

"Caloriebommen zonder kracht"



Patrick Mullie over walnoten: "Dat is voeding met een bewezen gezond effect." FOTO KAREL HEMERUICK

Lagere cholesterol, meer weerstand of betere stoelgang. Iedereen kent die beloften van functionele eetwaren wel. "Jarenlang geloofde ook ik erin. Tot ik inzag dat ze aan de essentie voorbijgaan en nauwelijks effect hebben."

• Dat vertelt voedingsdeskundige en epidemioloog Patrick Mullie (KULeuven) die in zijn pas verschenen boek een bijzonder kritisch beeld schetst van functionele voedingswaren genre Yakult, Actimel, Benecol, enz.

• U bent een van de eerste wetenschappers die zich zo kritisch uitlaat over deze voeding. Nogtans was u jaren geleden nog een absolute believer?

Patrick Mullie: "Klopt. Toen in de jaren '90 de eerste producten op onze markt verschenen, reageerden de meeste diëtisten enthousiast. Bijna hadden we een soort voeding om voor te schrijven aan de patiënt. De budgetten voor onderzoek waren toen nooit gezien. Er heerste een soort eureka-gevoel over functionele voeding. De media

en de gezondheidswerkers werden overspoeld door positieve studies die moesten aantonen dat er echte gezondheidseffecten waren."

• En dat klopte niet?

Het verhaal is veel genuanceerder. De media focusten begrijpelijk alleen op spectaculaire resultaten. Een studie die beweert dat bloemkool helpt tegen kanker, is een stuk interessanter om te verkopen dan tientallen andere die het omgekeerde hard maken. Die bleven in de schuiven liggen. De Europese Unie die alle claims streng onderzoekt, bundelt nu wel alle studies. Als je dat van nabij gaat bekijken, stel je voor heel veel producten vast dat er nauwelijks een effect is. Meer zelfs, deze gezonde boodschappen geven veel mensen een vals gevoel van veiligheid.

• Hoe bedoelt u?

Ik had een patiënt die 170 kilo woog, dagelijks een bak Jupiler verzette maar wel alle dagen zijn Yakult dronk en dus beweerde dat hij toch goed bezig was. Dat heeft voor mij echt de doorslag gegeven. Het was duidelijk dat dit verhaal rammelde. Mensen gaan

hierdoor voorbij aan de essentie van een evenwichtig en gezond dieet.

Geen sexy boodschap maar wel de correcte. Na bijna twintig jaar van functionele voeding is de cholesterol niet gedaald, tellen we minstens evenveel hartinfarcten en is ons gewicht alleen maar toegenomen. Veel functionele voeding bevat ook extra calorieën en werkt zo obesitas in de hand. Zo bevatten de cholesterolrankjes tot 70 extra calorieën. Dat betekent 3 kilo extra per jaar.

Ik kan niet anders dan besluiten dat dit een boeiende piste was, maar dat die niet heeft gebracht wat we ervan hadden verwacht. Je kiest beter voor eenvoudige producten als walnoten waarvan het heilzaam effect wel is bewezen.

• Hebben we dan helemaal geen functionele voeding nodig?

Voor bepaalde patiënten kunnen sommige producten een verschil maken. Maar raadpleeg daarover eerst een dokter of therapeut.

KARI VAN HOORICK

Over cholesterol, weerstand, omega 3

•• Over cholesterolverlagende producten zoals Benecol, Danacol: "Daarvan is aangetoond dat ze de cholesterol met maximum 10% kunnen doen dalen, als ze in perfecte omstandigheden worden genomen. Dat helpt misschien voor mensen met licht verhoogde cholesterol, maar voor wie met zwaar verhoogde waarden leeft, maakt het amper verschil."



"Bovendien kunnen de drankjes leiden tot gewichtstoename en zetten ze patiënten er soms toe aan om hun medicatie te stoppen."

•• Over probiotica zoals Yakult, Actimel: "Die kunnen helpen bij bepaalde vormen van diarree of na een antibiotica-kuur. Maar wie zoiets dagelijks drinkt, moet elders wat van het menu schrappen om niet aan te komen."



"Ik heb ook vragen bij sommige van hun studies. Zo tonen die aan dat je met dit drankje je snotvalling één dagje kan inkorten. Een enorme investering voor een erg beperkt effect."

•• Over omega 3: "Er zijn heel wat producten te vinden verrijkt met omega 3 zoals margines. Omega 3 is onder meer van belang om het bloed vloeibaar te houden. Maar uit een overzicht van de wetenschappelijke studies hierover blijkt dat het niet langer doet leven, en geen invloed heeft op het voorkomen van hart- en vaatziekten of kanker."



Danone en Yakult

•• Gezondheidsclaims zijn razend actueel. De Europese Unie wees zopas nog een claim af van Yakult in verband met het effect op de bovenste luchtwegen. "Een teleurstelling", zegt directeur Bart De Geest, "maar wij gaan hierover wel in debat gaan. Yakult is geen wondermiddel. Door zijn specifieke bacteriën vormt het evenwel een belangrijk onderdeel van gezonde voeding."

Bij Danone verwijzen ze naar tientallen wetenschappelijke studies over de effecten van Actimel, Activia en Danacol. "De gezondheidseffecten zijn voor ons wel aangetoond. Dat hopen we ook te bewijzen tegenover de Europese Unie", zegt Patricia Klein.

