

Kempen, Mechelen, Metropool Noord, Metropool Zuid, Waasland

"De darmflora? Kennen we niet!"

BRUSSEL - Zuivelproducten met de vermelding Voor een evenwichtige darmflora zijn niet per se gezond. 'Functionele' voeding, die het risico op ziektes zou verminderen, creëert zelfs een vals gevoel van veiligheid.

Experts kritisch over 'voeding die gezond maakt'

Dat is de vaststelling van dertig Vlaamse voedingsdeskundigen.

"De bewering 'Voor een evenwichtige darmflora' kan moeilijk gecontroleerd worden. Simpelweg omdat de samenstelling van de darmflora grotendeels onbekend is, laat staan een 'evenwichtige' samenstelling. Bovendien is het verband tussen een evenwichtige darmflora en een goede gezondheid niet duidelijk."

Zo staat het letterlijk in een rapport van het Vlaams Instituut voor Wetenschappelijk en Technologisch Aspectenonderzoek (viWTA), dat dertig voedingsexperts ondervroeg. Het rapport doorpikt nog meer mythes over 'voedingsnutriënten', middelen die worden toegevoegd aan voeding en een meerwaarde zouden moeten betekenen.

I Sommige voedingsmiddelen beloven gezondheidswinst voor de ene doelgroep, maar zijn schadelijk voor een andere. Bepaalde margarines (14 procent van de verkoop) bevatten cholesterolverlagende stoffen. Die kunnen ook een verlaging van vetoplosbare vitamines veroorzaken, wat een gevaar voor zwangere vrouwen en voor kinderen kan betekenen. Dat staat op de verpakking vermeld, maar de consument is zich daar niet van bewust.

I Veel wetenschappelijk onderzoek door voedingsconcerns gebeurt op knaagdieren. Die studies zijn weinig relevant voor het effect van nutriënten op de mens.

I De gezondheidsrisico's bij hoge doseringen zijn vaak onbekend. De deskundigen pleiten daarom voor een wettelijke 'veilige bovengrens'.

I De dikwijls hoge prijs van functionele voeding schrikt 12 procent van de consumenten af. Ruim 60 procent verkiest een lekker boven een gezond product.

De deskundigen wijzen ook op de groeiende gezondheidskloof in België. Mensen uit hogere sociaal-economische klassen letten beter op hun gezondheid en verbruiken meer van de duurere functionele voeding. Zij leven gemiddeld drie tot vijf jaar langer dan mensen uit de laagste klasse. De overheid moet daarom functionele voeding betaalbaar houden, vinden de specialisten.