

Onderzoek uit jaren vijftig bepaalt nog altijd onze eetcultuur

Kritiek op Zevenlandenstudie doet stof opwaaien

'Deze leugens zijn slecht voor de volksgezondheid', kopte de NRC afgelopen zomer in zijn wetenschapskatern. In het bijbehorende artikel stond de Zevenlandenstudie centraal, een onderzoek uit de jaren vijftig dat zou hebben aangetoond dat verzadigde vetten in onze voeding hart- en vaatziekten veroorzaken. Hoewel waarschijnlijk veel mensen nog nooit van de Zevenlandenstudie hebben gehoord, heeft deze een stevige stempel gezet op ons hedendaagse eetpatroon. Reguliere voedingsdeskundigen roepen nog altijd om verzadigde vetten vooral te vermijden gezien de gezondheidsrisico's. Maar zo langzamerhand gaat er wat veranderen. Er zijn critici opgestaan die een andere gezondheidsbedreiging signaleren: de toegenomen consumptie van koolhydraten die is voortgekomen uit het bannen van verzadigd vet.

De wetenschappers die de NRC aan het woord laat, doen hun best om dergelijke kritische geluiden zoveel mogelijk te nuanceren. Ze wijzen daarbij beschuldigend naar voedselbloggers, 'low carb-aanhangers, die onzinberichten verspreiden, leugens die de volksgezondheid niet bevorderen'. De grote vraag is nu, wie heeft gelijk? Wat is het orthomoleculaire standpunt? En waar gaat het eigenlijk precies over?

Vraagtekens

Orthomoleculair deskundige en directeur van opleidingsinstituut Ortho Linea, Jan Blaauw, spreekt zich uit over de achtergronden en ontwikkelingen. 'Het was de Amerikaanse wetenschapper Ancel Keys die vanaf 1958 een groots opgezet onderzoek coördineerde naar de relatie tussen voeding en gezondheid. In verschillende landen werden in totaal 12.000 mannen in de leeftijd 40-59 jaar gevolgd, die volgens een nauwgezet protocol moesten bijhouden wat ze aten. In 1970 werden de resultaten gepubliceerd met als belangrijkste conclusie dat er een verband bestaat tussen het gebruik van verzadigde vetten en hart- en vaatziekten. De uitkomst ervan werd tot nog toe door niemand betwist, totdat in de afgelopen jaren de PURE-studie werd uitgevoerd en er vraagtekens bij zette. PURE staat voor Prospective Urban Rural Epidemiology. Deze studie heeft 12 jaar geduurd, er zijn 25 landen bij betrokken en er waren 225.000 participanten. Zo'n onderzoek levert natuurlijk een gigantische hoeveelheid informatie op, nog veel meer dan de Zevenlandenstudie. Maar ook op dit onderzoek is kritiek omdat het net als de Zevenlandenstudie een observationele studie is. Dat is inderdaad het zwakte punt: beide onderzoeken lieten mensen jarenlang lijstjes bijhouden en koppelden oorzaak en gevolg aan elkaar, zo van: dit is wat we hebben gevonden, dus is de oorzaak dat en dat. Echter, PURE heeft er wel voor gezorgd dat de Zevenlandenstudie ineens weer op de kaart staat. En dan in de zin dat er weleens wat aan zou kunnen schorten.'

Zou jij er dan voor pleiten om beide onderzoeken over te doen en een betere methode te gebruiken?

'Gezien de duur van de studies is dat niet zo gemakkelijk. Waar het wel om gaat, is dat voedingsinstanties of adviesorganen als de Gezondheidsraad onterecht andere onderzoeken aan de kant schuiven.'

Is het eigenlijk niet logisch dat een studie die in een totaal andere periode is uitgevoerd nu niet meer voor 100% geldt?

'Dat klopt. Bij de Zevenlandenstudie is echter een belangrijk kritiekpunt, de cherry picking. Keys had informatie verzameld uit 22 landen en heeft die van maar zeven landen gebruikt. Dan ga je je toch afvragen of hij niet nam wat



alleen in zijn straatje paste. Het belangrijkste land dat buiten de boot viel, was Frankrijk. Het verweer is dat dat land zichzelf heeft teruggetrokken, maar toch maakt het wel een paradox zichtbaar. Het Franse eetpatroon bevat veel verzadigd vet en in vergelijking met andere landen komen daar weinig hart- en vaatziekten voor. In de laatste jaren hebben diverse andere studies vervolgens aangetoond dat er helemaal geen directe relatie is tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Desondanks zijn de richtlijnen van de Gezondheidsraad nog altijd op de Zevenlandenstudie gebaseerd en is er nooit een ander advies uitgebracht.

