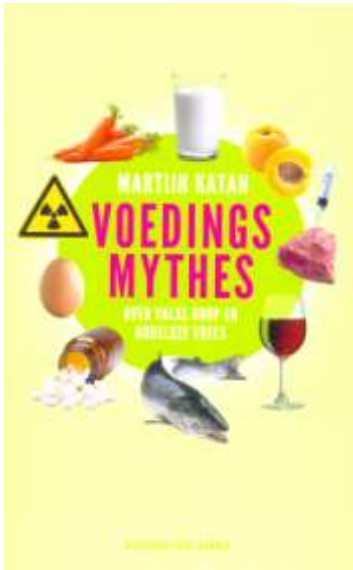


BOEKBESPREKING

Voedingsmythes

Martijn B. Katan



Door: Willy Walschaert

Weer een “Voedingsboek”, waarin stellingen welke decennia onwrikbaar vaststonden, op de helling worden geplaatst.

Het begrip 100% gelijk wordt nog maar eens geclaimd door respectievelijk: wetenschap, industrie, politiek, landbouw en consumentenverenigingen, die weer diametrale stellingen poneren.

Het is een open deur intrappen, maar hoe kan de modale consument in “hemelsnaam“ te weten komen wat “goed en niet goed is” in verband met voeding, als Martijn Katan een professor, dokter, emeritus hoogleraar Voedingsleer, lid van de Koninklijke Nederlandse Academie van Wetenschappen, columnist, adviseur bij Radio en T.V. over actuele voedingskwesties en schrijver van dit boek zelf twijfels heeft bij sommige wetenschappelijke studies.

Hierna twee van zijn uitspraken over een EFSA-rapport (Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid): *soms ben ik het niet helemaal eens, maar meestal vind ik ze erg goed* (blz.122).

Aangaande de studies over het al of niet gebruik van Bisfenol A (grondstof voor polycarbonaat) zijn de wetenschappers van EFSA het eens dat deze mogen gebruikt worden, maar verder in de tekst staat dan vermeld dat niet iedereen het daarmee eens is!

En wat is de visie van de auteur? Ik citeer nogmaals: *wie moet ge nu geloven? Ik kan dat zelf niet beoordelen* (blz.122).

Als iemand die zulke specialisatie heeft op gebied van voeding, ook twijfels heeft, hoe kan de consument dan de juiste keuzes maken? Hieruit blijkt nogmaals de complexiteit van het thema voeding.

Om enigszins de teneur van het boek weer te geven, hierna een willekeurig voorbeeld hiervan over bv. suikers.

Decennia lang sprak men over “goede en slechte suikers”.

Dit wordt nu in vraag gesteld en door sommigen volledig weerlegd, want het gaat exact om dezelfde grondstof.

Theoretisch is dat wel zo, maar volgens de ene maakt het wel een verschil of wij de suikers eten via een natuurlijk product, bv. appel, peer, banaan met daarin de nodige vitaminen, vezels, antioxidanten, bioactieve stoffen, koolhydraten, mineralen en spoorelementen, ofwel in uiterst geïsoleerde en geconcentreerde vorm tot ons nemen, bv. een suikerklontje.

Beide stellingen, hoe kan het ook anders, hebben verwoede voor- en tegenstanders.

Om het aanschouwelijk te maken wordt de hoeveelheid suikers uitgedrukt in aantal suikerklontjes, bv. een banaan van +/- 200 gr bevat ca. 25% natuurlijke suikers zijnde negen klontjes, een blikje cola slechts zeven klontjes. Volgens de ene is cola te verkiezen want minder suikers is gezonder. Volgens de ander is deze gedachtegang verwerpelijk, absurd en zelfs crimineel. Dit is een van de vele stellingen waar de lezer mee geconfronteerd wordt en het er niet eenvoudiger op maakt.

Het thema “prostaatcancer” wordt eveneens besproken in volgende items:

- Aangaande melk wordt er aangehaald dat, mannen die veel melk drinken meer kans hebben op prostaatcancer.
- Overdaad aan vitamine E zou de kans op prostaatcancer verhogen.
- Het mineraal selenium zou prostaatcancer voorkomen.

Aan deze items, met betrekking tot prostaatcancer, worden dan enkele paragrafen besteed.

Een handigheid in het boek is dat de auteur regelmatig verwijst naar vorige blz. om vergelijkbare gegevens in herinnering te brengen en eveneens naar volgende blz. om te melden dat een soortgelijk item nogmaals wordt behandeld.

Conclusie

Aangaande voeding en aanverwanten worden wij overstelpt met informatie, maar informatie is nog geen kennis van de materie. Daarom lijkt huidig boek mij dan ook geschikt voor een kritisch lezerspubliek, niet bevooroordeeld, bereid om een vroeger ingenomen standpunt te herzien, dat onderlegd is en interesse heeft in de voedselproblematiek.

Voor diegenen die weinig of niets weten over voeding en zich er willen in verdiepen, is het misschien wel aangewezen eerst enkele andere werken te lezen over algemeenheden en basiskennis van voeding en daarna huidig boek aan te schaffen.

Beantwoordt u aan geen van beide hiervoor vermelde criteria, en voelt u zich niet geroepen u hierin te verdiepen, maar u eet gevarieerd met veel fruit, groenten en noten, weinig dierlijke producten, u neemt dagelijks voldoende beweging en u ziet het leven langs de humoristische kant, dan zit u op de goede weg.

Ondanks alles, veel leesplezier met het boek.

Prof. dr. Martijn B. Katan, *Voedings Mythes, Over valse hoop en nodeloze vrees*. Uitgeverij Bert Bakker. ISBN 978 90 351 4111 7, vierde druk, april 2016