

Editie 35, februari 2016

uitgave over suiker, voeding en gezondheid

KENNISCENTRUM

suiker & voeding

suiker in perspectief



PROF.DR.IR. FRANS KOK, VOORZITTER WETENSCHAPPELIJKE RAAD:

'De suikersector wil deel van de oplossing zijn'

PROF.DR. MARCEL VERWEIJ:

ETHIEK IS HEEL ACTUEEL

Inhoudsopgave

 Volg ons: www.twitter.com/suikerenvoeding

 Blijf op de hoogte: RSS feeds abonneer

 Bekijk ook de eerder verschenen nummers



4



‘De suikersector wil deel van de oplossing zijn’

‘De suikersector wil niet slechts een deel van het probleem van overgewicht en obesitas zijn, maar ook haar aandeel hebben in de oplossing’, zegt prof.dr.ir. Frans Kok. Hij is voorzitter van de recent geïnstalleerde Wetenschappelijke Raad van Kenniscentrum suiker & voeding. ‘Ik denk dat het heel belangrijk is dat de kennis over suiker en de rol van suiker in de voeding wordt vergroot. Dat is ons primaire doel.’

8



Ethiek is heel actueel

Ethiek is heel actueel en geen ver van mijn bed show, vindt prof.dr. Marcel Verweij, hoogleraar filosofie aan Wageningen University en lid van onder andere de Gezondheidsraad en de Central Research Ethics Advisory Group binnen Unilever. ‘In je werk ben je voortdurend bezig met ethische afwegingen, zonder je daar voortdurend van bewust te zijn. Of je nu in de spreekkamer adviseert, wetenschappelijk onderzoek doet, publiceert, of op sociale media actief bent, je moet steeds een antwoord vinden op de vraag: wat is goed voor de cliënt of consument? De belangen zijn groot: gezondheid is een groot goed. Bovendien hebben we ook een collectieve verantwoordelijkheid.’

11



'Diëtist: timmer aan de weg'

'Aan de ene kant denken huisartsen 'voeding is simpel' maar aan de andere kant vinden ze het zo ingewikkeld dat ze er niet aan beginnen, zegt prof.dr. Lisbeth Mathus-Vliegen. Er zijn succesvolle voorbeelden van diëtisten die goed en enthousiast samenwerken met huisartsen. Maar het kan beter.'

14



Nieuwe position papers en factsheets!

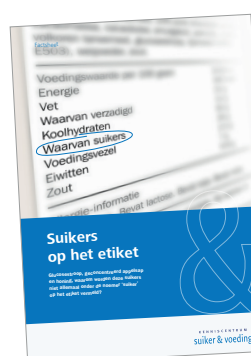
Kenniscentrum suiker & voeding publiceerde de afgelopen periode weer een aantal nieuwe position papers en factsheets. Op zoek naar gegevens over diabetes mellitus of een overzicht van de adviezen over suikers in nieuwe voedingsrichtlijnen die vorig jaar zijn uitgebracht? Maak gebruik van de recente uitgaven die u hier vindt.

16

NIEUWSFLITSEN



- Ook nieuwe voedingsrichtlijnen in Zweden
- Het uitsluiten van brood is niet zonder risico's
- Wetenschappers lijken steeds vaker te overdrijven
- 'Je bent wat je eet'



COLOFON

Suiker in perspectief is een uitgave van Kenniscentrum suiker & voeding. Onze publicaties zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en staan onder toezicht van een onafhankelijke redactieraad van deskundigen.

Ontwerp en realisatie:

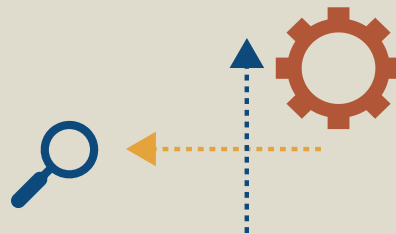
Lexenzo, geeft vorm aan communicatie



PROF.DR.IR. FRANS KOK, VOORZITTER WETENSCHAPPELIJKE RAAD

'De suikersector wil deel van de oplossing zijn'





‘De suikersector wil niet slechts een deel van het probleem van overgewicht en obesitas zijn, maar ook haar aandeel hebben in de oplossing’, zegt prof.dr.ir. Frans Kok. Hij is voorzitter van de recent geïnstalleerde Wetenschappelijke Raad van Kenniscentrum suiker & voeding. ‘Ik denk dat het heel belangrijk is dat de kennis over suiker en de rol van suiker in de voeding wordt vergroot. Dat is ons primaire doel.’

