

De markt voor ijzer

Dankzij de televisie heb ik de afgelopen weken veel geleerd over ijzer. Ik kijk zelf geen televisie maar ik word wel regelmatig gebeld door de redacties van televisieprogramma's. Vier weken geleden belde RTL-TV met de vraag of ik de laatste uitzending van *Keuringsdienst van Waarde* had gezien. Uit de tijd dat ik nog wel televisie keek kende ik dat als een tegelijk hilarisch en leerzaam programma dat de prietpraat van voedselproducenten ontmaskert. De aflevering van Keuringsdienst van Waarde waar RTL over belde ging over Kellogg's cornflakes. Die cornflakes zijn verrijkt met vitamines en ijzer, maar volgens Keuringsdienst van Waarde bestond dat ijzer uit fijngemalen spijkers en kinderfietsjes. Het zou niet worden opgenomen in het lichaam en dus had je er als voedingsstof niets aan, en misschien was het zelfs gevaarlijk. Ik vond dat onzin. Ijzerpoeder is al een halve eeuw een standaardmanier om graanproducten te verrijken, vooral in de derde wereld. Arme mensen in Azië en Afrika hebben vaak bloedarmoede door ijzertekort, want ijzer is het centra-

le bestanddeel van de rode kleurstof in het bloed die zuurstof vervoert van de longen naar de rest van het lichaam. De beste bron van ijzer in de voeding is vlees, maar daar hebben Afrikanen geen geld voor. Bovendien zitten hun darmen vaak vol met bloed zuigende wormen zodat ze bloed en dus ijzer verliezen met de ontlasting. Vandaar die toevoeging van ijzerpoeder aan het meel. Het is minder goed dan vlees, maar alle beetjes helpen. Ook in Nederland komt ijzertekort voor, vooral bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd die maandelijks bloed verliezen. Dus vertelde ik voor de camera van RTL-TV dat die gemalen fietsjes een broedje aap waren, dat ijzer uit ijzerpoeder niet gevaarlijk is en dat het wel degelijk wordt opgenomen in het lichaam.

Ik was niet de enige die zich aan het verhaal van Keuringsdienst van Waarde had gestoord. De Voedsel en Waren Autoriteit noemde het in een persbericht "flauwekul", en dat is voor deze achtenswaardige instelling een forse krachtterm. Keuringsdienst van Waarde wilde vervol-

gens zijn gelijk halen en maakte een extra uitzending met nieuwe indianenverhalen, bijvoorbeeld dat de Deense autoriteiten ijzer in de cornflakes zouden hebben verboden omdat het niet veilig is. Het was alweer hilarisch en spannend, en alweer klopte er weinig van.

Dat betekent niet dat er niets op Kellogg's en zijn cornflakes aan te merken valt. Het beste ijzerpoeder voor toevoeging aan voedsel is elektrolytisch bereide ijzerpoeder, maar dat is duur. Kellogg's gebruikt een goedkoop soort ijzerpoeder dat minder goed oplost in maagsap en daardoor ook minder goed wordt opgenomen in het lichaam. Tegen een tekort aan ijzer doet cornflakes daarom niet zo veel. Overigens helpen spinazie en volkorenbrood daar ook niet tegen, want ook daaruit wordt ijzer slecht opgenomen. Het best opneembare ijzer komt uit "de lichamen van dode dieren", zoals een vegetariër dat tegenover mij met afgrijzen uitdrukte. Cornflakes is dus niet zo gezond als het zich voordoet. Dat geldt voor het meeste gezond-



heidsvoedsel. Er is veel minder terechtgekomen van de ontwikkeling van nieuwe gezonde voedingsmiddelen – zogenaamde *functional foods* – dan zo jaar geleden werd gehoopt. De oorzaak daarvan is voor een deel dat het ontdekken van nieuwe gezonde voedingsmiddelen moeilijk is, en veel tijd en geld kost. Maar er is een belangrijker oorzaak, en die heet marktwerking.

De markt is een goed systeem zolang het gaat om dingen die je zelf kunt beoordelen. Je loopt de marktstalletjes langs, je knijpt hier en daar in de appels, je vergelijkt de prijzen en je doet je

aankoop. Als de appels niet lekker zijn ga je de volgende keer naar een andere koopman. De markt werkt ook goed voor de aanschaf van een auto, krant of mobiele telefoon: je ziet wat je koopt, en als het niet bevalt koop je de volgende keer iets anders. Maar als je moet kopen in blind vertrouwen gaat het mis. Dat geldt voor woekerpolissen waarvan pas jaren later blijkt wat er mis mee is. Het geldt nog sterker voor gezonde voedingsmiddelen. Of die echt gezond zijn kun je zelf niet beoordelen, de fabrikant kan je van alles wijs maken. Daardoor leidt marktwerking op het gebied van gezondheidsvoedsel tot een race naar beneden waarin de producent met de minste scrupules op kop gaat. Een gewetensvolle producent zou failliet gaan als hij honderden miljoenen uitgaf aan research naar beter opneembare ijzersoorten, want de concurrent maakt die researchkosten niet maar roept even hard dat zijn product gezond is.

Dat soort wangedrag is lastig te ondervangen met regelgeving over reclame voor gezond voedsel, want de overheid kan niet voorzien wat producenten zullen verzinnen en er zijn altijd producenten die onder de druk van de markt de grenzen van de wet opzoeken. De echt gezonde toevoegingen aan voedsel dateren dan ook uit het grijze verleden van vóór de liberalisering: vitamine D in margarine en jodium in brood. Tot 1988 was dat verplicht maar toen werd die verplichting afgeschaft, en nu moet de overheid

soebatten of de bakkers alsjeblieft de jodium in het brood willen houden opdat jonge meiden geen jodiumtekort krijgen.

Ook Keuringsdienst van Waarde opereert onder de druk van de markt. Ze moeten elke week opnieuw mee in het gevecht om de kijkcijfers en het marktaandeel. Het moet een spannend verhaal zijn, met een grote fabrikant als booswicht en een kleine ambachtsman als held. En het moet bevestigen wat de kijker graag hoort, namelijk dat het niet zijn schuld is als hij zich ziek eet maar dat het de schuld is van de industrie. De fabrikant kookt intussen van verontwaardiging. Hij geeft immers de mensen wat ze willen: veel lekker eten voor weinig geld, en vrij van bacteriën en schadelijke stoffen. Maar het heeft geen zin als hij protesteert want niemand gelooft hem. Consumentenprogramma's zoals Keuringsdienst van Waarde krijgen weinig tegenspel. Dat geeft ze macht, en macht maakt hooghartig.

Marktwerking leidt dus niet tot gezond voedsel en ook niet tot betrouwbare televisieprogramma's over gezond voedsel. En mijn eigen rol in deze affaire, was die smetteloos? Nee. Op het moment dat ik mijn commentaar leverde wist ik niet dat er vijf verschillende soorten ijzerpoeder bestonden voor toevoeging aan voedsel waarvan er maar één echt goed werkt. Ik had me er dus niet mee moeten bemoeien. Maar dan had u dit stuk niet gelezen.