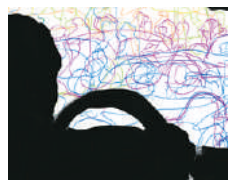


Steun slinkt in Iran voor Ahmadinejad

3



Rekeninghouders, grijp de macht!

U-pagina 7



hetBetoog

De Europese Unie subsidieert bananen als schoolhap, maar fruit is een overschat icoon van gezonde voeding, vindt Martijn Katan. De kroket, daarentegen, is ten onrechte het symbool van slecht eten.

Een kroket is gezonder dan u denkt

In 1747 deed de Schotse scheepsarts James Lind een ontdekking. Die ontdekking heeft onze ideeën over gezonde voeding blijvend beïnvloed. Maar is Linds ontdekking nog relevant voor de voedingsproblemen van nu?

Lind had op zijn schip veel patiënten met scheurbuik. Dat was onder zeelui al eeuwen een beruchte ziekte: de Engelse marine verloor meer matrozen aan scheurbuik dan aan zeeslagen, en de helft van de bemanning van onze Oost-Indiëvaarders stierf eraan. Patiënten met scheurbuik kregen onderhuidse bloedingen, hun tanden vielen uit en uiteindelijk stierven ze onder hevige pijn. Scheuren in hun buik kregen ze niet, want 'scheurbuik' is volks-etymologie voor *scorbutus*.

Er waren veel behandelingen voor scheurbuik in zwang, maar geen één was experimenteel getest, want in die tijd deden dokters geen experimenten. Lind wel. Hij selecteerde op het oorlogsschip de Salisbry twaalf matrozen met scheurbuik, sloot ze op in de ziekenboeg, gaf ze allemaal hetzelfde te eten, en probeerde zes populaire behandelingen op hen uit. Twee zieke matrozen kregen dagelijks een liter cider, twee kregen zwavelzuur, twee azijn, twee zeewater, twee een kruidenmengsel plus gerstewater, en de laatste twee kregen dagelijks twee sinaasappels en een citroen. Na zes dagen was het fruit op maar het experiment geslaagd: een van de twee sinaasappeleters kon weer aan het werk, en de tweede werd aangesteld als verpleger van de andere tien zieken.

Linds ontdekking werd na een halve eeuw delibereren aanvaard door de Engelse Admiraliteit, die in 1804 beval matrozen op lange zee-reizen citroensap bij de rum te geven. Zeelui uit andere landen lachten daarom, en maakten de Engelsen uit voor *Limeys*, maar scheurbuik verdween wel van de Engelse vloot. Dat kwam goed uit bij het opbouwen van het Britse imperium, maar waarom citroenen hielpen bleef onduidelijk. Pas in 1932 viel alles op zijn plaats: in sinaasappels en citroenen zit een onzichtbaar stofje dat scheurbuik voorkomt en geneest. Het kreeg de naam vitamine C.

De ontdekking van Lind heeft fruit tot hét symbool van gezonde voeding gemaakt. Vandaar dat de Europese Unie het uitdelen van fruit aan schoolkinderen subsidieert. Maar heeft dat anno 2007 nog zin? Scheurbuik komt in Nederland al lang niet meer voor, behalve bij een enkele zwerfver van verwaarloosde bejaarde. De gemiddelde Nederlander eet bijna honderd milligram vitamine C per dag, en dat is stukken meer dan wat nodig is om scheurbuik te voorkomen. Zelfs wie geen fruit eet krijgt nog genoeg vitamine C binnen uit groenten, melk, aardappelen en vlees.