Sinds najaar 2015 is de Wetenschappelijke Raad (WR) van Kenniscentrum suiker & voeding actief. Die raad adviseert het kenniscentrum over inhoud en beleid van de wetenschappelijke activiteiten en de communicatie, vertelt voorzitter prof.dr.ir. Frans Kok, emeritus hoogleraar Voeding en gezondheid (Wageningen University). ‘Los en onafhankelijk van de WR heeft het kenniscentrum een bestuur dat verantwoordelijk is voor het financiële beleid. De WR-leden (zie kader) vormen een multidisciplinair team en als het nodig is consulteren we externe deskundigen.’

Toegepast onderzoek

Kok vertelt dat de WR onafhankelijk is in haar advisering. ‘We hanteren de richtlijnen van de Gezondheidsraad en zijn waar nodig kritisch ten aanzien van de suikerindustrie en de suiker-verwerkende industrie. Kenniscentrum suiker & voeding wil een transparante en geloofwaardige

LEDEN VAN DE WETENSCHAPPELIJKE RAAD

Prof.dr.ir. Frans Kok (voorzitter),
emeritus hoogleraar Voeding en gezondheid
(Wageningen University)

Annemieke van Ginkel-Res (vice-voorzitter),
directeur Vialente bv en Nutri-akt

Prof.dr.ir. Wim Saris,
emeritus hoogleraar Humane voeding
(Maastricht University)

Prof.dr.ir. Wim Verbeke,
hoogleraar Agro-voedingsmarketing en
consumentengedrag, (Universiteit Gent)

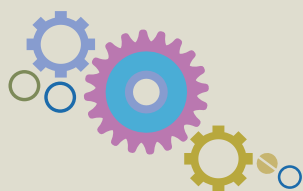
Dr. Rik Heiligenberg,
internist, Ziekenhuis Gelderse Vallei

Ing. Paul Mesters (toehoorder),
directeur Productie, Suiker Unie

Dr.ir. Janine Verheesen (toegevoegd secretaris),
directeur, Kenniscentrum suiker & voeding

‘We hanteren de richtlijnen van de Gezondheidsraad en zijn waar nodig kritisch ten aanzien van de suikerindustrie en de suikerverwerkende industrie.’

kennis- en informatiebron zijn. De suikersector beseft dat suiker en andere producten een deel vormen van de gezondheidsproblemen die zich in onze samenleving voordoen. Maar de sector wil ook haar aandeel hebben in de oplossing. Ten onrechte wordt suiker neergezet als ‘verslavend’, als ‘gif’. Zo wordt er door sommigen nu naar gekeken. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht, maar dat geldt voor alle energierijke producten wanneer die in overmaat worden geconsumeerd. Het gaat altijd om een teveel aan calorieën. Ik denk dat het heel belangrijk is dat de kennis over suiker en de rol van suiker in de voeding wordt vergroot. Dat is het primaire doel.’ Hij noemt ook het belang van meer inzicht in de suikerconsumptie van de Nederlandse bevolking. ‘Met name moeten we ook meer aandacht schenken aan de economisch zwakkere groepen uit de samenleving. Hoeveel suiker wordt er gebruikt, wat zijn de motieven daarachter, en welke alternatieven zijn er? Wat is de rol van suiker bij het ontstaan van chronische ziekten, bij cognitie en bij lichamelijke prestaties? Toegepast wetenschappelijk onderzoek is van belang voor de communicatie van het kenniscentrum.’ Het wetenschappelijk onderzoek dat wordt gefinancierd, kan verder reiken dan het thema suiker en gezondheid. ‘Duurzaamheid in relatie tot gezonde voeding is bijvoorbeeld zo’n thema.’ Kok vertelt dat in onderzoek de samenwerking met anderen wordt gestimuleerd. Zoals bijvoorbeeld NWO (Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek), ze dragen ook bij aan de financiering. Dat helpt in discussies over de geloofwaardigheid van de bevindingen.’



‘Vanzelfsprekend worden uitkomsten die niet of minder gunstig zijn ook gepubliceerd.’

