

# Minder en anders eten binnen een gezonde leefwijze

Nog nooit kampten zoveel mensen met overgewicht, obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Tegelijk circuleerden nog nooit zoveel diëten, voedingsadviezen en kookboeken. Ze brengen lang niet altijd dezelfde boodschap en spreken elkaar vaak tegen. Hoe kunnen jij en ik nog weten wat gezond is en wat niet? Maczima stak zijn licht op bij voedingswetenschapper Patrick Mullie.

Eet minder brood! Eet meer vis! Drink meer melk! Drink geen koemelk! Meng geen koolhydraten met eiwitten in dezelfde maaltijd! Ban alle suiker! De tips om gezonder te eten, vliegen ons om de oren. Welke mogen we geloven en op basis waarvan? “Er wordt veel gezegd en geschreven over voeding”, oppert Patrick Mullie. “Vaak gaat het om sensatie en/of belangenvermenging. Er zijn de laatste tijd nogal wat boeken geschreven door auteurs die bombastische verklaringen afleggen over het feit dat ze wetenschappelijk werken. Bewust of uit onwetendheid interpreteren ze wetenschappelijke studies verkeerd of maken ze selecties van studies die hun ideeën ondersteunen. Ook voedingsfabrikanten spelen het spel niet altijd eerlijk. Sommigen verspreiden gezondheidsboodschappen die in de eerste plaats een economisch doel hebben: mensen meer van hun producten laten eten. Als wetenschapper weiger ik dit spel mee te spelen. Ik wil bewijzen voorleggen voor wat wel of niet juist is of duidelijk maken dat het niet altijd zo duidelijk is.”

Waar haal je die bewijzen?

“Ik baseer me op internationaal onderzoek. Ik ga op zoek naar wetenschappelijke studies die een antwoord kunnen geven op een bepaalde vraag, bijvoorbeeld ‘is



Patrick Mullie: “Geen enkele voeding is gezond als er te veel van gebruikt wordt.”

er een verband tussen de opname van verzadigde vetzuren en het voorkomen van hart- en vaatziekten?’ Hierdoor wordt het mogelijk om met een grotere betrouwbaarheid de onderzoeksvraag te beantwoorden.”

Welke inzichten heeft dit studiewerk opgeleverd?

“De mediterrane voeding leidt tot merkkelijk minder hart- en vaatziekten. Het is een voeding met een evenwicht tussen vetten, koolhydraten en eiwitten. Daarom spreek ik liever van een mediterraan evenwicht.”

We kennen in Vlaanderen de actieve voedingsdriehoek, jij draait die om?

“Ik vind het veel logischer om de beste elementen bovenaan te plaatsen en de minst gunstige onderaan. Wie



goed kijkt, ziet nog meer verschillen tussen beide modellen. Een voorbeeld: in de actieve voedingsdriehoek staan vlees, vis, eieren en vervangproducten in dezelfde groep. Nochtans heeft rood vlees totaal andere voedingseigenschappen dan gevogelte, vis, eieren en vleesvervangers. In het mediterrane model staan gevogelte, eieren en vleesvervangers in een andere groep en hoger in de driehoek dan rood vlees omdat ze minder verzadigde vetten bevatten. Een ander voorbeeld: de actieve voedingsdriehoek maakt geen onderscheid tussen geraffineerde en ongeraffineerde granen, het mediterrane model doet dat wel. Volkorengranen en volkorenbrood zijn rijk aan meervoudige koolhydraten en bevatten meer vezels, mineralen en vitamines dan witte granen en wit brood, daarom staan ze in het mediterrane model hoger. Ik vind het ook misleidend dat de actieve voedingsdriehoek binnen de groep smeer- en bereidingsvetten geen onderscheid maakt tussen de vetten onderling. Er zijn goede en slechte vetten en binnen de slechte zijn er zeer slechte en minder slechte. Dat moet men correct communiceren.”

## ● Stiefmoederlijk

Helemaal bovenaan de driehoek van het mediterrane evenwicht staan ‘niet roken’, ‘een gezond vetgehalte hebben’ en ‘bewegen’. Waarom krijgen deze elementen zoveel aandacht?

“Zonder deze drie eigenschappen kan een voedingspatroon niet leiden tot een betere gezondheidstoestand. De positieve, beschermende effecten van de mediterrane voeding komen pas volledig tot uiting in-

dien ze deel uitmaken van een gezonde leefwijze. Een voorbeeld om dit te illustreren: een mediterrane voeding zal waarschijnlijk weinig effect hebben op iemand die dagelijks rookt en/of zwaarlijvig is. Het schadelijke effect van roken op de gezondheid is zo groot dat het positief effect van de voeding verdwijnt in een zee van risicofactoren. De levensomstandigheden bepalen of en hoe sterk de gezondheidseffecten van een voedingspatroon tot uiting komen.”