Kanker

Het idee dat fruit onzichtbare stoffen bevat die ziektes voorkomen, heeft echter het verdwijnen

Kantine zonder kroket

De kroket de wereld uit, om te beginnen uit uw kantine: dat is het gangbare gezondheidsverhaal. Hoogleraar voedingsleer Martijn Katan legt uit waarom een kroket een prima afwisseling is van een broodje kaas. Indelen van voedingsmiddelen in gezond en ongezond is moeilijker dan het lijkt. Een belasting op ongezonde voedingsmiddelen, waar onder andere hoogleraar preventieve geneeskunde Onno van Schayck deze week voor pleitte, acht Katan daarom niet uitvoerbaar. De Hartstichting en de Consumentenbond zijn voorstander van een verbod op tv-reclames voor snoep en snacks, gericht op kinderen. Maar eigenlijk weten we niet waar kinderen wel of niet dik van worden, meent Katan. Eerder schreef hij met Louise Fresco in het Betoog (3-2-2007) 'Alleen minder eten helpt', over de waa dat je van gezond voedsel automatisch slank wordt. Op www.mkatan.nl en www.volkskrant.nl/forum staat een uitgebreide versie van dit nieuwe artikel, met meer gegevens en reactiemogelijkheid.

van de scheurbuik overleefd. Dat idee kreeg een krachtige impuls uit het kankeronderzoek van 25 jaar geleden. Onderzoekers vroegen aan grote aantallen kankerpatiënten hoe ze hadden gegeten voordat ze kanker kregen, en hun antwoorden werden vergeleken met die van gezonde vrijwilligers. Steeds bleken de kankerpatiënten minder fruit te hebben gegeten (en minder groente) dan gezonde mensen. Deze ontdekking werd enthousiast begroet, want kanker is een vreselijke ziekte, en wie wil niet dagelijks een paar appels en bananen eten om dat te voorkomen? Maar na een aantal jaren kwamen er barsten in de hypothese. Gezonde vrijwilligers die meedoen aan zulk onderzoek zijn namelijk geen doorsnee mensen: ze zijn geïnteresseerd in gezondheid, en ze eten daarom meer fruit dan de gemiddelde zieke huispatiënt. Om dat uit te sluiten werden honderdduizenden mensen die nog gezond waren naar hun eetgewoontes gevraagd en tien jaar later werd gekeken wie er kanker had gekregen. Toen bleek het verband tussen fruit en kanker veel zwakker te zijn dan wanneer je kankerpatiënten vergelijkt met gezonde vrijwilligers.

Op dit moment denken de deskundigen dan ook dat fruit tegen de meeste soorten kanker weinig doet. Alleen tegen mond- en keelkanker is er een verband. Maar de voornaamste oorzaak van mond- en keelkanker is roken plus alcohol; die hebben een grote invloed dan fruit.

Mensen die veel fruit eten krijgen wel minder hartinfarcten. Maar fruiteters joggen ook meer, roken minder, letten op hun gewicht en eten meer vis, allemaal dingen die goed zijn voor het hart. Met wiskundige modellen kun je het effect van fruit op de kans op een hartinfarct apart berekenen, maar het is de vraag hoe goed die modellen werken, dus dit is geen definitief bewijs dat fruit het hart beschermt. Ook zijn er nog steeds geen concrete stoffen in fruit gevonden die het hart beschermen. Vijftien jaar geleden dachten we met de flavonoiden die stoffen gevonden te hebben. Flavonoiden zijn antioxidanten, en antioxidanten houden schadelijke reacties van eiwitten en DNA



Illustratie Tammo Schuringa

met zuurstof tegen. Flavonoiden – ook wel polyfenolen genaamd – zitten in thee, fruit, groente en rode wijn. Lang werd gehoopt dat antioxidanten hart- en vaatziekten en kanker konden voorkomen. Het vermoeden was namelijk dat die ziekten worden veroorzaakt door schadelijke effecten van zuurstof in het lichaam. Maar vitamine C en vitamine E zijn ook antioxidanten, en deze vitamines bleken na grondig onder-

zoek zelfs in grote hoeveelheden geen hartinfarcten of kanker te voorkomen. Daardoor hangt het effect van flavonoiden nu ook een beetje in de lucht.

