

WETENSCHAPSBIJLAGE 10-04-10

Het Paleodieet 2

Prof. Katan toont zich een enigszins verwarde kenner van de genetica, evolutie en het Paleodieet (beter genoemd: Paleovoeding). In essentie is niet begrepen wat Darwin ons reeds in 1859 meegaf toen hij het had over "aanpassing aan de omgeving". Als een nieuw "geloof" houdt Prof. Katan zich stevig vast aan zijn "maakbare" wetenschap, waarin gerandomiseerd onderzoek ons op het statistische niveau van $p < 0,05$ naar "de" waarheid leidt. In zijn column wordt de "grootmoederhypothese" op quasi wetenschappelijke gronden afgeserveerd. Deze hypothese werd in 2007 krachtig ondersteund door vergelijkend onderzoek met de chimpansee. Hieruit kwam naar voren dat vrouwtjes chimpansees in het wild, evenals vrouwen in "jager-verzamelaar" volken, menstrueren tot ongeveer 50 jaar. Dit is tegelijkertijd hun maximale leeftijd, terwijl vrouwen in jager-verza-

melaarsvolken een maximale leeftijd bereiken van 70+. En dan volgt het voorspelbare en meest populaire tegenargument "dat onze voorouders niet zo oud werden". Ontegenzeggelijk waar, maar hier helaas volkomen irrelevant. De oorzaken dat we vroeger (gemiddeld) niet zo oud werden waren hoge (kinder)sterfte aan infectieziekten, hongersnoden en geweld. De succesvolle bestrijding hiervan is de voornaamste oorzaak van onze hoge levensverwachting. Ook is hij vergeten ons te melden dat er reeds diverse (weliswaar kleine) interventiestudies met Paleovoeding zijn gedaan. Deze laten, zonder dat de proefpersonen afvallen, in enkele weken verbeteringen zien van bloeddruk, flexibiliteit van de vaten, insulinegevoeligheid, cholesterol en triglyceriden. Verbeteringen waarvan aanhangers van de verzadigd vet- en andere officieel-verklaarde misvattingen mogen dromen. Dat er niet een enkele Paleovoeding bestaat, kan nauwelijks als kritiek worden opgevat, want het is duidelijk dat ook de Gezondheidsraad ons niet één enkele voedingssamenstelling aanbeveelt. Bovendien is de nog jonge stroming van de Paleovoeding, die uitgaat van de Evolutio-

naire Geneeskunde, eveneens onderhevig aan voortschrijdend inzicht. Ze hoeft zich echter niet te verantwoorden voor acties waarmee de bevolking panisch werd gemaakt over de vermeende gevolgen van te veel vet (actie "Let op vet") en de huidige foutieve aanbevelingen inzake vitamine D, de vervanging van verzadigd vet door koolhydraten, de consumptie van 40-70 energie procent koolhydraat, etc. De huidige maakbare wetenschap van de voedingsdeskundigen is door middel van peperdure eendimensionale interventiestudies bezig datgene te bewijzen wat de logica ons ingeeft en het grotere publiek in Nederland gelukkig al lang begrijpt. Want daarvan gelooft 70% in de evolutie. Ondertussen gaat onze stijgende leeftijdsverwachting gepaard met een verontrustende daling van het aantal jaren dat we zonder chronische ziekte leven (cbs). Het is dan ook verstandig om niet te wachten op de uitkomsten van de wetenschappelijk verantwoorde interventiestudies van Prof. Katan en gelijkgestemden. Want met zulke wetenschappers aan het roer zal ons ideaal om gezond oud te worden voorlopig nog wel een utopie blijven.

PROF. DR. FRITS A.J. MUSKIET
Klinisch Chemicus, Eelde

DRS. REMKO S. KUIPERS
Promovendus Evolutionaire Geneeskunde, Groningen

Naschrift:

Muskiet en Kuipers veronderstellen dat wij door de evolutie zijn aangepast aan de voeding van onze oerouders en ouderdomsziekten krijgen omdat we anders eten. Evolutie treedt alleen op wanneer sommige mensen meer vruchtbare nakomelingen krijgen dan anderen, dus ik vermoed dat de redenering van de brieveschrijvers als volgt gaat. Oude mannen die in de oertijd gezond bleven, verwekten meer kinderen dan ouderen die een hartinfarct, diabetes of kanker kregen. Die laatsten hadden genen die hen op de oervoeding ziek maakten, zodat ze minder kansen maakten bij een jonge vrouw. Een alternatief scenario is dat gezonde bejaarden vaker hun kleinkinderen wisten te behoeden voor honger, ziektes of roofdieren. Zo konden ook grootmoeders hun genen verbreiden zonder zelf kinderen te krijgen. We weten niet hoeveel kans oude mannen destijds hadden bij jonge vrouwen of hoeveel kleinkinderen werden gered door hun grootmoeder. We weten ook niet of er wel welvaartsziekten voorkwamen. De voornaamste oorzaken van kanker, hart- en vaatziekten en diabetes zijn sigaretten, alcohol, vetzucht, gebrek aan beweging en lang uitstel van de eerste zwangerschap, en die had je in de oertijd niet. Maar gelukkig doet het er allemaal niet toe. De brieveschrijvers en ik zijn het namelijk over één punt eens: in de oertijd stierven mensen jong. Er waren dus geen krachtige oude mannen die ouderdomsziekten overleefden en grote aantallen kinderen verwekten. De aanleg voor deze ziekten ging onzichtbaar over van geslacht op geslacht en



uit zich pas nu we massaal oud worden. Dan de levensverwachting. Het cbs zegt: "Niet alleen leven Nederlanders steeds langer, ze leven ook meer jaren zonder lichamelijke beperkingen.... De toename van het aantal jaren met chronische ziektes kan worden verklaard door eerdere diagnose en betere behandelingsmethoden."

Voetnoten: mkatan.nl
Martijn B. Katan
Amsterdam