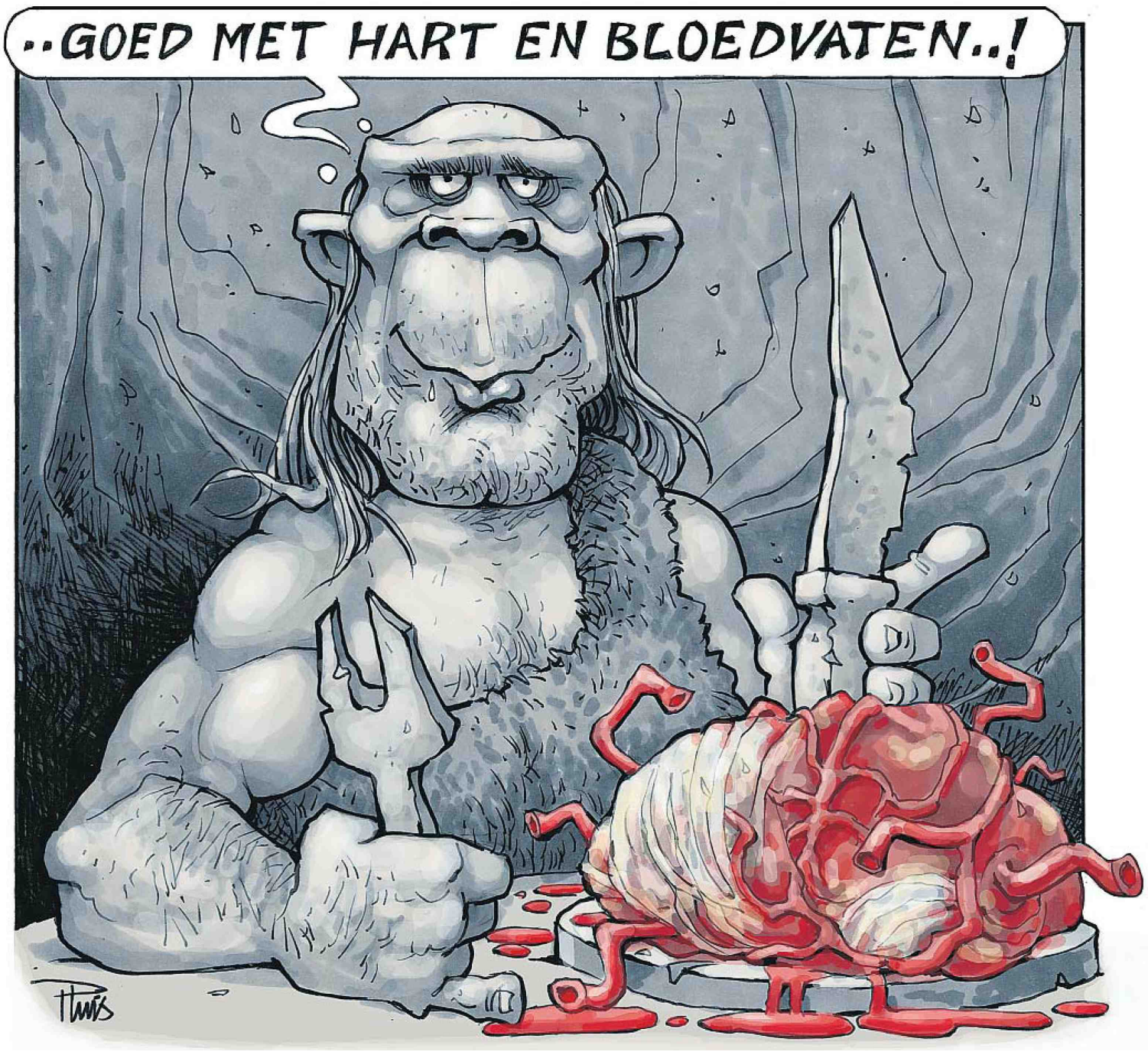
DAGBLAD VAN HET NOORDEN

14 januari 2012 , pag. 36

Vet en vlees zíjn helemaal niet ongezond, zegt een groep Groningse onderzoekers. Juist het eten van granen zoals brood, pasta en rijst zorgen voor de enorme toename van welvaartsziektes in de westerse wereld, vinden zij. Maar gezaghebbende Nederlandse voedingskundigen maken hun 'oervoedsel' belachelijk.

