

HAPKLARE ONZIN

We worden met advies van gezondheidsfreaks en dieetgoeroes om de oren geslagen. En we volgen het graag op. Channa Brunt vraagt zicht af: waarom zijn we zo happig op alle zin – en onzin – die deze 'experts' verkondigen?

tekst Channa Brunt

Ik sta in de supermarkt met in mijn ene hand een winkelmandje met daarin tempé, sojamelk, een biologische spitskool *sans* plastic verpakking en pindakaas met maar één ingrediënt ('100% pinda!'), en in mijn andere hand een blikje kokosmelk waarvan ik de ingrediëntenlijst aan het scannen ben. Hé, in deze zitten helemaal geen E-nummers! denk ik blij verrast. Nog geen seconde later word ik overspoeld door een gevoel van walging en ben ik me ontzettend bewust van mezelf. Ik

weet helemaal niet wat E-nummers zijn, laat staan dat ik weet waarom ik ze moet mijden. In een eenpersoonsprotest tegen wat ik op dat moment herken als collectieve voedsel-

obsessie, pak ik de kokosmelkvariant mét E-nummers en loop ik naar de kassa. Vanavond eten we gadogado – veganistisch en met zelfgemaakte pindasaus (want fuck pakjes en bakjes), maar met E-nummers.

VEGAN

Een gestaag groeiend leger dieetgoeroes, uitgerust met sixpacks en Instagramaccounts, schrapt het ene na het andere product uit het dieet en stelt daar exotisch en vaak prijzig super- of powerfood voor in de plaats. Wij zijn in de zoektocht naar de beste versie van ons lichaam maar wat happig op hun niet-wetenschappelijk onderbouwde claims. En dus eten we braaf onze boerenkool/gojibessen/bijpollen en enkel nog het puurste natuur dat er bestaat. Daarvan uiteraard niet te veel – meer dan een halve avocado per dag kan écht niet

– en let wel: niet alle natuur is goed. Aardappels bijvoorbeeld, die stikken van de koolhydraten, en koolhydraten zijn Heel Erg Slecht. Tel daarbij op ons groeiende bewustzijn en knagende geweten wat betreft onze ecologische voetafdruk en de uitbuiting van derdewereldlanden, en je blijft met niet veel meer over dan lokaal en biologisch geteelde seizoensgroenten. E-nummers, koolhydraten en toegevoegde suikers zijn slecht voor het lichaam, etenswaren van de andere kant van de planeet laten invliegen en de complete vleesindustrie zijn dat voor de wereld. Onze groenten moeten onbespoten zijn. Het ei is de ongesteldheid van de kip en melk is naast een enorme dikmaker natuurlijk bedoeld voor kalfjes. Gluten dien je ook zonder glutenintolerantie te mijden en van brood en pasta word je dik. Een dieet zonder dierlijke

producten is nog veel beter voor je lijn dan voor al die dieren, en plastic verpakkingen verdwijnen uiteindelijk allemaal in de plastic soep die de oceaan heet. Fajah Lourens weet ondertussen dat we als vrouwen dagelijks maar zo'n twaalfhonderd calorieën nodig hebben, en laten we vooral niet vergeten dat je van lightproducten kanker krijgt.

FAKE NEWS

De eetobsessie lijkt met de dieetgoeroes aan de ene kant en een groeiend ecologisch bewustzijn aan de andere kant in 2017 een nieuw hoogtepunt te hebben bereikt en wordt tot nog grotere proporties opgeblazen door wat we inmiddels *fake news* zijn gaan noemen. Want de dieetgoeroe op zichzelf is niks nieuws – in 2005 hadden we Sonja Bakker en haar *Bereik je ideale gewicht!*, in de jaren

**'ER ZIJN ZELFS
DIEETGOEROES DIE
VERKONDIGEN DAT
WETENSCHAP "OOK
MAAR EEN MENING" IS'**

negentig was men massaal aan het montignaccen en al in de jaren zeventig sloeg Atkins zijn slag – maar de manier waarop zij de media (kunnen) benutten is dat wel. Wetenschappelijke onderzoeken worden in de media teruggebracht tot klikbare, hysterische koppen, die als enige doel hebben zo veel mogelijk bezoekers naar een website te lokken. 'Dit gebeurde bijvoorbeeld bij aspartaam (kunstmatige zoetstof, veel gebruikt in lightproducten, red.)', vertelt Gaby Herweijer, diëtist, medeauteur van het boek *Eet als een expert* en als gezondheidswetenschapper aangesloten bij *evidence-based foodplatform*. 'I am a Foodie, waar de strijd aangaan met valse claims van dieetgoeroes. 'Er is één kleine, slecht uitgevoerde studie die laat zien dat muizen die enorme hoeveelheden aspartaam binnenkregen – vergelijkbaar met tien liter lightfrisdrank per dag – iets meer tumoren ontwikkelden dan muizen die geen aspartaam kregen. De aspartaamgroep had allereerst bij de start van het onderzoek al meer tumoren, en daarnaast zijn er verschillende grotere en betere ►

**MEER DAN EEN
HALVE AVOÇADO
PER DAG KAN ÉCHT
NIET EN VERGEET
NIET: VAN LIGHT
KRIJG JE KANKER**

nekkiger, en echt gevaarlijk wordt het als de goeroes direct de strijd met de wetenschap aangaan: ‘Er zijn inmiddels zelfs dieetgoeroes die verkondigen dat wetenschap “ook maar een mening” is, en die vervolgens dingen in twijfel trekken die wij allang zeker weten. Dat vind ik wel gevaarlijk,’ zegt Herweijer.