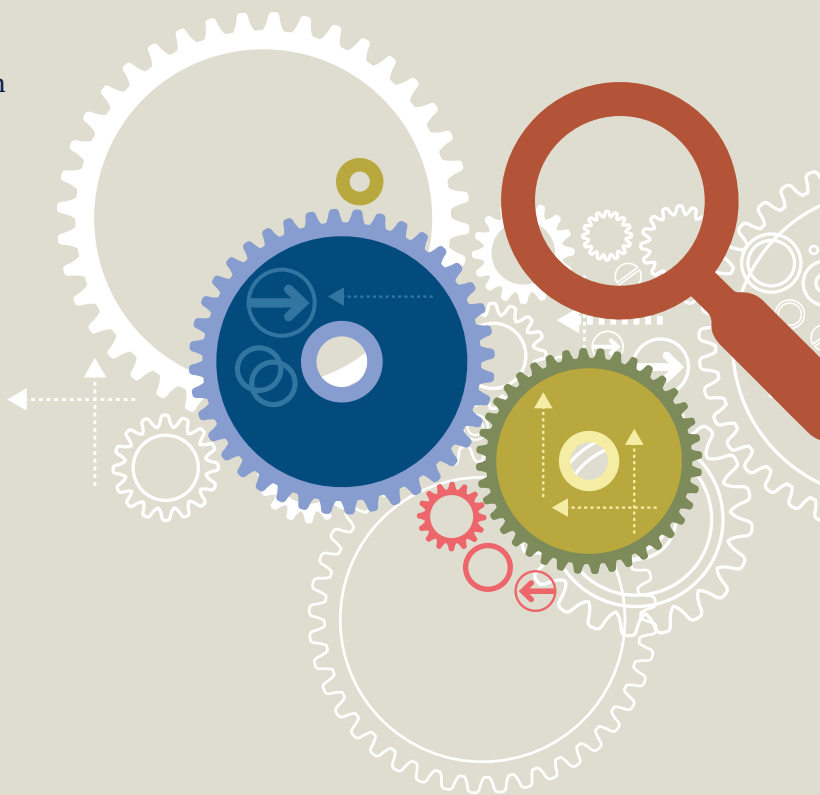
De resultaten moeten net als in het verleden ook worden gepubliceerd, bij voorkeur in wetenschappelijke (peer-reviewed) tijdschriften. ‘Vanzelfsprekend worden uitkomsten die niet of minder gunstig zijn ook gepubliceerd.’

Communicatie belangrijke taak

De informatievoorziening van Kenniscentrum suiker & voeding richt zich op intermediaire doelgroepen zoals gezondheidsprofessionals en media. ‘Maar ook de beleidssector en NGO’s (Niet-Gouvernementele Organisaties). Ik vind communicatie een erg belangrijke taak en ook daarin zal de WR het kenniscentrum adviseren. Het gaat om communicatie van het kenniscentrum met de doelgroep, maar denk ook aan de dialoog met organisaties als het Voedingscentrum en de Consumentenbond. Het uitgangspunt is dat het kenniscentrum een betrouwbare plek weet te behouden door afgewogen informatie over suiker in de voeding te geven. Suiker heeft pluspunten en minpunten, je moet een goede balans zien te vinden. Waar zijn we echt onderdeel van het probleem en waar kunnen we deel van de oplossing zijn?’ In alle gevallen volgt het kenniscentrum de Richtlijnen goede voeding benadrukt Kok. ‘En de adviezen van organisaties als WHO (World Health Organization) en bijvoorbeeld EFSA (European Food Safety Authority), daar buigen we ons als WR vanzelfsprekend ook over.’

Sector adviseren

Hij constateert dat door de huidige kritische houding ten aanzien van het gebruik van suiker de sector het niet gemakkelijk heeft. ‘De WR adviseert op welke wijze je over verantwoord gebruik van suiker kunt communiceren. Producten afschieten is gemakkelijk, maar niet altijd terecht.’ Maar zegt hij: ‘We schromen ook niet om als een suikerverwerkende industrie of de suikerindustrie onverantwoord bezig is, het bestuur te adviseren een en ander bij te stellen.’





