Frans Kok is hoogleraar voeding en gezondheid en hoofd van de afdeling humane voeding aan de universiteit van Wageningen. Hij is mede-oprichter van de Nederlandse Academie van Voedingswetenschappen: een platform dat de kwaliteit van de voedingswetenschap wil waarborgen en verbeteren. Samen met wetenschapsjournalist Broer Scholtens schreef hij het boek Gezond eten, gewoon doen.

‘Er wordt veel onzin verkocht’

MET REGELMAAT TREKT FRANS KOK VAN LEER TEGEN ‘DIEETGOEROES’ EN ‘VOEDINGSEVANGELISTEN’ DIE ALLERLEI ONZIN VERKOPEN. GELUKKIG ZIJN ER OOK GENOEG VOEDINGSTRENDS DIE WÉL DE MOEITE WAARD ZIJN.

TEKST: HEIDI KLIJSEN

In de lezing ‘Verslikken we ons in de voedingswetenschap?’ die u in januari hield, roept u voedingswetenschappers op foutieve berichtgeving over voeding recht te zetten. Waarom vindt u dat zo belangrijk?
‘Over voeding wordt ongelofelijk veel onzin verkocht. De berichtgeving waar ik op doel bezorgt de voedingswetenschap een slechte naam. Ik wil de serieuze voedingswetenschap oproepen die onzin te corrigeren.’

Is dat geen onbegonnen werk?
‘Er is inderdaad geen beginnen aan om álles aan te pakken. Er komt zo veel op consumenten af, ook via internet. Maar als we de echte uitwassen bestrijden, zijn we al een heel eind.’

Waaraan heeft u zich de afgelopen tijd vooral gestoord?
‘Aan alle media-aandacht voor rauw voedsel bijvoorbeeld. Aan het pleidooi van een bakker in de Volkskrant die beweert dat je van volkorenbrood dikker wordt. Aan de hype rondom het paleodieet dat teruggrijpt op de veronderstelde voedingsgewoonten van onze verre voorouders. Of aan berichten over het eliminatiedieet tegen ADHD bij kinderen. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Het is vaak onzin of op z’n minst onvoldoende onderbouwd.’

Hoe weet je als consument nu of iets onzin is of niet?
‘Dat is vreselijk moeilijk. Al die verschillende berichten roepen een hoop verwarring op. Meestal is het een goede graadmeter als een onderzoek in een toonaangevend medisch tijdschrift is gepubliceerd, zoals The Lancet of het New England Journal of Medicine. Maar zelfs dan is de vraag: hoe komen de bevindingen bij het grote publiek terecht? Ook consumenten zelf hebben vaak de neiging er nét die punten uit te pikken die hen goed uitkomen.’

Welke voedingstrends zijn wel serieus te nemen?
‘Gelukkig zijn dat er ook veel. Een belangrijke ontwikkeling is dat onderzoeken zich steeds meer concentreren op het risico van ongezond buikvet. Als mannen aankomen, hoopt zich dat vooral op in de buikholte. Datzelfde geldt voor vrouwen na de menopauze. Een deel van dat overtollige vet zit diep, tussen en in vitale organen als de lever, alvleesklier en darmen. Deze vetcellen kunnen chronisch gaan ontsteken en vervolgens schadelijke stoffen afgeven die via de bloedbaan naar de organen gaan. In Wageningen zijn we onlangs met de Belly fat study gestart. We hopen manieren te vinden om te komen tot een gezondere vetverdeling in het lichaam, bijvoorbeeld door gezonde voeding en meer fysieke activiteit.’

In uw lezing noemde u als trend de rol van voeding bij de achteruitgang van hersenfuncties bij ouderen.