ESCAPISME

Waarom zijn wij als consument zo ontzettend bereid om alle zin en onzin die dieetgoeroes verkondigen te slikken, als ware het slaafvrije chocolade met karamel-zeezoutsmaak in een oranje verpakking (je weet wie je bent, Tony)? Volgens Witkamp heeft het verdwijnen van traditionele zuilen zoals godsdienst en levensbeschouwing een leegte gecreëerd die nu gevuld wordt door eten. ‘Voeger waren dingen heel vanzelfsprekend. De kerk schreef ons regeltjes voor en bepaalde zo in grote lijnen hoe we ons leven leefden. Mensen hebben die richtlijnen niet meer en zoeken naar nieuwe manieren om hun identiteit vorm te geven.’ Ik eet geen vlees en dat maakt mij anders dan de buurvrouw, maar ook: ik eet quinoa, net als deze groep mensen met wie ik me graag associeer. Ik ben vegan dus ik ben. Sektarisch eten, noemt Witkamp dat. ‘Door op een bepaalde manier te eten, rekenen mensen zich tot een club. Dat is heel menselijk, we zijn altijd op zoek naar saamhorigheid.’

studies op mensen uitgevoerd die niet hetzelfde effect laten zien. Toch wordt die kleine studie door media en goeroes aangehaald om te laten zien hoe slecht aspartaam is.’ Vervolgens baseren de dieetgoeroes hele diëten op de vervormde of zelfs niet bestaande ‘feiten’. ‘In principe kun je op die manier je eigen verhaal over voeding schrijven en hier bronnen bij zoeken. Dit noemen we ook wel *cherry picking*,’ gaat Herweijer verder. ‘Stel, je staat voor een kersenboom en pakt één rotte kers, dat betekent niet dat alle kersen aan die boom rot zijn. Zo werkt het ook bij onderzoek – het gaat erom dat je eerst alle kersen plukt en daarna concludeert of de meeste kersen rot zijn, of dat de meeste nog prima te eten zijn.’

ZEEWIERTJE

Vaak betreffen het kortstondige hypes. ‘Die verdwijnen meestal weer net zo snel als ze opkomen,’ zegt Renger Witkamp, voedingswetenschapper aan de Universiteit Wageningen. ‘Het is een vaste cyclus: ’s ochtends komt er een wetenschappelijk artikel uit waarin vermeld wordt dat in een reageerbuis is ontdekt dat een bepaald zeewiertje zou kunnen helpen om vet af te breken. Dat wordt toevallig opgepikt door laten we zeggen de BBC, die het dan nog voorzichtig formuleert: “Het is waarschijnlijk zo dat,” en dat wordt dan gedurende de dag steeds extremer. Aan het einde van de dag denken mensen: als ik zeewier eet kan ik verder alles eten wat ik wil. Gelukkig hoor je er drie dagen later niemand meer over.’ Andere voedselmythes zijn hard-

Culinair trendwatcher Anneke Ammerlaan, een van de breinen achter Ammerlaan en Mosch Vision on Food, wijst de grote, boze wereld als oorzaak aan: ‘Eten is een metafoor geworden – als ik gezond eet en op m’n ecologische voetafdruk let, dan hoef ik me niet bezig te houden met alle dingen die ik niet in de hand heb.’ Ze koppelt er de term ‘escapisme’ aan. ‘In deze onveilige wereld zoeken we onze veiligheid in eten, een van de weinige dingen die we nog zelf in de hand hebben. Voor de een betekent dat het mijden van E-nummers en voor de ander betekent dat alleen biologisch eten.’