Ethiek is heel actueel

**EENVOUDIG
MAAR FOUT**

**COMPLEX
MAAR GOED**

ANTWOORDEN



Ethiek is heel actueel en geen ver van mijn bed show, vindt prof.dr. Marcel Verweij, hoogleraar filosofie aan Wageningen University en lid van onder andere de Gezondheidsraad en de Central Research Ethics Advisory Group binnen Unilever. 'In je werk ben je voortdurend bezig met ethische afwegingen, zonder je daar voortdurend van bewust te zijn. Of je nu in de spreekkamer adviseert, wetenschappelijk onderzoek doet, publiceert, of op sociale media actief bent, je moet steeds een antwoord vinden op de vraag: wat is goed voor de cliënt of consument? De belangen zijn groot: gezondheid is een groot goed. Bovendien hebben we ook een collectieve verantwoordelijkheid.'

Wetenschap in de media

Er worden voortdurend wetenschappelijke 'ontdekkingen' in de media gelanceerd. De ene dag staat in de krant dat een voedingsmiddel gezond is, de volgende dag lees je dat het juist ook nadelig kan zijn. Verweij schuift de 'schuld' niet alleen in de schoenen van de publieke media. 'Als een wetenschapper iets ontdekt heeft, dan wil hij/zij heel graag laten zien hoeveel impact zijn onderzoek heeft. Hij wil die kennis dan ook zo snel mogelijk in brede maatschappelijke kring bekend maken. Bovendien wordt hij gestimuleerd om zijn resultaten in de media gepubliceerd te krijgen, daardoor wordt het doorgaans gemakkelijker om nieuwe onderzoeksfinanciering binnen te halen.' Goed wetenschap bedrijven is volgens Verweij veel meer dan nuttige kennis produceren. 'Wetenschap is

voortdurend vragen stellen, alles continu opnieuw in twijfel trekken en bediscussiëren. Misschien moeten we ook proberen de verwachtingen van burgers over wetenschappelijk onderzoek bij te stellen. Dan weet je dat het niet vreemd is dat je niet op zekerheden, maar juist op allerlei vragen uitkomt. Dat wat vandaag de waarheid lijkt te zijn, kan morgen toch weer anders zijn. Als wetenschapper is het zaak te balanceren tussen wetenschappelijke juistheid en geloofwaardigheid behouden bij het publiek.'

Diëtist en cliënt

Waarschijnlijk een herkenbaar voorbeeld: een cliënt komt binnen met een boek van een voedingsgoeroe in de hand. 'Ik wil deze methode gaan volgen'. De Richtlijnen goede voeding komen waarschijnlijk niet



'Probeer een brug te slaan tussen wetenschappelijke kennis en goede zorgverlening voor de persoon die jouw advies vraagt.'

overeen met de uitgangspunten van die goeroe. Dilemma! Verweij oppert dat het in dit geval misschien beter is om niet louter die wetenschappelijk verantwoorde adviezen te geven, maar een of meerdere elementen uit dat boek te bespreken. Hij noemt als voorbeeld 'bewust met eten bezig zijn' of 'variëren'. Verweij: 'Dat is waarschijnlijk voor veel mensen veel waardevoller dan alle evidence-based, wetenschappelijk onderbouwde adviezen bij elkaar, omdat de cliënt zelf die methode aandraagt en er daardoor op dat moment voor open staat. Uiteraard zijn er wel grenzen, je hebt als diëtist de verantwoordelijkheid om de cliënt te waarschuwen als er volstrekt onzinnige of zelfs gevaarlijke adviezen in die methode voorkomen. De kunst is om als professional en zorgverlener te denken. Probeer een brug te slaan tussen wetenschappelijke kennis en goede zorgverlening voor de persoon die jouw advies vraagt.'

Kritisch geluid diëtisten

Als voedingsprofessional heb je ook een collectieve verantwoordelijkheid naar de samenleving. Op diverse internetfora wordt weer volop gediscussieerd over het Vinkje, het Ik Kies Bewust-logo, bedoeld om een gezondere keuze te stimuleren. Het Vinkje is een initiatief van de voedingsindustrie,

