

## VOEDINGSMYTHES ONTRAFELD

# Feiten en fabels over voeding

Is rood vlees ongezond? En word je dik van alcohol? Over voeding doen allerlei verhalen de ronde. Veel is niet of nauwelijks onderzocht, maar veel ook wel. We scheiden de feiten van de fabels: een voorproefje op ons nieuwe boek over voedingsmythes.

### Beschermen omega 3-vetten tegen hart- en vaatziekten?

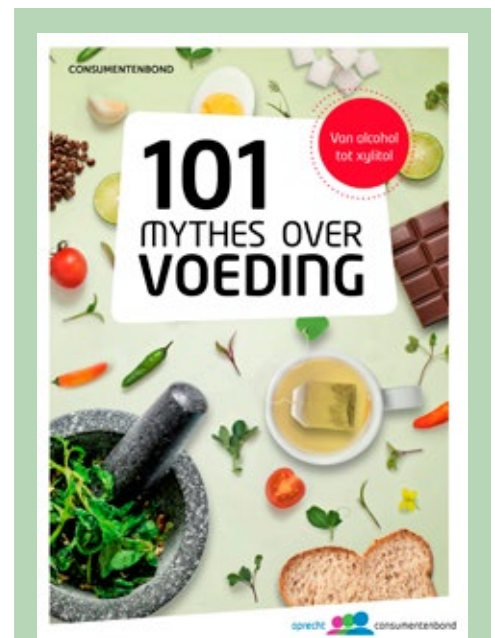
Ja. Visvetzuren verlagen het risico op fatale hart- en vaatziekten. In het begin van de jaren 80 van de vorige eeuw ontdekten onderzoekers dat de oorspronkelijke bewoners van Groenland, die traditioneel veel vette vis eten, slechts zelden aan hart- en vaatziekten lijdten. Wetenschappers vonden de oorzaak daarvan in de omega 3-vetten, die vooral in vis en zeevruchten in grote hoeveelheden voorkomen.

Om maar meteen een misverstand uit de weg te ruimen: studies tonen aan dat visoliepreparaten niet hetzelfde effect op onze gezondheid hebben als het eten van vette vis, zoals zalm en makreel. Visoliepreparaten kunnen hartinfarcten niet voorkomen en ook het risico op beroertes wordt door het regelmatig slikken van dit soort voedingssupplementen niet verkleind. Eén keer per week vette vis eten verkleint wel het risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het verkleint ook de kans op het krijgen van een beroerte en het ontwikkelen van hartfalen. Bij twee tot vier keer vis per week neemt het risico nog iets meer af, vanaf vijf porties zien onderzoekers geen extra voordelen meer.

### Is aspartaam schadelijk voor de gezondheid?

Nee. Producten met de zoetstof aspartaam kun je veilig eten en drinken. Zelfs als je veel producten met aspartaam gebruikt, krijg je er bij een normaal eetpatroon niet te veel van binnen. Wel zit aspartaam vaak in bewerkte producten die niet in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum staan. Deze producten kun je beter niet te vaak en te veel eten. Wie aan de erfelijke stofwisselingsziekte PKU (fenyلكetonurie) lijdt, moet aspartaam sowieso vermijden.

Aspartaam (E951) en aspartaam-acesulfaamzout (E962) zitten onder andere in kauwgom, limonade, lightproducten en vruchtendranken. De stof is ongeveer 200 keer zo zoet als suiker en daarom is er maar een beetje van nodig. Sinds aspartaam 30 jaar geleden een E-nummer kreeg, zijn er steeds weer onderzoeken gepubliceerd waarin de veiligheid ervan in twijfel wordt getrokken. De stof behoort daarom tot de best onderzochte toevoegingen aan levensmiddelen. Om de gezondheidsrisico's goed in te kunnen schatten, heeft de EFSA (de Europese autoriteit voor voedselveiligheid) in 2013 alle gepubliceerde onderzoeken naar aspartaam opnieuw beoordeeld. De EFSA-wetenschappers gingen in op alle gezondheidsbezwaren



### MEER LEZEN?

Er wordt veel beweerd over voeding, maar wat is nu eigenlijk wetenschappelijk bewezen? Lees meer in het boek '101 mythes over voeding'.

Prijs: €21 voor leden, €26,50 voor niet-leden (gratis verzending). Het e-book kost €13,50 voor leden en €17 voor niet-leden. Kijk op [consumentenbond.nl/mythes](http://consumentenbond.nl/mythes)

die aan aspartaam werden toegeschreven: van de claim dat het kanker zou veroorzaken tot de mate waarin het verantwoordelijk zou zijn voor hoofdpijn, allergieën, epilepsie en neuroses. Er werd geen samenhang gevonden tussen het gebruik van aspartaam en de genoemde ziekten. De Amerikaanse FDA (Food and Drug Administration, die de kwaliteit van voedsel en medicijnen controleert) kwam tot dezelfde slotsom.

### Is het eten van (rood) vlees ongezond?

Veel vlees eten geldt inderdaad als ongezond. In wetenschappelijk onderzoek wordt onderscheid gemaakt tussen rood en wit vlees en tussen onbewerkt en bewerkt vlees. Rood vlees komt van zoogdieren, bijvoorbeeld rund en varken; wit vlees van gevogelte, bijvoorbeeld kip en kalkoen.

Het onderscheid tussen bewerkt en onbewerkt heeft te maken met het type conservering. Vlees is bewerkt als het voor de conservering gerookt of gezouten is of als er conserveringsmiddel aan is toegevoegd. Onder bewerkt vlees vallen alle vleesproducten, inclusief ham, bacon en worst, en een klein deel van het gehakt dat als bereid wordt verkocht. Het meeste bewerkte vlees is rood vlees.