Omdat niemand op het idee kwam om na verloop van tijd eens verder te kijken?

'Ik denk dat de Gezondheidsraad geen gebruikmaakt van onderzoek dat wel degelijk aangeeft dat er hier en daar wat kanttekeningen te plaatsen zijn. Je zou de Gezondheidsraad in principe ook van een stukje cherry picking kunnen verdenken.'

Is het inmiddels niet een beetje cultuur geworden, die overtuiging dat je dik wordt van vetten en dat ze slecht zijn voor je gezondheid?

'Ja, onze eetcultuur is ontstaan na de aanwijzingen van het Voedingscentrum dat als credo heeft 'Let op Vet'. Echter, de laatste jaren komt er ook aandacht voor de schadelijke werking van transvetten. Bij die vetten vind je denk ik, een groter probleem als je zoekt naar de oorzaak van hart- en vaatziekten. Tegenwoordig bevatten margarines minder transvetten. De industrie doet er meer z'n best voor en heeft de productietechnieken veranderd. Dat heeft aan die verlaging bijgedragen.'

Becel heeft stilletjes z'n productietechnieken ook aangepast toen transvetten negatief in het nieuws kwamen. Tegenwoordig hebben ze weer nieuwe varianten, waaronder zelfs een biologische. Opnieuw met de claim dat hun margarines zo goed zijn voor de gezondheid. Hoe denk jij daarover?

'Ze spelen handig in op waar vraag naar is, zoals biologisch. En hoewel verzadigd vet nog altijd min of meer taboe is, profiteren ze wel van een hype zoals nu

is ontstaan rond kokosolie. Dat alles onder het mom van dat het ze te doen is om gezondheid. In hun logo staat 'goed voor het hart'. Vroeger was het 'Becel, goed voor hart- en bloedvaten'. Wij zeiden altijd: goed voor harde bloedvaten.'

Wat waren nog meer kritiekpunten op de Zevenlandenstudie?

'Dat ze alleen maar mannen hebben gevolgd. En ook die switch naar koolhydraten die is ontstaan door hun conclusies. Een switch die volgens sommigen heeft geleid tot meer overgewicht, diabetes... Vooral dergelijke aandoeningen leveren de risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Overigens zijn suikers zeker aan de orde geweest tijdens het onderzoek, maar ze vonden geen correlatie. Verder lieten ze die toen maar buiten beschouwing. De huidige reguliere inzichten zijn nu, dat je meer onverzadigd vet moet gebruiken en dan vooral linolzuur. Daarmee zou de kans op hart- en vaatziekten verminderen en het cholesterolgehalte in het bloed dalen.'

Deze inzichten zijn toch ook achterhaald?

'Het is inderdaad zo dat je die eenzijdig verrijkte linolzuurproducten niet meer in de winkel terugvindt. Dat komt omdat inmiddels wel is aangetoond dat die nadruk op linolzuurgebruik aan de basis kan staan van sommige vormen van kanker en dat eenzijdige linolzuurinnname verstorend werkt op hormonen en de eicosanoïdenstofwisseling.'

Wat is het verschil in dit opzicht tussen de reguliere en orthomoleculaire geneeskunde?

'Dat wij cholesterol niet zien als de boosdoener voor het ontstaan hart- en vaatziekten, maar dat we die ziekten beschouwen als een ontstekingsbeeld. En daarbij maken we onderscheid tussen LDL, HDL, VLDL, triglyceriden, oxy-cholesterol..... en lipoproteïne A, afgekort Lpa, die ook bestaat uit van die vetachtige bestanddelen gekoppeld aan glycoproteïne. Op het moment dat die verhoogd is in het bloed, kunnen ze allerlei laesies veroorzaken waardoor oppervlaktevergroting en 'weerhaakjes' ontstaan. Allerlei stofjes hechten zich daaraan vast en langzaam ontstaat er plaque. Als je Lpa-gehalte normaal is, heb je dus minder laesies en kan er ook minder aan vastplakken. Linus Pauling heeft aangegeven dat vitamine C het Lpa-gehalte verlaagt. Die verlaging maakt C zo belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen. C beschermt ook het collageen en bouwt dit mede op.

