

In cornflakes zitten géén spijkers, zegt Kellogg's

AMSTERDAM Het verhaal begon een eigen leven te leiden, zeggen ontbijtgranenproducent Kellogg's en de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA). Daarom plaatste de voedingsproducent maandag een advertentie in *de Volkskrant* en publiceerde de VWA een persbericht met de verzekering dat er géén gemalen spijkers en of ijzervijzel van kinderfietsjes in de cornflakes zit.

De waarschuwing was bedoeld voor wie het televisieprogramma *Keuringsdienst van Waarde* had gezien. Dat besteedde aandacht aan een interessant weetje uit de voedingswereld dat zich leuk laat illustreren: de met ijzer verrijkte Special K-cornflakes van Kellogg's bevatten zoveel ijzer dat het ontbijtkommetje met een magneet kan worden voortgetrokken. Het komt door het ijzerpoeder dat de fabrikant er doorheen roert.

Dat mag van de Voedsel en Waren Autoriteit, zegt Kellogg's in de advertentie. Ook het persbericht van de VWA beklemtoont dat de Europese Unie de toevoeging van zuiver ijzerpoeder aan levensmiddelen toestaat. 'De indruk die het tv-programma wekt dat het om gemalen spijkers of ijzervijzel zou gaan, is flauwekul.'

Maar heeft het toevoegen van ijzerpoeder ook zin? Nee, zegt Tiny van Boekel, hooglearaar agrotechnologie en voedingswetenschappen aan de universiteit van Wageningen. Het 'elementair ijzer'

dat aan de ontbijtgranen wordt toegevoegd, wordt vrijwel niet opgenomen door het lichaam en gewoon weer uitgepoept.

Alleen ijzer in zoutvorm wordt door het lichaam opgenomen. In theorie zou het ijzerpoeder van Kellogg's in de zure maag deels kunnen worden omgezet in ijzerzouten. Maar juist bij cornflakes is dat heel onwaarschijnlijk. 'Dat wordt meestal gegeten met melk, dat het zuur neutraliseert. Bovendien zorgt

het calcium in de melk ervoor dat ijzer niet wordt opgenomen.'

Tussen neus en lippen door maakt de hooglearaar ook een einde aan het misverstand dat spinazie goed is tegen ijzertekort. Helaas: er zit ijzer in spinazie, maar eveneens in

een vorm die het lichaam niet goed opneemt. 'Het Popeye-verhaal klopt dus ook niet.'

Met ijzer in vlees, vis en eieren weet ons lichaam wel goed raad. Veel vegetariërs zweren daarom bij appelstroop, dat per honderd gram bijna eenderde meer ijzer bevat dan de speciale ontbijtgranen.

Dat ijzer is er níet aan toegevoegd, bezweert directeur Jean Pierre Henssen van de Limburgse appelstroopfabriek Canisius. 'Het komt ook niet uit ijzeren kookpotten, zoals men denkt, maar uit de vruchten zelf. Met name de suikerbiet. Daar zit meer ijzer in dan in appels en peren.'

Jeroen Trommelen



Een pak cornflakes van Kellogg's