wordt omarmd door het Voedingscentrum en de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, en is goedgekeurd door de Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het Vinkje is echter een doorn in het oog van veel diëtisten. Een van de redenen: consumenten worden op kosten gejaagd. Een potje pindakaas van een A-merk heeft wel een Vinkje, een potje pindakaas van de discountsupermarkt die niet is aangesloten bij (en niet betaalt aan) de Stichting Ik Kies Bewust, niet. Verweij reageert: 'Je kunt er natuurlijk tegenaan schoppen en zeggen dat je er niet aan mee wilt werken, maar ik zou me ook voor kunnen stellen dat diëtisten gezamenlijk een kritisch geluid laten horen. Diëtisten zouden er voor kunnen vechten een adviseursrol binnen de stichting te krijgen, omdat zij als geen ander weten wat er speelt bij de consumenten. Heeft zo'n logo inderdaad impact bij het maken van een gezondere keuze? Dan zou dat een maatschappelijke reden kunnen zijn om bij de overheid te pleiten voor de invoering van een onafhankelijk keurmerk.'





PROF.DR. LISBETH MATHUS-VLIEGEN
OVER SAMENWERKING HUISARTS EN DIËTIST

'Diëtist: timmer aan de weg'

'Aan de ene kant denken huisartsen 'voeding is simpel' maar aan de andere kant vinden ze het zo ingewikkeld dat ze er niet aan beginnen, zegt prof.dr. Lisbeth Mathus-Vliegen. Er zijn succesvolle voorbeelden van diëtisten die goed en enthousiast samenwerken met huisartsen. Maar het kan beter.'

'Huisartsengroepen vragen mij ontzettend vaak om een lezing over voeding voor ze te geven maar de aandacht voor voeding is nog steeds niet structureel. Het is hap-snap', zegt prof.dr. Lisbeth Mathus-Vliegen, maag-, darm-, leverarts (AMC, Amsterdam). 'Er zijn in het verleden al veel hervormingen in het geneeskunde-onderwijs geweest, maar als de uren moeten worden verdeeld is er maar weinig tijd voor het onderwerp voeding.' Terwijl de huisartspraktijk wel een belangrijke plek is om voedingsvoorlichting te geven. De gemiddelde huisarts ziet in vrij korte tijd een groot deel van de bij hem of haar ingeschreven patiënten (in één jaar 75% en in drie jaar 90% van de patiëntenpopulatie). Onder hen ook patiënten die met publieksgerichte voorlichting moeilijk te bereiken zijn.



‘Er zijn succesvolle voorbeelden van diëtisten die goed en enthousiast samenwerken met huisartsen. Maar het kan beter.’

Bal bij de diëtist

‘Aan de ene kant denken huisartsen ‘voeding is simpel’ maar aan de andere kant vinden ze het zo ingewikkeld dat ze er niet aan beginnen. Dus ze kunnen dan wel superenthousiast zijn als je tijdens een lezing met elkaar over voeding spreekt, maar ze geven er geen vervolg aan.’ Mathus-Vliegen vindt dat de mensen in het voedingswerkveld huisarts en praktijkondersteuner zouden moeten activeren. ‘Diëtisten realiseren zich bijvoorbeeld niet dat de uitkomsten van onderzoek alleen in de voedingswereld blijven hangen. Het nieuws komt onvoldoende in de buurt van de huisarts. Jammer, want de leek heeft veel vertrouwen in de huisarts en het advies dat hij of zij geeft.’ Ze merkt op dat er succesvolle voorbeelden zijn van diëtisten die goed en enthousiast samenwerken met huisartsen. Maar het kan beter. Mathus-Vliegen vindt dat de bal bij de diëtist ligt. ‘Je moet als diëtist laten zien wat jouw bijdrage in de praktijk kan betekenen. In de huisartsopleiding moet aandacht worden besteed aan de inbreng van de diëtist en de positieve gevolgen die dat voor de levenskwaliteit van de patiënt heeft. Stel je assertief op, ga je voorstellen aan de huisarts en vertel wat je specialiteiten en voedingsinteresses zijn. Het bevordert de samenwerking.’ Mathus-Vliegen merkt nog op dat veel huisartsen ‘autoriteit’ belangrijk vinden. ‘De diëtist heeft wat hen betreft