'We weten al dat stoffen als omega-3-vetzuren, vitamine B, D en E, polyfenolen en cafeïne mogelijk een rol spelen bij de hersenfuncties van ouderen. Maar het is ons in eerdere studies niet gelukt dat keihard aan te tonen. Nu hebben we met de MRI-scanner technieken ontwikkeld waarmee we in de hersenen kunnen meten wat bepaalde stoffen teweegbrengen. Deze zomer start een onderzoek waarbij we ongeveer 200 65-plussers een B-vitamine- en een mineralensupplement gaan geven. Een vergelijkbare controlegroep krijgt placebo's. We hopen uiteraard dat daar bruikbare bevindingen uitkomen.'

'DE CRASHDIËTEN VAN SONJA BAKKER EN DR. FRANK WERKEN NIET'

In uw lezing, en ook in uw boek Gezond eten, gewoon doen, maakt u korte metten met populaire 'dieetgoeroes' als Sonja Bakker en dr. Frank. Waarom?

'Dat is simpel: hun methoden werken niet en zijn niet wetenschappelijk onderbouwd. Het zijn crashdiëten met weinig calorieën en voedingsstoffen. Als volwassen vrouw heb je per dag gemiddeld 2000 kilocalorieën nodig, als man 2500. Zo'n crashdieet gaat vaak op de helft daarvan of lager zitten. Maar je lichaam gebruikt al zo'n 1400 tot 1600 kilocalorieën voor alleen de ruststofwisseling: om adem te halen, je hart te laten kloppen en te slapen.

Het gevolg van het dieet is dat je lichaam op de spaarstand gaat staan en efficiënter omgaat met de calorieën die het nog krijgt. Dat is best een maand of zelfs een paar maanden vol te houden, maar daarna komt je lichaam letterlijk in opstand. De hersencentra die het honger- en verzadigingsgevoel regelen, geven steeds krachtiger protestsignalen, totdat je wilskracht het opgeeft. Dat is onvermijdelijk.'

Maar dan ben je wel al mooi een flink aantal kilo's kwijt.

'Klopt, maar niet voor lang. Je lichaam is er door het dieet aan gewend geraakt efficiënter te werken. Stop je er daarna weer het aantal kilocalorieën in dat je eerst gebruikte, dan eet je in verhouding te veel. En neemt je lichaamsgewicht weer snel toe, vaak tot meer dan voor je op dieet ging. Het bekende jojo-effect dus.'

Wat werkt dan wel?

'Geleidelijk afvallen: niet kilo's per week, maar heel rustig, één kilo per maand. Om jezelf moed te geven kun je best de eerste weken even flink afvallen, maar daarna moet je echt een langetermijnplan opstellen. Dat betekent structureel gezond eten en meer bewegen.'

Dat klinkt gemakkelijk, maar veel mensen vinden het toch prettig een leidraad te hebben. Een dieet geeft precies aan wat je wanneer mag eten.

'Ik begrijp die behoefte wel, maar het is niet de oplossing, want je houdt het niet vol. Ga liever naar een diëtist, die jou persoonlijk begeleidt bij het aanpassen van je leefstijl. Iemand die inzicht biedt in jouw voedingspatroon en op basis daarvan kleine, geleidelijke veranderingen voorstelt. Dan kost het veel minder moeite.

Ik geef een voorbeeld: om één kilo per maand af te vallen, moet je in die maand ongeveer 7000 kilocalorieën minder tot je nemen. Dat is nog geen 250 kilocalorieën per dag. Dat bereik je al door bijvoorbeeld twee biertjes of twee glazen fris minder te drinken of een halve hamburger te laten staan.'

Bent u zelf streng in de leer als het gaat om voedingskeuzes?

'Dat valt wel mee hoor. Wel eet ik meestal bij mijn ontbijt wat zalm, voor de omega-3-vetzuren. Daar zal niet iedereen zin in hebben. Ook eet ik altijd volkorenbrood, veel groenten en fruit en probeer ik te matigen met vlees. Eigenlijk doe ik niks bijzonders.' ■

meer informatie
consumentenbond.nl/dieten