsonderzoek. Kok: ‘In de voedingswetenschap is een verband aantonen erg moeilijk. Er zijn duizenden verschillende moleculen die je elke dag eet. Heel anders dan bij een geneesmiddel, waar het maar om één chemische stof gaat die inwerkt op één mechanisme. De eerste onderzoeken zijn vaak epidemiologisch en studies op celniveau, of dierexperimenten. Als daar wat uitkomt worden effecten onderzocht door middel van humane interventiestudies en grote trials. Hoe groter het onderzoek, hoe hoger de kosten zijn. Resultaten van interventiestudies vallen weleens tegen, vergeleken met de veelbelovende uitkomsten uit epidemiologisch onderzoek. Groente en fruit is daar een goed voorbeeld van. We dachten altijd dat ze erg belangrijk waren in het voorkomen van kanker. In 2007



Nadat het ei lange tijd te boek stond als gevaarlijke cholesterolbom, hebben voedingsonderzoekers hun inzichten nu genuanceerd. Zo zijn in de loop van veertig jaar Wageningse voedingsonderzoek vaker adviezen bijgesteld. / foto Bart de Gouw

is een grote meta-analyse van alle wereldwijd beschikbare studies uitgevoerd en daaruit blijkt dat het toch niet zo zeker is.’ Ook over cholesterol hebben de inzichten zich ontwikkeld. Kok: ‘Eerst keken we naar het totaal en vonden we het slecht als het cholesterol te hoog was. Daarna zijn we onderscheid gaan maken tussen het foute LDL- en het goede HDL-cholesterol. Nu kijken we naar de ratio van het totaal cholesterol over de hoeveelheid HDL.’ Het ei hoort er langzamerhand weer bij. ‘We hebben destijds afgeraden om meer dan twee eieren per week te eten. De hoeveelheid cholesterol in de dooier is erg hoog. Intussen is gebleken dat het exogeen cholesterol, dat wat je inneemt, minder belangrijk is dan dat wat je lichaam aanmaakt.’

INDUSTRIE EN VOORLICHTING

De vraag wat de afdeling Humane voeding heeft bijgedragen aan wat Nederlanders eten, vinden Hautvast en Kok lastig te beantwoorden. Wetenschappelijke in-

zichten vertalen zich niet zo snel naar een verandering van dieet. De consument moet eerst de noodzaak zien om te veranderen. Daarom adviseert de groep de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum over beleid. Hautvast: ‘De afgelopen veertig jaar is er in ons dieet veel veranderd. Van wit naar bruin brood, Becel in plaats van roomboter, meer groente, volkoren granen, meer fruit en onverzadigde vetzuren. Toch houdt maar drie procent van de bevolking zich aan de richtlijnen goede voeding. Tachtig procent van de mensen is tevreden met hun eigen voedingspatroon, terwijl voorlichters zeggen dat tachtig procent van de mensen het niet goed genoeg doet. Daar mis je dus aansluiting.’ Maar ook de levensmiddelenindustrie is een belangrijke schakel in de gezondheidsketen. Volgens Kok voelen bedrijven steeds meer maatschappelijke verantwoordelijkheid om gezonde producten te maken. Wel bestaat er het gevaar dat het bedrijfsleven te bepalend wordt voor de researchagenda. Veertig jaar geleden was

dat zo, en nog steeds komt er veel geld uit de industrie.

Kok: ‘Ongeveer zestig procent van onze researchportfolio komt uit particuliere fondsen, de zogenaamde derde geldstroom. Een kwart komt van de NWO en de rest van de universiteit. Met bedrijven spreken we af dat publiceren van de resultaten essentieel is en de conclusies van de onderzoekers blijven altijd overeind. Daar is geen discussie over. Toch is de mix van researchfondsen in de loop van de jaren wel wat sterker richting derde geldstroom verschoven. De overheid zou geld moeten steken in nieuwsgierigheidsgedreven onderzoek. We moeten het nog steeds hebben van de gepassioneerde creatieveling, die vindt de grote doorbraken. De opwindende ontdekkingen liggen vaak op de kruispunten van wetenschapsdisciplines. Wat hier op de gang tijdens de koffie wordt besproken, dat is nieuwsgierigheidsgedreven. Nederland moet daar weer in durven investeren.’ / Nicolette Meerstadt