

„Ze werken wel, niet of soms“

Functionele voeding promoten? Experts houden het bij gezonde voeding en beweging.

Van onze redacteur

Tom Ysebaert

BRUSSEL.

De term mag misschien nog niet ingeburgerd zijn, functionele voeding (FV) is in opmars.

Iedereen zag ze wel al in de winkelrekken: de yoghurt met actieve bifidus, de cholesterolverlagende margarine, de producten met omega-3-vetzuren. Hun eigenschappen zouden bijdragen tot de gezondheid en het risico op (welvaarts)ziekten verkleinen.

Het gaat steeds om gewone voedingsmiddelen waaraan een element is toegevoegd of verwijderd, of die de opname van heilzame stoffen ondersteunen. Het gaat niet om supplementen, poeders of pillen, de zogenaamde nutricijnen.

Het Vlaams Instituut voor Wetenschappelijk en Technologisch Aspectenonderzoek (Viwta) hield gisteren een debat in het Vlaams Parlement. Een panel van mensen uit universiteiten, de industrie en de consumentenorganisaties kregen enkele provocerende stellingen voorgelegd.

1. De gezondheidsbonus van FV is larie.

Prof. Theo Niewold van de KU Leuven was genuanceerd. Bij gezonde mensen hebben ze weinig zin, bij sommige doelgroepen wel. Veel hangt af van de dosis en van de combinatie met andere voedingsmiddelen. De wetenschap is ook niet eenduidig.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat plantsterol in margarine de cholesterol „wel, niet of soms“ verlaagt. Een bewijs dat een hoge inname van sterolen de hartziekten doet dalen, is er niet. Bovendien kunnen er kwalijke neveneffecten opduiken: ze kunnen de vitamine A omlaag halen.

Wim Caers van de federatie van de voedingsindustrie Fevia was een andere mening toegedaan. „De gunstige werking van middelen die de darmflora verbeteren, is bewezen. En wat de veiligheid betreft: alle voedingsmiddelen worden gecheckt.“

2. De overheid moet FV aanprijzen.

De overheid kan de prijs van functionele voeding democratiseren. Maar prof. Greet Vansant (KU Leuven) zag toch liever gezonde voeding en meer beweging gepromoot worden. „Functionele voeding is niet voor iedereen geschikt. Bovendien werkt het pas als het deel uitmaakt van een evenwichtig voedingspatroon. Het mag geen excuus zijn om niet meer gezond te eten.“

3. De gezondheidsclaims van FV moeten even stevig wetenschappelijk onderbouwd zijn als die van geneesmiddelen.

„Dat is te streng“, vond Wim Caers, „medicijnen moeten een ziekte genezen, terwijl functionele voeding de algemene gezondheid opkrikken. Bovendien zijn de chemische samenstelling, de dosering en de doelgroepen volledig anders. Er is een norm voor goedkeuring, maar die is anders in de farmacie.“ Niewold vond dat er enig wetenschappelijk bewijs nodig was. „Vandaag is er hooguit consensus.“

4. De consument zoekt het zelf maar uit.

Daarvoor moet hij degelijke informatie hebben, oordelen de experts. „De consument weet niet wat functionele voeding is“, zei Ann Isebaert van de consumentenorganisatie Oivo. „De term doet aan astronautenvoeding denken. Terwijl voeding lekker moet zijn.“

Ook Caers vond de term niet ideaal. „Alle flessenvoeding voor baby's is verrijkt. Maar geen enkele mama beseft dat dit functionele voeding is.“