

## BOEKBESPREKING

### *Eet je gezond. Functionele voeding, wetenschap of marketing.*

Patrick Mullie



Door: Brigitte Dourcy-Belle-Rose

Professioneel behaalde hij een bachelor in de Voedings- en Dieetleer (Regaschool) en een master in de Epidemiologie (Universiteit van Maastricht), in 2010 doctor in de Biomedische Wetenschappen (KULeuven).

Dit wetenschappelijke werk biedt een klare kijk op de functionele voedingsmiddelen in de ruime betekenis. Na een inleiding over de oorsprong en de aanpak, sluit het eerste hoofdstuk aan om het wetenschappelijke gedeelte met inbegrip van de statistiek duidelijk te maken. Op deze basis worden de voornaamste functionele voedingsstoffen voorgesteld.

De omega-3-vetzuren. In dit hoofdstuk wordt duidelijk uitgelegd waarom omega-3- en omega-6-vetzuren belangrijk zijn als functionele voedingsstoffen. Vooral omega-3-vetzuren (vette vis bv., sardienen en walnoten) verlagen niet alleen de vetten en de LDL-cholesterol in het bloed, maar kunnen ook dodelijke hartritme stoornissen voorkomen. Het totale plaatje is niet helemaal eenduidig, maar 1 à 2x per week vis eten draagt bij tot uw gezondheid.

Het hoofdstuk over plantensteroiden legt uit dat de werking hiervan berust op een verlaagde cholesteroluitscheiding in de ontlasting. Dit in tegenstelling tot de statines, cholesterolverlagers, die vooral inwerken op de endogene leversynthese van het LDL-cholesterol. Een duidelijke uitleg over de lage (L) cholesterol en de hoge (H) is meegenomen. Hoog is goed en laag is te vermijden. Plantensterolen worden verrijkt in yoghurt aangeboden maar zijn duur. Tot twee gram is de maximale dosis die het LDL kan verlagen met 10 tot 20%. Het besluit na deze hoofdstukken blijft: mediterrane voeding eten, inclusief vis, zo nodig gecombineerd met plantensterolen of medicatie onder toezicht van uw huisarts.

Het hoofdstuk over de probiotica (yoghurt verrijkt met specifieke bacteriën) legt de nadruk op de tegenstrijdige resultaten in de literatuur en het verbruik wordt niet bepaald aangeraden. De probiotica zijn voedingsstoffen die de groei van nuttige bacteriën in de darm kunnen stimuleren. Inuline en oligofructosen die uit planten geconcentreerd worden, o.a. uit de cichoreiwortel, worden gebruikt in de voedingsindustrie als vezel. In de natuurlijke vorm komen ze vooral voor in tarwe en uien. Hun voornaamste werking is de behandeling van chronische constipatie. Voor prostaat kanker is te vermelden dat ze de resorptie van calcium verhogen in de darm.

Speciaal voor de schaakliefhebbers is hoofdstuk 6 een lofzang over noten. Enkele malen per week geven noten (behalve kokosnoten) als tussendoortje bescherming tegen vaatziekten. Te noteren dat bloempitten, sesamzaad, pijnboom pitten en lijnzaad bij de noten vermeld worden. Dus geniet ervan maar met mate wegens de hoge calorische waarde van deze voedingsstoffen.

Lycopen, de tomatenkleurstof, is bekend bij de prostaatlijders. In hoofdstuk 7 worden de vele verwachtingen in de carotenoiden (natuurlijke kleurstoffen) wat getemperd, doch tomaten zijn lekker en goedkoop, en ketchup wordt sterk verkozen boven onze geliefde mayonaise wegens de lage energiewaarde.

In hoofdstuk 8 worden de mogelijke kwaliteiten van sojabonen voorgesteld ter verlaging van het LDL-cholesterol, het voorkomen van borst- en prostaatkanker, als behandeling voor symptomen van de menopauze en ten slotte als preventie van osteoporose. Inzake prostaatkanker hebben vooral de isoflavonen een goede reputatie, waarbij uiteraard resveratrol in rode wijn nooit vergeten wordt door de liefhebbers. Een grote commercialisatie van soja als plantaardig eiwit wordt wel gehinderd door zijn specifieke smaak die de meeste mannen niet lusten.

Knoflook kan uiteraard niet ontbreken. Het heeft zijn reputatie sinds eeuwen te danken aan zijn specifieke geur. Samen met uien en prei vormt het een belangrijk voedingsmiddel dat uitvoerig besproken wordt. Look heeft zeker een activiteit in het afremmen van de heliobacter pylori, een der oorzaken van maagkanker. Het wetenschappelijk onderzoek onderstreept een beperkt nut bij gezondheidsproblemen, maar look is en blijft lekker.

De volgende drie hoofdstukken gaan over het geconjugeerde linolzuur, de flavonoiden en de suikeralcoholen om te vermageren en kanker te voorkomen. Vele studies spreken elkaar tegen en de specifieke toepassingen van ieder bestanddeel dienen beter besproken met de huisarts.

Belangrijker voor onze gezondheid zijn de voedingsvezels die in hoofdstuk 13 aan bod komen. Zij worden in het lichaam niet verteerd. Wateroplosbare vezels zullen de stoelgang bevorderen en wateroplosbare vezels, zoals fruit, helpen om bloedcholesterol te laten dalen. Zij spelen een rol in de functionele voeding.

Ten slotte mogen we niet vergeten dat functionele voeding ook extra energie en calorieën meebrengt en kan leiden tot overgewicht. Geen enkele functioneel voedingsmiddel zal een gezonde voeding vervangen. Het boekje is aanbevolen voor wie een wetenschappelijke basis zoekt om zijn voedingswetenschap op peil te houden.

Patrick Mullie, *Eet je gezond. Functionele voeding, wetenschap of marketing*, Tiel, Lannoo, 2010, ISBN 978 90 209 9350 9