

Kempen, Mechelen, Metropool Noord, Metropool Zuid, Waasland

Gezonde bacteriën moeten werking bewijzen

Het aanbod zogenaamde functionele voedingsmiddelen rijst de pan uit: melkdrankjes, ontbijtgranen, margarines en dergelijke verrijkt met probiotica, omega 3-vetzuren, plantensterolen en -stanolen, vitamines en/of mineralen. De onrust in deze sector is groot. Het Europese voedselagentschap EFSA wil alleen nog gezondheidsclaims toelaten mits wetenschappelijk bewijsmateriaal.

Europees voedselagentschap verstrengt normen functionele voeding

De sector voedingsmiddelen met een 'toegevoegd' gezondheidseffect is goed voor miljarden euro per jaar en kent een pijlsnelle groei. Eieren met omega 3-vetzuren ("goed voor de cholesterol"), tomatenpuree met extra lysopeen ("goed voor de prostaat"), noem maar op.

Sinds kort vind je het ook in de cosmetische sfeer. Zo is er antirimpelyoghurt beschikbaar, een drankje voor een zachte huid of een snoepje met blauwe bessen voor stralende ogen. Coca-Cola bracht vorig jaar samen met de Japanse cosmeticagigant Shiseido Body Style Water op de markt. Het grapefruitdrankje met cafeïne zou de vetverbranding stimuleren.

Dat de voedingsindustrie zich op de gezondheidsmarkt stort, is te begrijpen. Met gewone voeding is niet veel meer te verdienen. Consumenten blijken wel graag bereid om extra in hun portemonnee te tasten voor 'verrijkte' producten die gezondheidswinst voorspiegelen.

Terwijl de erkenning van 'echte' geneesmiddelen aan zeer strikte regels onderworpen is, kunnen de voedingsfabrikanten op de markt brengen wat ze willen en er allerlei gezondheidsclaims aan koppelen. Ze mogen er ook publiciteit voor maken. De enige voorwaarde is dat het product geen schade aanricht.

Nieuwe regelgeving

Dat gaat veranderen. De consumentenorganisaties dringen trouwens al lang aan op een strengere regelgeving. Op 16 mei keurde het Europees Parlement een resolutie in die zin goed. Intussen heeft de European Food Safety Authority (EFSA) een ontwerp van regelgeving opgesteld die een echte revolutie betekent. Voedingsfabrikanten moeten (bijna) aan dezelfde normen voldoen als die in de farma-sector: gezondheidsclaims wetenschappelijk hard maken of ze anders achterwege laten. Van 8 tot 10 november organiseert de EFSA in Bologna een congres over deze regelgeving, die begin volgend jaar van kracht zou worden.

"Het is hoog tijd dat er iets gebeurt, want de volksverlakkerij loopt de spuigaten uit", vindt professor Dirk Van den Berghe, microbioloog Universiteit Antwerpen en expert voedingssupplementen. "Eén voorbeeld: de margarines met fytosterolen. Je moet al één kilo margarine binnenspielen om je cholesterol te verlagen. Al te gek!"

Voor veel producenten wordt het dus een hele klus om het nodige bewijsmateriaal te kunnen leveren. "Dat komt ook omdat voedingsmiddelen per definitie complex zijn, anders dan gewone geneesmiddelen, en de actieve stoffen slechts in verdunde vorm aanwezig zijn", aldus professor Van den Berghe. Volgens hem wordt er momenteel door de voedingsconcerns duchtig bij de Europese Unie gelobbyd om de eisen te versoepelen. "Velen kijken ook met spanning naar wat het Amerikaanse agentschap FDA gaat doen, want daar is precies hetzelfde debat bezig."

Probiotica

Een van de oudste en populairste functionele voedingsmiddelen zijn wel de pro-biotica-drinkjes, tien jaar geleden gelanceerd door het Japanse bedrijf Yakult maar intussen zijn ze met diverse concurrenten. Probiotica zijn het omgekeerde van antibiotica: zij bevorderen de groei van bacteriën in de darm, maar dan wel de goede. Uitgangspunt is het feit dat ons darmstelsel, met een totale oppervlakte van 300 vierkante meter, ons grootste orgaan is. Het krioelt van de bacteriën, 250 per vierkante millimeter, de zogenaamde darmflora. De bacteriën spelen een essentiële rol, niet alleen voor de vertering maar ook voor de bescherming tegen ziekteverwekkers en het instandhouden van de natuurlijke weerstand. "Gezonde darmen zijn een waarborg voor gezonde organen."

Een derde van de bevolking zou problemen hebben met de stoelgang, een van de voornaamste redenen van huisartsbezoek. "Een goed stel darmen is meer waard voor een mens dan om het even welke hoeveelheid hersenen", knipoogde de Britse schrijver G.B. Shaw in dat verband.

Dagelijks gebruik van probiotica zou dus het darmstelsel gezond houden en bijgevolg ziekten voorkomen. Maar als het erop aankomt deze claims wetenschappelijk te onderbouwen, zit zelfs een doorgewinterd bedrijf als Yakult met een probleem, bleek onlangs op een symposium in Londen. Daar had Yakult een hele reeks microbiologen, gastro-enterologen en diëtisten uitgenodigd voor een stand van zaken in verband met het probiotica-onderzoek. Wie had verwacht dat het symposium zou uitdraaien op een gigantische promotiestunt voor de bekende drinkjes,

viel van de ene verbazing in de andere. Haast alle sprekers hielden een uiterst voorzichtig verhaal, zeker wat medische claims betreft als prikkelbare darm (IDS), colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn.

Wel zijn er aanwijzingen dat probiotica een beschermend effect kunnen hebben tegen darmkanker, maar dan enkel op basis van dierproeven. Volgens een Fins onderzoek zou probioticagebruik door zwangere vrouwen de ontwikkeling van eczema en andere allergieën bij kinderen kunnen voorkomen.

Veel vragen

Vraag is in hoever de effecten blijvend zijn, welke probiotica je moet nemen om de darmflora echt te kunnen beïnvloeden, en in welke dosis. Want er zijn vele honderden verschillende stammen. Ze moeten het zure milieu van de maag levend doorgeraken. Het effect is ook heel moeilijk te onderzoeken, omdat er zoveel verschillende factoren een rol spelen. Het enige dat echt vaststaat is: baat het niet, het schaadt ook niet.

De conclusies van diëtiste Catherine Collins in Londen stemmen overeen met die van een recent rapport van het Vlaams Instituut voor Wetenschappelijk en Technologisch Aspectenonderzoek (VIWTA): wanneer je gezond en evenwichtig eet, leveren probiotica geen voordeel op. Voor kleine kinderen, zwangere vrouwen en ouderen kunnen ze er wel toe bijdragen sneller op te knappen bij gezondheidsproblemen.

Eén ding is zeker: de vooruitzichten van enkele jaren geleden dat functionele voedingsmiddelen een brug zouden slaan tussen voeding en geneesmiddel, blijken in de praktijk moeilijker te realiseren dan gedacht.

"Ik ben benieuwd of de Europese Unie zo'n strenge regelgeving kan doorvoeren, ook vanwege de economische belangen die op het spel staan", aldus professor Van den Berghe. "Het zou me verbazen als de soep zo heet gegeten wordt als ze nu wordt opgediend."

n www.efsa.europa.eu

n www.viwtat.be/files/DOSSIER%203.pdf

© Concentra