VOEDINGSRICHTLIJN DIABETES EN DOORVERWIJZEN NAAR DE DIËTIST

In 2015 publiceerde de Nederlandse Diabetes Federatie de [Voedingsrichtlijn Diabetes 2015](#). Daarin staat duidelijk wanneer het gewenst is door te verwijzen naar de diëtist. De richtlijn is een voorbeeld van multidisciplinaire samenwerking. Voedingsadviezen van de diverse disciplines ondersteunen elkaar. Diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner, huisarts of internist kunnen bijvoorbeeld algemene voedingsvragen beantwoorden. Er zijn vier niveaus die variëren van zelfmanagement van de patiënt (niveau 1) tot en met begeleiding van de gespecialiseerde diëtist (niveau 4) bij complexe behandeling. Voor de huisarts die twijfelt om de diëtist in consult te vragen: in de Voedingsrichtlijn staan dertien voorkeursmomenten voor verwijzing naar de diëtist.

doorgaans ‘weinig autoriteit’, de hoogleraar ‘veel’. Daarom benadruk ik tijdens lezingen dat er inmiddels ook diëtisten werken die aan de universiteit zijn gepromoveerd. Superspecialisten zijn het, dat weten huisartsen niet. Dus diëtist, laat zien wat jullie kunnen!’

Artsenwijzer diëtetiek

Wanneer doet de huisarts er goed aan door te verwijzen naar de diëtist? Ze kunnen om tafel gaan zitten om daarover afspraken te maken door bijvoorbeeld gebruik te maken van [Artsenwijzer Diëtetiek](#). Het is een uitgave van de Nederlandse



Vereniging van Diëtisten, met name bedoeld voor onder anderen medisch specialisten, huisartsen, praktijkondersteuners en verpleegkundig specialisten. Het biedt hen actuele informatie (laatste revisie 2015) over de bijdrage van de diëtetiek (gebaseerd op evidence based richtlijnen en geschreven in samenwerking met de specialistische diëtetieknetwerken) bij de behandeling van veel voorkomende aandoeningen. Mathus-Vliegen: 'Hoeveel huisartsen maken gebruik van Artsenwijzer Diëtetiek? Onvoldoende. Als je wilt, ligt de kennis die je nodig hebt voor het oprapen.' Het is maar hoe je het aanpakt, constateert ze. 'Als je een betere samenwerking van boven af probeert te realiseren, lukt het kennelijk niet. Want eigenlijk proberen we dat al decennia. Doe het dan dus andersom, werk vanaf de onderkant. Laat de patiënt de spil zijn die de huisarts vragen stelt over het belang van voeding. Timmer als diëtist aan de weg. Laten we met elkaar zorgen dat praktijkondersteuners en nurse practitioners goed worden geïnformeerd over het onderwerp voeding, bijvoorbeeld via congressen en bijscholing. En stimuleer hen om die informatie terug te koppelen naar de huisarts. Die moet denken 'ik laat me toch niet kisten door de kennis van mijn medewerkers? Ik moet er mee aan de slag'. Misschien is dat wel de weg die we moeten bewandelen.'

Nieuwe position papers en factsheets!

Kenniscentrum suiker & voeding publiceert de afgelopen periode weer een aantal nieuwe position papers en factsheets. Op zoek naar gegevens over diabetes mellitus of een overzicht van de adviezen over suikers in nieuwe voedingsrichtlijnen die vorig jaar zijn uitgebracht? Maak gebruik van de recente uitgaven die u hier vindt.



Diabetes mellitus (februari 2016)

Lees onder andere over de recente ontwikkelingen op het gebied van preventie en behandeling van diabetes. Benieuwd naar het gebruik van suiker of de achtergronden van de glykemische index? Raadpleeg de herziene position paper diabetes mellitus.



Suikers in voedingsrichtlijnen (december 2015)

De Gezondheidsraad, de Nederlandse Diabetes Federatie en de Wereldgezondheidsorganisatie brachten in 2015 nieuwe voedingsrichtlijnen uit. Deze factsheet geeft duidelijk weer wat er over suikers geadviseerd wordt in diverse richtlijnen en waarop de wetenschappers hun adviezen baseerden.

Suikers op het etiket

(december 2015)

Glucosestroop, geconcentreerd appelsap en honing, waarom worden deze suikers niet allemaal onder de noemer 'suiker' op het etiket vermeld? En is het nodig om suikers in vleeswaren te gebruiken? Lees het in deze factsheet.