Op de tweede rij zien we niet alleen fruit en groenten maar ook peulvruchten en noten. “Ik vind dat die in de actieve voedingsdriehoek wat stiefmoederlijk behandeld worden. Peulvruchten, bv. bonen, linzen en kikkererwten, bevatten meer plantaardige eiwitten dan groenten en horen dus thuis in een aparte groep. Ze bevatten minder energie, vetten en voedingscholesterol dan vlees – zelfs de magerste soorten – en zijn daarom goede vleesvervangers. Noten behoren ook tot die groep. Ze zijn dan wel rijk aan energie, maar bevatten hoge concentraties gezonde vetten. Denk bijvoorbeeld aan de omega 3-vetzuren in walnoten.”

## “Een voedingsmodel moet goed zijn voor de gezondheid, maar ook voor de duurzame ontwikkeling van onze planeet.”

Op de derde rij staan de ‘leveranciers’ van koolhydraten. Nochtans gaan er veel stemmen op om minder aardappelen, rijst, pasta en brood te eten. “Sommige mensen vinden het blijkbaar heerlijk om koolhydraten af te breken. Maar ze doen dit helaas zonder enige wetenschappelijke achtergrond. Er zijn geen wetenschappelijke bewijzen dat een koolhydraatarme voeding gunstige effecten heeft op de gezondheid. Sommige onderzoeken wijzen zelfs op het tegendeel. Aardappelen, volkorengranen, muesli, zilvervliesrijst, havermout, volkorenbrood, quinoa, couscous ... vormen de basis van onze voeding. Ze zijn een goede energiebron zonder verzadigde vetzuren. Bovendien is de productie minder belastend voor het milieu dan de vleesproductie.”

Vis is niet opgenomen in de driehoek van het mediterrane evenwicht, een bewuste keuze?

“Vis is gezond, maar als de Nederlanders en Belgen met z'n allen twee keer per week vis eten, is de zee op korte tijd helemaal leeg. Een voedingsmodel moet goed zijn voor de gezondheid, maar ook voor de duurzame ontwikkeling van onze planeet.”

Ietwat verrassend: alcohol krijgt wel een plaats in het mediterrane model.

“Uit verschillende studies blijkt dat de consumptie van één (bij vrouwen) of twee (bij mannen) glazen bier of wijn per dag de hoeveelheid HDL-cholesterol in het bloed doet stijgen. HDL is de zogenaamde ‘goede’ cholesterol: hij verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Concludeer niet dat alcohol je HDL-cholesterol ongelimiteerd verhoogt, want het positieve effect stopt wanneer je meer dan één of twee glazen drinkt. Bij vrouwen die meer dan één glas alcohol per dag drinken en bij mannen die meer dan twee glazen alcohol per dag drinken, nemen de gezondheidsrisico's toe. Overmatig en aanhoudend alcoholgebruik vergroot het risico op lever-, gal- en alvleesklieraandoeningen en op kanker in de mond, de keelholte, het strottenhoofd, de slokdarm, de dikke darm en de endeldarm. Bij het ontstaan van borstkanker speelt alcohol soms ook een rol.”

Alcoholische drank bevat ook heel wat calorieën ...

“Ja, dat is een bijkomende reden om het gebruik ervan binnen de perken te houden. Alcohol levert 7 calorieën per gram. Dat is bijvoorbeeld 113 kilocalorieën in een

glas pilsbier en 82 kilocalorieën in een glas rode wijn. Dat is veel als je het vergelijkt met andere drank. Alcohol kan bovendien de eetlust aanwakkeren. Door hapjes bij de borrel loopt het aantal calorieën verder op.”

**“Er zijn goede en slechte vetten en binnen de slechte zijn er zeer slechte en minder slechte. Dat moet men correct communiceren.”**

“Niet de kwaliteit van ons voedsel vergiftigt ons, wel de kwantiteit”, stel je in je boek. Moeten we met z'n allen minder gaan eten?

“Geen enkele voeding is gezond als er te veel van gebruikt wordt, ook niet de mediterrane. We zitten vandaag in een situatie waar slechts één op de twee volwassenen nog een gezond gewicht heeft en minstens één op de tien kinderen overgewicht heeft of obees is. Om overgewicht en obesitas te vermijden en te bestrijden is er maar één uitweg: minder eten en meer bewegen. Minder energie opnemen dan we verbruiken, dat is de kunst. Neem je meer energie op, dan wordt dat overschot opgeslagen in lichaamsvet. Je komt dus aan omdat je meer eet dan je nodig hebt. Laat ons (opnieuw) leren genieten van de kwaliteit, en minder van de kwantiteit.”



Patrick Mullie (\*1958) studeerde voedings- en dieetleer aan het Rega Instituut in Leuven en epidemiologie aan de Universiteit Maastricht. Hij doceert aan de Vrije Universiteit Brussel en aan de Erasmushogeschool in Brussel.



In ‘**Gezond eten, langer leven**’ doet Patrick Mullie de gezondheidsvoordelen van het mediterrane evenwicht uit de doeken en geeft hij zijn ongezoeten mening over o.a. overgewicht en obesitas, gezond vermageren, de rol van de overheid en die van de voedingsindustrie.

**Gezond eten, langer leven** – het mediterrane model.

Garant

164 blz. - 20 euro

ISBN: 9789044132861



**Goed eten**

Onze voeding in vraag

Patrick Mullie

LannooCampus

136 blz. – 11,99 euro

ISBN 9789401401005