Door Arend van Wijngaarden



De oermens at geen Becel

Ze zouden zich diep moeten schamen, de vooraanstaande Nederlandse voedingsdeskundigen. Vindt Anita Meis uit Winschoten die al jaren geen korreltje graan meer eet. Zij en haar naasten voeden zich met enkel vlees, vis, eieren, groente, fruit en noten. Want brood, pasta, rijst en suiker daar word je ziek van, daar is ze van overtuigd.

Ze wordt daarin gesteund door uiterst serieuze wetenschappers zoals professor Frits Muskiet, klinisch chemicus aan het UMCG, en zijn onderzoeksgroep onder wie promovendus Remko Kuipers. Zij denken dat ze op de goede weg zijn naar een oplossing voor de vele welvaartsziektes waar de westerse mens aan lijdt, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en veel vormen van kanker.

We moeten weer gaan eten zoals de mens duizenden jaren gedaan heeft, vinden zij. Deze 'paleovoeding' is vanuit de Verenigde Staten komen overwaaien naar Nederland. Muskiet en de zijnen doen er in Groningen onderzoek naar. Met de Amerikaanse grondleggers van het paleodieet maakten ze een reconstructie van de voeding van onze voorouders. Die blijken veel minder koolhydraten (granen, suikers) en linolzuur (zonnebloemolie etc.) te hebben gegeten en veel meer eiwitten en vet, zoals in vis en vlees.

Dat leidde al tot een gezamenlijke publicatie van Amerikaanse en Groningse wetenschappers in het *British Journal of Nutrition*. Onlangs kwamen de Groningers daar nog eens overheen met een stuk over het gevaar van 'snelle koolhydraten' en het nut van dierlijke vetten.

Ze hebben stapels wetenschappelijke literatuur onderzocht en komen tot de conclusie dat verzadigde vetten, zoals in echte boter, helemaal niet tot hart- en vaatziekten leiden. Nee, juist doordat ons al jaren wordt voorgehouden dat we geen verzadigd vet mogen eten, zijn we ons massaal gaan volproppen met stoffen zoals linolzuur. De voedingsindustrie stopt het in margarine (Becel) en andere producten. Wie denkt gezond te moeten eten, gaat vaak onbewust veel linolzuur en granen eten. En laten nou juist díe stoffen eerder ziektes veroorzaken, zo stelt deze groep wetenschappers.

Muskiet en Kuipers kregen hun recente artikel alleen niet verder gepubliceerd dan in het *Netherlands Journal of Medicine*. Een respectabel blad dat in Nederland alleen nauwelijks wordt gelezen door artsen. Die lezen vaker het *Nederlands Tijdschrift voor de Geneeskunde,* maar dat wees het artikel af.

Dat is ernstig, vinden de aanhangers van het oerdieet, want het zou zo veel ziektes kunnen voorkomen. Ze vinden dat uit veel onderzoeken naar verschillende soorten vet de verkeerde conclusies zijn getrokken. "De grote wetenschappers in Nederland willen het boetekleed niet aantrekken", zegt Remko Kuipers. Een van die 'grote wetenschappers' is professor dr. Martijn Katan, emeritus hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Katan is bekend van het boek *Wat is nu gezond?* en geldt als een van de meest vooraanstaande deskundigen in Nederland op het gebied van gezond eten. Hij voelt zich totaal niet geroepen het boetekleed aan te trekken. Het is gewoon een debat tussen wetenschappers en dat loopt nu eenmaal soms hoog op, laat hij weten.

Dat het uiterst gevoelig ligt, blijkt ook wel uit zijn eigen reactie. Katan gaat in eerste instantie uitgebreid in op de oervoedsel-gedachte. Maar als hij merkt dat zijn reactie wordt opgenomen in een artikel over Muskiet, weigert hij vervolgens iedere medewerking. Hij wil niet in een adem genoemd worden met de oervoedseldenkers. "Heel typerend. Dat doet hij altijd", reageren Muskiet en Kuipers.

