

J. ZAAL

Voeding en gezondheid: knelpunten in het voedingsonderzoek

Er bestaat een verband tussen voeding en gezondheid. Meestal gaat het om een negatieve invloed. Een positief verband zoals wel eens door de reclame wordt geclaimd lijkt veel moeilijker vast te stellen.

In onderstaand artikel wordt getracht aan te geven wat het doel is van voedingsonderzoek – gezien binnen het kader van de relatie voeding-gezondheid – en waar op dat gebied knelpunten liggen. Dat blijken er nog vele te zijn, mede veroorzaakt door veranderingen in het voedingspatroon. Gepleit wordt voor een coördinatie van het onderzoekspotentieel en het stellen van onderzoeksprioriteiten.

Inleiding

De titel 'voeding en gezondheid' wijst op het bestaan van een onderlinge relatie in die zin, dat voeding een invloed zou kunnen uitoefenen op de gezondheidstoestand. Meestal betreft dit een negatieve invloed: scheurbuik was tot het eind van de 18e eeuw in Nederland een volksziekte doordat de voeding te weinig vitamine C bevatte. Pas toen de aardappel gemeengoed werd, kwam daaraan een einde. De huidige voedingswetenschap is inmiddels zo ver ontwikkeld, dat die negatieve effecten wel bevredigend kunnen worden vastgesteld. Een positieve invloed van voedingsmiddelen op de gezondheidstoestand, zoals wel geclaimd door de industrie ('beterham') of door voorstanders van alternatieve voeding ('in-nen-kwaliteit') lijkt echter moeilijker aan te tonen.

Doordat de wetenschap in staat was om vast te stellen wat het effect was van tekorten in de voeding ('deficiencies'), werd het mogelijk om die eventuele tekorten objectief aan te tonen en de geëigende maatregelen te nemen (b.v. jodering van zout). In het algemeen kan dan ook worden gesteld dat, althans in de Westerse landen, die grove voedseldeficiencies geen belangrijke rol meer spelen.

Overdadig

Integendeel, tegenwoordig baart juist een te overdadige voeding zorgen. Met name het onevenredig grote aandeel dat vet en suiker (samen verantwoordelijk voor ongeveer 60% van onze calorische opname) in de voeding innemen, geeft reden tot ongerustheid. De term 'beschavingsziekten' valt dan al spoedig en vaak bestaat de neiging om de oorzaak

daarvan uitsluitend in de voeding te zoeken. En dus ook de therapie! Het is duidelijk dat onze huidige voeding mede van invloed is op het ontstaan van tandcaries, vetzucht, suikerziekte en hart- en vaatziekten. Maar dat betekent nog niet dat vet als zodanig de boosdoener is. Door Finse houthakkers worden bijvoorbeeld grote hoeveelheden vet gegeten, maar die hebben dat hard nodig vanwege hun intensieve arbeid. Toch is het cholesterolgehalte van deze mensen niet hoger dan dat van de overige bevolking. Vet als zodanig hoeft dan ook niet schadelijk te zijn en dat geldt eigenlijk voor alle natuurlijke voedselbestanddelen.

Er is te veel

De huidige voedingsproblematiek heeft dan ook vooral te maken met ons voedingspatroon. Er is te veel, zowel van het onnodige als ook van het nodige, en we maken niet altijd op de juiste manier gebruik van het te overvloedige aanbod. Dat kan betreurd worden, maar het is wel een realiteit. Onze huidige voeding is grotendeels bepaald door de ontwikkeling der maatschappij. Het karakter van landbouw en veeteelt is in de loop der tijd duidelijk veranderd: van ambachtelijkheid naar industrie. Bepaalde vormen van de huidige agrotechniek zijn soms zelfs niet meer land-gebonden (mestkalveren, legbatterijen) en daardoor is de relatie met het natuurlijke milieu verbroken.

Dat heeft er toe geleid dat door de jaren heen ons voedsel relatief goedkoper is geworden. Dat heeft er echter tevens toe geleid dat, teneinde dat voedsel goedkoop te kunnen produceren, gebruik wordt gemaakt van al of niet noodzakelijke, maar in elk geval minder



J. Zaal (1937) studeerde geneeskunde aan de Rijksuniversiteit te Utrecht. Huisartsenpraktijk. Bedrijfsgeneeskunde. Sinds 1973 verbonden aan het Centraal Instituut voor Voedingsonderzoek TNO te Zeist, afdeling Voedingstoestand der Bevolking.

prettige hulpmiddelen als pesticiden en herbiciden. Daardoor is produktie op grote schaal mogelijk, hoewel soms op wel wat te grote schaal getuige het vrij frequent doordraaien van land- en tuinbouwprodukten op veilingen. Het lijkt voornamelijk niet waarschijnlijk dat de doorsnee-consument afstand zou willen doen van dit financiële voordeel ten gunste van alternatieve (contaminant-vrije) produkten. En de voedingswetenschap zal met dat gegeven rekening moeten houden bij toekomstig onderzoek.

Hoewel het voedsel goedkoper is geworden, wordt altijd nog 20% van het nationale inkomen besteed aan eten en drinken. Voeding is binnen het maatschappelijk bestel dan ook een belangrijke factor.

Voedingspatronen

Binnen het voedingspatroon zijn er, vooral de laatste 20 jaar, duidelijk verschuivingen merkbaar. Het voedselpakket dat de huidige supermarkt de consument aanbiedt, heeft duidelijk een andere samenstelling dan dat van de vroegere kruidenier. Er is meer variatie: tomaten waren een 25 jaar geleden nog een duidelijk luxe artikel terwijl nu zelfs de avocado een betaalbaar produkt is geworden. Dat is dan wel ten koste gegaan van smaak en kwaliteit.