Of fruit helpt tegen hartinfarcten is dus onzeker. Van de vitamines uit fruit zijn ook geen wonderen te verwachten. Vitamine C helpt niet tegen hartinfarct of kanker, en het helpt ook niet tegen echte griep (influenza). Grote hoeveelheden helpen wel een beetje tegen verkoudheid: als je dagelijks een gram vitamine C slikt, duurt je volgende verkoudheid een dag korter. Maar met fruit eten red je dat niet, want voor een gram vitamine C moet je 18 sinaasappels eten. In fruit zit ook vitamine B11 oftewel foliumzuur. Jonge vrouwen krijgen via fruit en vruchtensap gemiddeld 30 microgram foliumzuur per dag binnen, dat is niet niets, maar voor het voorkómen van een open

beetje tegen verkoudheid: als je dagelijks een gram vitamine C slikt, duurt je volgende verkoudheid een dag korter. Maar met fruit eten red je dat niet, want voor een gram vitamine C moet je 18 sinaasappels eten. In fruit zit ook vitamine B11 oftewel foliumzuur. Jonge vrouwen krijgen via fruit en vruchtensap gemiddeld 30 microgram foliumzuur per dag binnen, dat is niet niets, maar voor het voorkómen van een open

Natuurlijk, dat herken ik. Als ik veel aan mijn hoofd heb, val ik vaker. Het heeft met concentratie te maken, ik kijk niet meer waar ik loop. Het is een waarschuwing. Lichte overspannenheid dreigt, schroef je activiteiten wat terug. Niet alleen struikelen en vallen duidt daarop, overigens. Ook het verkeerd lezen van openbare teksten is een teken. Als ik bij de ingang van het park op de groene bak zie staan 'opiumzakjes', dan moet ik gaan uitkijken. Er staat namelijk onschuldig 'opruimzakjes' en is onderdeel van de strijd van de gemeente tegen de hondenpoep.

Ach welnee, zegt de zwager, een Amsterdamhater. De stoepen daar zijn niet te vertrouwen, die stad is niet te doorkrui-

sen zonder minstens één keer onderuit te gaan. Het is waar, de straten vertonen hier meer ongelijkheid dan elders. Je wandelt door een mijnenveld van losse tegels. Die woonplaats van jou is op kauwgom gebouwd, zegt hij. Voortdurend verzakt de boel, wat ze ook heien en beton storten. Je moet de gemeente aansprakelijk stellen, zegt de zwager, dan is dat gauw afgelopen.

Je tilt gewoon je voeten niet hoog genoeg op, zegt mijn vrouw, die de oorzaak niet hoog in de wolken maar laag bij de grond zoekt. Je sloft, je loopt lui. Nogal logisch dat je bij de eerste de beste oneffenheid ter aarde stort. Je ziet het meer bij mannen zoals jij, dat sloffen. Het wil hooghartige onverschillig-

Zes auteurs vertellen om de beurt over de dilemma's van hun generatie.

Helga Ruebsamen (1934/)

Aya Zikken (1919),

Ger Thijs (1948),

Rob Vreeken (1953),

Philippe Remarque (1966),

Rachida Azough (1975)

en Anna Woltz (1981).

Volgende week:

Anna Woltz

Beluister!

'Geboren in', gelezen door de auteurs, op volkskrant.nl/generaties

Voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd gaat er niets boven paardenvlees

ruggetje bij je volgende baby moet je 400 microgram per dag eten, en dat haal je niet met fruit. Een foliumzuurtabletje van 400 microgram is safer.