Het idee achter het oerdieet deugt niet, volgens Katan, omdat Muskiet en de zijnen de evolutie verkeerd begrijpen. "Er zijn wetenschappers die dit verkondigen, en een groep enthousiastelingen in New York die zich Cavemen noemen gelooft er heilig in. Ze eten hompen rauw vlees en rennen zomer en winter met ontbloot bovenlijf van Manhattan naar Brooklyn en terug."

Oftewel, niet serieus te nemen volgens Katan. "Het idee dat wij gezond zouden blijven als we aten zoals in het stenen tijdperk klopt niet", zo gaat hij verder. "De evolutie selecteert namelijk niet op levensduur maar op voortplantingssucces. Ik vermoed dat de redenering van de oervoedsel-aanhangers 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. 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."

De oerdieet-volgers protesteren nog dat je echt niet als Cavemen hoeft te leven maar gezonde producten ook in de supermarkt kan kopen. En over die evolutie, grootouders waren in de oertijd juist nodig om te zorgen dat hun nageslacht werkelijk overleeft. Die theorie is echter totaal niet bewezen, vindt Katan. "Ook bij natuurvolkeren die we nu nog kennen, zoals de Afrikaanse Hadza of de Melanesische Kitava's zijn maar heel weinig zestigplussers. Blijkbaar heeft een stam maar weinig ouderen nodig."

Klinisch chemicus Frits Muskiet vindt dat het juist Katan is die de evolutie niet begrijpt. Oermensen die hun kindertijd overleefden en later niet werden gedood bij stammenoorlogen of hongersnoden, werden gemiddeld juist wél flink oud. "Dat mensen vroeger niet zo oud werden is een veel gehoord misverstand dat hardnekkig in zijn hoofd blijft zitten", reageert hij.

Remko Kuipers heeft zelf meer dan een jaar in Afrika onderzoek gedaan onder traditioneel levende volken en ging nog met de Hadza mee op jacht. "Verbazingwekkend gezonde, sterke mensen. Door het gebrek aan medicijnen gaan er heel veel jonge kinderen dood, daardoor lijkt de gemiddelde leeftijd niet oud. Maar er is veel bewijs dat mensen sinds ze veel granen gingen eten aanvankelijk korter gingen leven, dus kort na de landbouwrevolutie van tienduizend jaar geleden."

Muskiet en Kuipers vinden het toontje van Katan maar vervelend. "Laat hij nou eens ingaan op al die onderzoeken die aantonen dat niet verzadigd vet de oorzaak is van typisch westerse ziektes maar snelle koolhydraten." Dat heeft Katan juist wel gedaan, reageert deze. Kijk maar in de vooraanstaande medisch-wetenschappelijke publicaties. Telkens als Muskiet en de zijnen met bewijzen komen over dat onderzoeken over verzadigd vet verkeerd zijn uitgelegd, kaatsen Katan en de zijnen met tegenbewijzen.

Voor Anita Meis en haar familie hoeft Katan het niet te bewijzen. Zij denkt het zo ook al wel te weten. Zonder enig medicijn zijn zij en haar familie van ziektes en bloedarmoede af gekomen. "Bij mij is jaren geleden een veel te hoog cholesterol aangetoond, we lijden aan zogenaamde familiaire hypercholesterolemie en ik leed aan beginstadia van vitaminetekorten en reuma", zegt ze.

"We voeden ons vooral met rauwe en gekookte groenten, eiwitten en vetten en laten alle suikers en geraffineerde koolhydraten staan. Granen eten wij totaal niet, alle vezels die nodig zijn halen we uit groenten, fruit en bonen."

Ze laat het bloed van haar en haar gezin regelmatig checken. "Bij iedereen werden na ongeveer een half jaar na deze voeding de bloedwaarden veel beter. Onze hele gezondheid is beter. En als grootste bonus, je raakt zomaar van je overtollige lichaamsvet af, zonder dat je er ook maar een vinger voor hoeft op te tillen."