

WEINIG BEWIJZEN, VEEL CALORIEËN

Versterkt Actimel écht de weerstand? Helpt Becel pro.activ voor een lagere cholesterol? Het is niet omdat de reclameslogans in ons collectieve geheugen staan gegrift, dat ze ook allemaal waar zijn. Met Patrick Mullie, Leuvens voedingspecialist met tonnen ervaring, durft eindelijk iemand te stellen dat 'functionele voeding' zijn gezonde beweringen (en hogere prijs) vaak niet waard is. Alleen voor omega 3-vetzuren maakt hij een lichte uitzondering.

ANNICK DE WIT

Dr. Mullie begon er een beetje zenuwachtig van te worden dat de harde wetenschappelijke bewijzen uitblijven voor veel functionele voedingsmiddelen. Dat zijn voedingsmiddelen verrijkt met een element dat de gezondheid duurzaam ten goede zou komen. «Nochtans leek het bij aanvang van de populariteitsklim ervan, zo'n 10 jaar geleden, een win-winsituatie voor iedereen. De commercie was er blij mee, want kon weer produceren. Op de universiteiten juichte men, want er kwamen vele miljoenen vrij voor wetenschappelijk onderzoek. De



PLANTENSTEROLEN

Die zitten in bijvoorbeeld Benecol en Danacol drinkyoghurt of Becel pro.activ margarine.

Mullie: «Ze kunnen tot 10% van de cholesterol verlagen, wat op zich niet slecht is, maar voor veel mensen te weinig. Medicatie blijft vaak aangewezen. Wat nooit is aangetoond, is dat de kans op infarcten zou verkleinen. Bovendien zijn margarines en drinkyoghurts een te grote surplus aan calorieën. En zoals iedereen weet: dat we gewoon te dik zijn blijft helaas hét gezondheidsprobleem.»

PROBIOTICA

Dat zijn de levende bacteriën, onder meer in Actimel en Yakult, die positief zouden inwerken op de darmflora en daardoor op de weerstand.

Mullie: «Ook hier blijft eensluidend wetenschappelijk onderzoek uit. Wat niet altijd betekent dat er geen heilzaam effect is — Europa is zeer streng in zijn erkenningen. Maar voorlopig is het positieve effect alleen afdoende bewezen na het nemen van een antibiotica-kuur en bij het Rotavirus bij kinderen. Niet zo fijn nieuws voor de producenten, want dat zijn maar kleine niches. Ook hier weer: één flesje betekent 70 tot 80 extra calorieën per dag — en dagelijkse inname is aanbevolen of het effect is nihil. Dat zijn 2.400 calorieën per maand. Dat wil zeggen dat je om de drie maanden een kilo aankomt. Dat is niet gezond.»

SOJA

Mullie: «Over de vele sojaproducten, zoals Alpro, wordt al lang lyrisch gedaan inzake hart- en vaatziekten en

kanker. Maar vorige week nog is opnieuw een gezondheidsclaim van verlaging van cholesterol door soja verworpen. Een glaasje sojamelk per dag helpt je hoegenaamd niet vooruit, je hebt 0,8 liter per dag nodig voor gunstig effect. Wat weer veel te veel calorieën oplevert.»

LYCOPEEN

Dat lycopene, onder meer in ketchup, goed zou zijn tegen (prostaat)kanker is ook onzin. Mullie: «Lycopene is een stof die ook gewoon in tomaten zit. Maar ook daar is de wetenschap niet sluitend. Wie te veel supplementen en anti-oxidanten inneemt, zal waarschijnlijk minder lang leven. Anti-oxidanten werken maar volgens een zeer uitgebalanceerd systeem. Al blijft ketchup wél een pak minder vet dan mayonaise.»

Foto's: Kos

WE MOETEN GENEZEN VAN HET IDEE DAT DEZE VOEDING ONS ZO GOED DOET

Patrick Mullie

gezondheidszorg was lyrisch, want de vergrijzende bevolking zou zijn gezondheid zélf wel kopen met zijn yoghurtdrink. En de diëtisten konden eindelijk zeggen: 'Eet dit', in plaats van 'Eet dat niet', wat een veel vrolijker boodschap was voor alle mensen met overgewicht. De consument zélf geloofde graag dat hij al etend zijn gezondheid kon opkrikken. En ik moet zeggen: ik was zelf ook heel enthousiast.»

Maar Mullie ziet 10 jaar later toch niet zoveel reden voor hoerageroep. Hij maakte zelf een update van de wetenschappelijke studies tot nu toe en concludeert: «Wat mij betreft moeten we na de hype rond de lightproducten ook maar eens gaan genezen van het idee dat functionele voeding ons zo goed doet.»

WEL GOED VOOR JE

Omega 3-vetzuren

Mullie: «Die houden het bloed vloeibaar en dat werkt preventief tegen hartstilstand, al is de claim dat ze kanker voorkomen onvoldoende bewezen. Kaas, eieren, margarines en charcuterie verrijkt met omega-3 — zoals Vitelma progress, Columbus eieren — kunnen helpen om de dagelijkse norm te halen. Volwassen

mensen zouden elke dag 50 gram walnoten of 400 gram sardines moeten eten, maar dat is onmogelijk vol te houden. Haalde de totale bevolking zijn omega 3 dagelijks uit vette vis, dan was er binnen de korste keren geen vette visbestand meer. Mijn aanbeveling is dus meer gebaseerd op duurzaamheid.»

'Eet je gezond?' van Patrick Mullie, in samenwerking met de Katholieke Hogeschool Leuven departement Gezondheidszorg en Technologie, is uitgegeven bij Lannoo Campus, 140 blz., 19,50 euro.