Fruit is voor ons dus niet meer de wonderbaarlijke bron van gezondheid die het was voor zeventiende-eeuwse matrozen. En onze populairste vrucht, de appel, was zelfs in de 17de eeuw niet nuttig, want een appel bevat weinig vitamine C, evenveel als een aardappel of een plakje gebakken lever. In een appel zit wel wat kalium, dat is goed voor de bloeddruk, maar veel kalium is het niet. Ook zit er vezel in, maar tegen constipatie helpt een volkorenboterham beter. Fruitsoorten zoals frambozen, bessen en bananen zijn rijker aan voedingsstoffen dan appels. Maar geen enkele soort fruit bevat vitamine D, vitamine B12 of jodium, drie belangrijke voedingsstoffen waarvan sommige Nederlanders te weinig binnenkrijgen. Fruit bevat dus nuttige voedingsstoffen, maar niet alle, en ook niet sensationeel veel. Fruit bevat ook suiker: een banaan vier klontjes en een appel en een sinaasappel elk drie.

Snoep

Fruit is eigenlijk vooral goed om wat er niet in zit. Het is een onschuldig tussendoortje of toetje met weinig calorieën, want een appel bevat minder dan een kwart van de calorieën van een Mars. 'Snoep verstandig, eet een appel' blijft dus een goed idee, maar het gaat alleen op als je daardoor iets anders laat staan. Maar doen mensen dat? Snoepen kint minder en worden ze minder dik als ze dagelijks een appel krijgen? Dat is nooit grondig onderzocht.

Het voornaamste voordeel van fruit is dus dat je er taart, snoepren en koekjes door zou kunnen laten staan, maar koekjes met fruit zijn niet gezonder dan koekjes zonder fruit. Ook vruchtensap mist de voordelen van fruit. De calorieën uit sap glijden namelijk even gemakkelijk naar binnen als die uit frisdrank, want in versgeperst sinaasappelsap zitten dezelfde suikers als in cola. Het is ook net zo zuur. Een zuigflesje vruchtensap is daarom net zo slecht voor de tanden van een peuter als een zuigflesje met cola. Sinaasappelsap is weliswaar onze grootste leverancier van vitamine C, maar ook zonder vruchtensap krijgen we gemiddeld nog 70 milligram per dag binnen. Voor je gezondheid is dat genoeg, en voor je lijn en je tanden is kraanwater beter.

In tegenstelling tot fruit bevat sap nauwelijks vezel, want vruchtensap in sap smaakt niet lekker. Aan Vitaday van Coolbest worden daarom oligosacchariden toegevoegd. Die gelden als vezel maar

je proeft ze niet en je hoeft er niet op te kauwen. Helaas ga je er ook niet beter van poepen. Voor de stoelgang heb je dus weinig aan sap.

Schuldgevoel

Als fruit heilig is dan vertegenwoordigen kroketten de zonde. We eten er 350 miljoen per jaar van, met schuldgevoel. Die slechte naam was ooit terecht. Kroketten worden gefrituurd, en frituurvet was vroeger heel ongezond. Het zat vol met transvetzuren die het slechte LDL cholesterol in je bloed verhogen en het goede HDL cholesterol verlagen. Maar sinds we dat effect van transvetzuren zeventien jaar geleden ontdekten, is er veel veranderd. Er wordt steeds minder vet verkocht met transvetzuren erin. Eerst verdween het uit de margarine, daarna verschenen de knijpflessen met vloeibare frituurvetten zonder transvetzuren en nu gebruiken zelfs de meeste snackbars vloeibare olie zonder transvetzuren. Het vet in een kroket kan even gezond zijn als olijfolie (op www.friturenindeforeca.nl kun je controleren of jouw snacktent frituurt in gezonde olie).

Behalve frituurolie bevat een kroket tarwebloem en vlees. Slachtafval, varkensogen en koeieniers gaan er niet in, die werden in 1979 verboden. Er gaat vooral paardenvlees in, want dat is goedkoop. Paardenvlees is gezond, want vlees van hardlopers zoals paarden en herten bevat minder vet en meer vitamines en ijzer dan vlees van luie beesten zoals koeien. Voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd gaat er niets boven een stukje paardenvlees om het maandelijkse ijzerverlies te compenseren. Een kroket is dus helemaal niet zo slecht. Vergeleken met bijvoorbeeld een broodje kaas bevat een broodje kroket minder vet en calorieën, veel minder van het ongezonde verzadigde vet, iets meer ijzer, en qua vitamines schelen ze weinig. Kaas levert wel veel meer kalk. Maar alles bij elkaar verdient de kroket een betere reputatie.