Toch vermoeden we dat het aandeel van verzadigde vetten nog altijd wel te groot zou kunnen zijn, maar dat dit dan altijd hart- en vaatziekten tot gevolg zou hebben, is gewoon niet vastgesteld. Wel doet het andere dingen met je lichaam, het kan je cholesterolgehalte verhogen en aanzetten tot meer gewicht. Dat hoeft overigens niet ver-



“De introductie van kokosolie heeft mensen doen beseffen dat verzadigde vetten niet zo slecht zijn als altijd werd beweerd.”

keerd uit te pakken, zeker niet als je het in evenwicht brengt met andere vetzuren. En daar zijn wij dan sterk in. Orthomoleculair gezien is het advies dat je altijd wat meer onverzadigd vet moet binnenkrijgen dan verzadigd vet. Dat komt voor een groot deel terug in bijvoorbeeld het mediterraan dieet. En kijk verder dan alleen de macronutriënten, waar nu regulier zo de nadruk op ligt. Micronutriënten en bioactieve stoffen zijn net zo goed van groot belang, ook in relatie tot preventie.’

Propageert de orthomoleculaire geneeskunde nog altijd het mediterraan dieet?

‘Ja, maar dat deed de Zevenlandenstudie ook. Een dergelijk dieet reduceert immers het verzadigde deel van de voeding. Want hoe je ook naar de discussie rond de studie kijkt, het is verkeerd dan nu maar te stellen dat het helemaal niet meer uitmaakt hoeveel verzadigd vet je binnenkrijgt. We moeten er wel degelijk rekening mee houden dat een teveel daarvan het cholesterolgehalte in het bloed omhoog brengt. Dat is gewoon een fysiologisch gegeven en dat maakt het mediterraan dieet nog altijd valide.’

En hoe zit het met kokosolie? Die wordt verkocht als heel gezond.

‘De introductie daarvan heeft mensen wat meer wakker gemaakt en doen beseffen dat verzadigde vetten niet zo slecht zijn als altijd werd beweerd. Kokosolie wordt als gezond gezien terwijl het superverzadigd is. Veel publicaties wijzen erop dat het gezond-

heidseffect wel wat wordt overdreven. Gehydrogeneerde kokosolie bevat net zo goed transvetten door de verharding van het vet. Ik denk dat het verstandig is om ongeraffineerde, organische kokosolie te gebruiken, de virginversie. Dan heb je een volwaardig product. Het is altijd beter dan margarine. Ook roomboter is goed, mits je er maar weinig van gebruikt.’

Het artikel in de NRC spreekt over de voedingsblogtrend. Vooral hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, Martijn Katan, noemt die blogs misleidend. Iedereen roept maar wat en aapt elkaar na, vindt hij. Zelf denk ik dat mensen gewoon kritisch worden. Wat vind jij?

‘Dat is altijd het punt, voedingsbloggers zouden schuld hebben aan alles. Deels klopt wel wat hij zegt, bloggers uiten zich vaak in superlatieven, ze vergroten alles uit. Mensen worden erdoor getriggerd en ze denken al snel dat, als een blogger veel volgers heeft, dat inhoudt dat hij of zij per definitie altijd de waarheid schrijft. Maar toch leveren die blogs winst op omdat ze mensen wakker schudden. Goede bloggers herken je aan genuanceerde berichtgeving. Ze laten blijken dat ze meer kanten van het verhaal hebben bekeken en ze drukken zich niet alleen in superlatieven uit.’

Met andere woorden: wie goed een mening wil vormen, gaat op onderzoek uit.

‘Precies.’



Ria Teeuw

Ria Teeuw is tekstschrijver en copywriter. Ze werkte aanvankelijk als pr-medewerker en bedrijfsjournalist, maar volgde daarna opleidingen tot orthomoleculair en cranio-sacraaltherapeut. Jarenlang had ze een praktijk. Nu is ze gespecialiseerd in communicatie voor complementair werkende zorgverleners. Ze schrijft artikelen, boeken (Therapeut in de Praktijk en Leef je Zelf) en geeft communicatietrainingen.