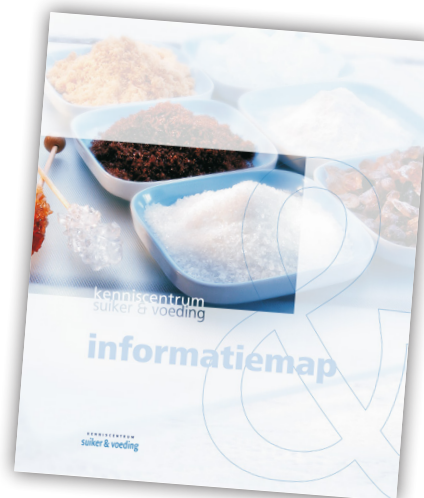


Infokicks

In samenwerking met Nederlandse wetenschappers heeft Kenniscentrum suiker & voeding een aantal informatieve filmpjes gemaakt: [infokicks](#). Zie hierboven bijvoorbeeld de infokick Suiker en overgewicht met prof.dr.ir. Edith Feskens, hoogleraar Voeding en Gezondheid in de levenscyclus, Wageningen University. Wilt u in de toekomst op de hoogte blijven van nieuwe filmpjes? Abonneer u dan op ons [YouTubekanaal](#).

Website en informatiemap

De nieuwe position papers en factsheets zijn als pdf te vinden op onze website voor gezondheidsprofessionals: www.kenniscentrumsuiker.nl onder het relevante thema. Er zijn nog veel meer publicaties die u kunt raadplegen: suiker & verslaving bijvoorbeeld, definities koolhydraten en suikers of informatie over fructose. De informatiemap van Kenniscentrum suiker & voeding bevat een gedrukt exemplaar van alle position papers en factsheets. Nog geen informatiemaphouder? Vraag hier de gratis informatiemap aan





Ook nieuwe voedingsrichtlijnen in Zweden

‘Find your way to eat greener, not too much and to be active!’, dat is de titel van de nieuwe Zweedse voedingsrichtlijnen, die april 2015 verschenen. De belangrijkste boodschap van de richtlijn is om meer plantaardige voedingsmiddelen te eten en minder vlees. Er zijn enkele verschillen in vergelijking met de Nederlandse richtlijnen. Zo geeft het Zweedse rapport ook het advies om elke dag te bewegen (minimaal 30 minuten) en minder tijd zittend door te brengen. In tegenstelling tot de Nederlandse richtlijnen, die geen onderscheid maken tussen magere, halfvolle of volle zuivel, adviseren de Zweden om vooral magere (ongezoete) zuivelproducten te eten, verrijkt met vitamine D. De aanbeveling voor de visconsumptie is in Zweden hoger: 2-3 per week (waarvan 1 maal vette vis), in Nederland luidt het advies 1 maal per week vis (bij voorkeur de vette soorten). De richtlijnen zijn bedoeld voor alle Zweden ouder dan twee jaar en zijn gericht op het voorkomen van vaak voorkomende ziekten in Zweden, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, overgewicht/obesitas en bepaalde vormen van kanker. Daarnaast is er rekening gehouden met milieuaspecten.

Bron: Livsmedelsverket – [Swedish dietary guidelines](#) (april 2015)

Zie ook: [Swedish dietary guidelines](#) – risk and benefit management report



Het uitsluiten van brood is niet zonder risico's

Steeds meer mensen besluiten, als onderdeel van hun ‘nieuwe manier van eten’, om minder of zelfs geen brood te eten. ‘Het uitsluiten van brood, een belangrijke bron van jodium, is echter niet zonder risico's’, meldde prof.dr. Robin Peeters in zijn oratie (12 februari 2016). Hij werd onlangs benoemd als hoogleraar Interne Geneeskunde (aandachtsgebied schildklierziekten) in het Erasmus MC. Met name voor zwangere vrouwen kan het niet eten van brood risico's geven. Gebrek aan jodium tijdens de zwangerschap zorgt voor problemen bij de hersenontwikkeling van het ongeboren kind. Zelfs subtiele jodiumtekorten kunnen leiden tot een lager IQ. In de eerste helft van de zwangerschap zijn kinderen vrijwel volledig afhankelijk van schildklierhormoon van de moeder. Kinderen van moeders met een tekort aan schildklierhormoon tijdens de zwangerschap, blijken qua IQ gemiddeld zeven punten achter te lopen in vergelijking met kinderen van moeders met een normale schildklierfunctie. Die achterstand ontstaat al in de baarmoeder en is niet meer in te halen. Peeters adviseert zwangere vrouwen bij het ontbijt weer twee sneetjes brood te eten. ‘Bij een uitgebalanceerd voedingspatroon kan dat echt geen kwaad voor het gewicht.’ En zegt hij: ‘wanneer je door bijvoorbeeld een glutenallergie geen brood kunt eten, is het verstandig om reeds bij een zwangerschapswens naast foliumzuur ook extra jodium te slikken.’