De moraal: dankzij de vooruitgang in de voedingswetenschap wordt vroeg of laat elke voedingswijze achterhaald. Wat gezond was, zoals kaas, wordt minder gezond omdat we er te veel van zijn gaan eten. Wat slecht was, zoals kroketten, wordt goed omdat de producenten de samenstelling aanpassen aan nieuwe inzichten. Veel populaire ideeën over gezonde voeding zijn dan ook achterhaald. Het probleem van onze tijd heet niet scheurbuik maar vetbuik, en daarvoor is geen simpele boosdoener te vinden.

Martijn Katan is hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit.

Ik loop hier wel, maar ik sta overal boven

Geboren in '48



Ger Thijs

Ik ben weer eens gevallen. Net liep ik nog en daar lag ik. Ik krabbelde snel op en wandelde verder, intussen onopvallend de schade opnemend. Viel mee. Schaafwondjes op handpalm en knie. Broek heel gebleven, bril niet gebroken. Dat is wel eens anders geweest. Gelukkig was er niemand in de buurt. Want het heeft iets knap lulligs, dat vallen. Het moet je niet in een drukke straat overkomen. Waar bezorgde voorbijgangers je ophelpen, je vragen 'Geen pijn gedaan? Niets gebroken?' 'Nee hoor', zeg je met dappere glimlach en vervolgt je weg, pogend niet al te duidelijk te hinken. Om thuis in luid gejammer uit te barsten.

Het is voor het eerst sinds een tijd dat ik weer eens viel. Het

lukt me tegenwoordig aardig overeind te blijven. Ik struikel op zijn hoogst wel eens, doe een paar wankelende stappen maar hervind meestal mijn evenwicht. Vroeger viel ik vaker. Al mijn littekens zijn een gevolg van vallen. Kindervallen dan wel. De kin (vallen van step), de knie (vallen in prikkeldraad), het achterhoofd (te ingewikkeld om uit te leggen).

Het geeft een tijdlang een wankel gevoel, zo'n val. Hoe kon het me toch weer gebeuren? En nu ik erop ga letten, ga ik alleen nog maar vaker struikelen. Gelukkig ben ik niet de enige. Toen ik mijn recente val ter sprake bracht tijdens de maaltijd, en mijn geschonden handpalm toonde, zei het meeëetende vriendinnetje van mijn dochter

dat haar vader ook vaak valt. Ocharme, zei ik. Gelukkig maar, dacht ik. Beschamend vaak, voegde ze eraan toe. Nee maar! zei ik. Toe maar! dacht ik. Ik zag haar vader hulpeloos op de grond liggen, schaapachtig opkijkend naar zijn dochter. Daar lig ik weer eens, schat. Hij krabbelde op, in de wetenschap dat het hem weken zal kosten voor hij zijn vaderlijk gezag weer enigszins heeft hersteld.

Een vriendin, een Eliza Doolittle die al jaren op zoek is naar de ideale professor Higgins, zegt me dat al haar geliefden vaak vallen. Het is typisch iets voor intellectuelen, lopen met hun hoofd in de wolken. Het pleit voor haar dat ze al dat tuimelen niet aan haar eigen imposante aanwezigheid wijt.

Zes auteurs vertellen om de beurt over de dilemma's van hun generatie. Helga Ruebsamen (1934/), Aya Zikken (1919), Ger Thijs (1948), Rob Vreeken (1953), Philippe Remarque (1966), Rachida Azough (1975) en Anna Woltz (1981).

Volgende week: Anna Woltz

Beluister! 'Geboren in', gelezen door de auteurs, op volkskrant.nl/generaties