Volgens de Gezondheidsraad is het aanmerkelijk dat er een verband is tussen de consumptie van rood vlees en het risico op een beroerte, diabetes, darmkanker en longkanker. Bij bewerkt rood vlees is dit verband sterker dan bij onbewerkt rood vlees. Het verband tussen rood vlees en darmkanker is nog niet helemaal overtuigend, vandaar dat rood vlees door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) als 'mogelijk kankerverwekkend' wordt geclassificeerd. De Gezondheidsraad raadt aan de consumptie van rood en bewerkt vlees te beperken.

### Leidt overmatig alcoholgebruik tot overgewicht?

De studies spreken elkaar tegen. Alcohol bevat bijna tweemaal zo veel calorieën als suiker. Een halve liter bier bevat 200 tot 250 kcal. Daarvan neemt de aanwezige alcohol zo'n 140 kcal voor

zijn rekening. Toch vermoeden wetenschappers dat het niet de calorieën in de alcohol zijn die de spreekwoordelijke bierbuik veroorzaken.

Uit onderzoeken komt namelijk een tegenstrijdig beeld. Er zijn onderzoeken die als uitkomst hebben dat alcoholconsumptie inderdaad tot gewichtstoename leidt. Andere onderzoeken laten echter geen effect of zelfs een tegengesteld effect zien. Bij een studie werd bij deelnemers het verloop van het gewicht gedurende vijf tot acht jaar gevolgd. Mannen die minder dan 3 liter bier per week dronken, leken eerder gewicht te verliezen. De wekelijkse consumptie van 6 liter of meer leidde niet tot gewichtstoename. Bij andere onderzoeken kwam daarentegen naar voren dat ook bij bescheiden hoeveelheden bier de bierbuik weliswaar licht, maar wel duidelijk, groeide.

Conclusie: het staat niet vast dat je van alcohol dik wordt. De samenhang tussen alcohol en lichaamsgewicht lijkt complexer te zijn dan tot nu toe werd aangenomen. Maar dit is geen goede reden om veel alcohol te drinken. Alcoholgebruik vergroot namelijk het risico op verschillende vormen van kanker, zoals borstkanker. Het advies van de Gezondheidsraad is daarom geen alcohol te drinken of in elk geval niet meer dan één glas per dag.

### Verhoogt de consumptie van eieren het risico op hart- en vaatziekten?

Regelmatig eieren eten (twee tot drie per week) binnen een evenwichtig dieet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten voor gezonde mensen niet. Kippeneieren bevatten belangrijke voedingsstoffen als mineralen, vitaminen, eiwitten en onverzadigde vetzuren. Dat eieren toch een slechte reputatie hebben, ligt aan hun hoge cholesterolgehalte - ongeveer 210 milligram per ei. Die vetachtige substantie is voor mensen van essentieel belang. Cholesterol is een bestanddeel van celwanden en een basisstof voor de productie van verschillende hormonen. Omdat vet slecht in water oplosbaar is, verpakt het lichaam de cholesterol in een eiwitlaagje van lipoproteïnen om het beter door het bloed te kunnen transporteren.

“ Er is geen verband gevonden tussen aspartaam en allerlei ziekten”

Daarvan zijn er twee vormen: het 'slechte' LDL-cholesterol (low density lipoprotein) en het 'goede' HDL-cholesterol (high density lipoprotein). Het 'slechte' LDL-cholesterol heeft de neiging aan de wanden van de aderen vast te plakken. Dat kan de doorstroming belemmeren en daardoor stijgt het gevaar van hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct en beroerte. Bij gezonde mensen heeft consumptie van maximaal drie eieren per week geen invloed op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Bij diabetici ligt dat anders. Voor hen is het mogelijk wel een goed idee om de eierconsumptie te beperken.

### Verlaagt groene thee het risico op hart- en vaatziekten?

Dat zou kunnen. Er zijn aanwijzingen dat groene thee een gunstig effect heeft op de cholesterolwaarden en bloeddruk: twee risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Uit de resultaten van allerlei studies blijkt dat degenen die veel groene thee drinken gemiddeld langer leven en minder vaak aan hart- en vaatziekten zoals een hartinfarct sterven. Zorgvuldig uitgevoerde studies laten bovendien zien dat de consumptie van groene en zwarte thee het risico op een beroerte verlaagt. Drie koppen groene of vijf koppen zwarte thee per dag verlagen de bloeddruk en ook blijkt dat de consumptie van thee samenhangt met een lager risico op een beroerte. Maar groene thee is geen wondermiddel: er is meer voor nodig om welvaartsziekten tegen te gaan. Gezond eten, voldoende bewegen en afzien van alcohol en nicotine spelen bij het vermijden van hart- en vaatziekten een veel grotere rol. <<

# SMAAKT DIT NAAR MEER?

Ontdek gratis 2 maanden\* lang alle tests en tips van de Consumentenbond.



ONAFHANKELIJK EN ADVERTENTIEVRIJ

## consumenten gids

NOVEMBER • april 2018 • €2,95

Jaar	Score
2011	3,8
2014	4,6
2016	4,0
2017	5,3
2018	4,8

### WÉÉR EEN ONVOLDOENDE

De Belastingtelefoon laat je bungelen

**OP DE WACHTLIJST**  
Laat de zorgverzekeraar bemiddelen als het ziekenhuis geen plek heeft

**FOUTE FACTUREN**  
Wat als je aanmaningen krijgt terwijl je niets besteld hebt?

**TESTS DEZE MAAND**  
Afwasmiddelen • Grammatika • Mozzarella • Combinagetrans

oprecht consumentenbond

\*) maandelijks opzegbaar, ook tijdens de eerste 2 maanden