Bron: Erasmus MC februari 2016



Wetenschappers lijken steeds vaker te overdrijven

Wetenschappers worden beoordeeld op het aantal artikelen dat ze publiceren en op de bladen waarin die artikelen verschijnen. Maar ze lijken steeds vaker te overdrijven. Dat schrijven onderzoekers van het UMC Utrecht en het VUmc in Amsterdam naar aanleiding van hun studie, gepubliceerd in The British Medical Journal. Waarschijnlijk overdrijven ze om op te vallen tussen de vele concurrerende artikelen. De Utrechtse en Amsterdamse onderzoekers hebben 25 bij uitstek positieve woorden gekozen zoals uniek, robuust, ongekend, baanbrekend en nieuw en 25 negatieve als teleurstellend, hopeloos, onmogelijk en onvoldoende. Vervolgens hebben ze vastgesteld hoe vaak die voorkomen in koppen en samenvattingen van alle 19 miljoen wetenschappelijke artikelen uit de periode 1974-2014 (database PubMed). De negatieve woorden werden in 2014 ruim twee keer zo vaak gebruikt als in de jaren zeventig. De positieve bijna negen keer vaker. Sommige positieve woorden als robuust, nieuw, innovatief en ongekend werden zelfs tussen de 25 en 150 keer vaker gebruikt. Als de trend zich voortzet dan verschijnt over ruim honderd jaar geen enkel wetenschappelijk artikel meer zonder de term 'nieuw' in de kop of de samenvatting. Het zou natuurlijk kunnen zijn dat het gebruik van positieve woorden een maatschappelijke trend is. Maar uit onderzoek naar gedigitaliseerde teksten van een groot aantal boeken verschenen tussen 1975 en 2009, blijkt dat niet. De onderzoekers zeggen dat ze niet met volledige

zekerheid kunnen uitsluiten dat de wetenschap zichzelf de laatste jaren sterk verbeterd. Hun conclusie: de geloofwaardigheid van de wetenschap is er niet mee gediend om onderzoeksresultaten rooskleuriger voor te stellen dan ze zijn. Als bijna elk onderzoek 'innovatief' of 'baanbrekend' is, dan verliezen die begrippen hun betekenis. Dat algemene media die ronkende toon soms klakkeloos overnemen, helpt daarbij volgens de auteurs ook niet.

Bron: The British Medical Journal, december 2015

'Je bent wat je eet'

Van de ongeveer 20 gram eiwit die je via de voeding inneemt, komt binnen 5 uur circa 55% in de circulatie (in de vorm van aminozuren). Ongeveer 20% daarvan (~2 gram) wordt gebruikt om nieuw spierweefsel aan te maken. Dat blijkt uit onderzoek van Maastricht University, onder leiding van prof.dr. Luc van Loon. Om dit te onderzoeken hebben de wetenschappers eerst bepaalde aminozuren gelabeld (voorzien van een 'chemisch vlaggetje'). Deze gelabelde eiwitbouwstenen zijn vervolgens bij een koe ingespoten. Uiteindelijk komen ze terecht in het melkeiwit caseïne. De proefpersonen uit de studie kregen via een melkdrankje 20 gram van dit caseïne binnen. In het menselijk lichaam wordt de caseïne daarna weer afgebroken in aminozuren die nog steeds gelabeld zijn. Via een aantal moderne technieken konden de wetenschappers precies vaststellen waar de aminozuren uiteindelijk terecht komen. Een voorbeeld van 'je bent wat je eet'.

Bron: Groen et al. Post-Prandial Protein Handling: You Are What You Just Ate. PLOS ONE, November 2015

.... suiker in perspectief

is een uitgave van Kenniscentrum suiker & voeding

meer informatie: www.kenniscentrumsuiker.nl