GEITENWOLLENSOKKEN-AF

Toch blijft de wetenschap er nuchter onder en lijkt ze zich niet al te druk te maken over de zeltjeswinners die dieetgoeroes zijn. Het lost zichzelf wel op, is het heersende idee. Dat hebben we allereerst aan onszelf te danken: ‘Ik hoor dat miljoenen mensen nog steeds op de website van het Voedingscentrum kijken om ideeën op te doen voor het avondeten. Wij Nederlanders zijn echt best

nuchter hoor – we weten stiekem best wat goed voor ons is,’ aldus Witkamp. ‘Die goeroes zijn ook maar een hype, en een hype is iets kortstondigs en gaat ook weer over,’ vertelt Ammerlaan. ‘Kijk naar Sonja Bakker, zij was een megahype. Haar dieet was razend populair – tot het toch weer niet echt bleek te werken. Daarna hebben we jarenlang niks van haar gehoord.’ Hans Dagevos, consumptiesocioloog aan de Universiteit Wageningen, verwacht hetzelfde, maar denkt niet dat de goeroes zonder horten of stoten de aftocht zullen blazen. ‘Het is goed mogelijk dat ze nog gekkere dingen gaan roepen om hun 15 minutes of fame maar te pakken.’ Inderdaad, een Fajah Lourens die roept dat je maar twaalfhonderd calorieën nodig hebt en die haar naam de volgende dag in alle kranten vindt. Maar, voegt hij toe: ‘De vluchtigheid van dergelijke eetadviezen is groot en dat draagt er ongetwijfeld aan bij dat ze beperkte invloed hebben op het eetgedrag van mensen.’

Over één ding zijn Herweijer, Witkamp, Ammerlaan en Dagevos het eens: de voedselobsessie voorspelt vooral veel goeds. ‘Het betekent dat voeding belangrijker wordt voor mensen. Dat hele “ik stop het maar in m’n mond en het interesseert me geen worst” is er wel een beetje vanaf,’ zegt Dagevos. ‘Ik vind het positief dat mensen geïnteresseerd zijn in hoe hun eten gemaakt wordt en waar het vandaan komt.’ Herweijer vult aan: ‘Goeroes kunnen zeker iets positiefs bijdragen. Ze hebben veel invloed op social media en kunnen mensen inspireren om bewuster met eten bezig te zijn. Neem al die veganistische foodbloggers – ze delen talloze gerechten die op groente, fruit en peulvruchten gebaseerd zijn. Je hoeft niet meteen veganist te worden, maar als je door die recepten geïnspireerd raakt, is dat

een hartstikke goede zaak!’ Dat ziet Ammerlaan ook: ‘De dieetgoeroes achter The Green Happiness laten vooral zien dat veganistisch eten niet meer dat geitenwollensokkendings is.’

WHAT’S NEXT?

Als trendwatcher kan Ammerlaan ons ook over de volgende trend vertellen: ‘Er komt een interessante trend uit Zweden: *lagom*. Een Zweeds woord dat zo iets betekent als: niet te veel, niet te weinig, net genoeg. Een levensstijl die draait om matiging en om de natuur. Daarin is de beste dag een matige dag; je hebt niet te veel gesnoept, geen alcohol gedronken en een beetje gesport. Dan heb je ’s avonds een goed gevoel.’ ‘Ik vind een quote van Michael Pollan, de auteur van *Een pleidooi voor echt eten*, treffend: eet niets wat je overgrootmoeder niet als eten zou herkennen,’ zegt Witkamp als ik hem vraag wat we als consument kunnen doen tot de gekte is overgewaaid. ‘Aan de andere kant: mijn overgrootmoeder heeft waarschijnlijk nooit een paprika gezien, dus ik denk dat de boodschap vooral is dat we alles met een korreltje zout moeten nemen.’ Een korreltje ja, want dat te veel zout slecht voor je is, is iets waar wetenschappers en dieetgoeroes het wél over eens zijn. ■

OVER ÉÉN DING ZIJN ZE HET ALLEMAAL EENS: DE VOEDSELOBSESSIE VOORSPELT VEEL GOEDS

ZIN OF ONZIN?

Behalve naar je gezonde verstand luisteren kun je deze wetenschappelijk onderbouwde bronnen raadplegen.

→ **Voedingscentrum** Mag wellicht wat suf klinken, is wel echt handig. Op de website vind je alles over eten; van een wisselend weekmenu tot een op jouw persoon aangepaste schijf van vijf en zelfs tips voor duurzaam eten.

voedingscentrum.nl

→ **I'm a Foodie** Een online ‘evidence-based foodplatform’ opgericht door voedingswetenschapper Marijke Berkenpas, die de overload aan ongegronde dieettips, onjuiste informatie over eten en misleidende etiketten zat was. Actuele voedingsmythes worden ontkracht of juist wetenschappelijk onderbouwd en daarnaast vind je op de website lekkere en écht gezonde recepten.

iamafoodie.nl

→ **Eet als een expert** Ook van de hand van Marijke Berkenpas, in samenwerking met diëtist Gaby Herweijer en gezondheidswetenschapper Jolien Klamer. In het boek wordt de voedingswetenschap toegelicht en vind je naast praktische adviezen over voeding ook weekschema’s met recepten voor de hele dag.

→ **Voedingsmythes** Nederlands hoogleraar in de voedingsleer Martijn Katan ontkracht in dit boek vijftig hardnekkige voedingsmythes. De ondertitel: Over valse hoop en *nodeloze vrees*. Vermakelijk geschreven.