



WUR-onderzoeker Olaf van Kooten mengde zich onlangs in een discussie op gfactueel.nl over bio versus gangbaar. Aanleiding voor de verbale krachtmeting op de website van Groenten & Fruit was een onderzoek waaruit bleek dat bio-producten niet per se definitie gezonder zijn dan gangbaar. 'Laat ik u meteen uit die droom helpen...'

'Biologisch niet per definitie gezonder dan gangbaar'

We willen zo graag horen wat gezond is. We weten eigenlijk wel wat voor ons gezond is, maar we willen het graag van de expert, de onderzoeker horen. Laat mij u meteen uit de droom helpen. Het heeft het onderzoek ongeveer 40 jaar en een paar honderd miljoen euro's gekost om onomstotelijk vast te stellen dat roken ongezond is. Het onderzoek heeft niet eens een definitie van gezond, wel van ongezond. En dan willen we het marginale verschil in gezondheidswaarde tussen biologisch en conventioneel ineens in harde cijfers zien. Wij weten allemaal wat gezond is, namelijk matig eten, veel groente en fruit, weinig vlees, regelmatig vis, voldoende lichaamsbeweging, voldoende rust, 1 à 2 glazen alcohol per dag en geen tabak. Allemaal zaken die we uitstekend in de hand hebben maar wat blijkt, bijna de helft van onze bevolking sterft uiteindelijk doordat dit soort leefregels in de wind geslagen worden. Maar dan maken we ons heel erg zorgen over gewasbeschermingsmiddelen, waaraan niemand gestorven is in de afgelopen 20 jaar.

Het negatieve effect op de Nederlandse volksgezondheid van overeten, nauwelijks bewegen en overmatig al-

cohol- en tabakgebruik, is 200 keer groter dan het effect van gewasbeschermingsmiddelen, heeft het RIVM berekend. Dan kijken we maar naar dieren, want we geloven dat die wijzer zijn dan wij mensen. Wat blijkt, vogels kiezen graan met meer eiwitten. Maar vogels hebben een zeer slecht verteringssysteem en 30 procent van de eiwitten die ze eten komt er onverteerd weer uit, dus dat zij voor meer eiwitten kiezen lijkt mij verstandig. Maar wij mensen overeten ons juist aan de eiwitten, dus waarom moet dat voor ons beter zijn?

Geen bewijzen

Kunnen we dan helemaal niks zeggen? Dat is ook niet waar. We hebben geen bewijzen waarom groente en fruit gezond zijn, maar we hebben wel aanwijzingen. Planten produceren afweerstoffen om zich te verdedigen tegen de boze buitenwereld. Deze stoffen in hoge concentraties zijn meestal giftig, maar in de concentraties zoals we die in groente eten zijn ze waarschijnlijk gezondheidsbevorderend. Als we nu produceren in kassen waar we de omstandigheden zo ideaal voor de plant maken dat hij



zich niet hoeft te verdedigen, dan zal hij ook minder van die stofjes aanmaken. Biologische teelt is nog altijd een stressvollere teelt, waardoor de productie ook lager is en dus maken die plantjes meer afweerstoffen aan.

Biologisch gezonder?

Een mooi voorbeeld zijn de basilicumplantjes die wij in de supermarkt

kopen. Je moet er bijkans je neus in steken wil je de sprekende basilicumgeur opsnuiven. Deze plantjes zijn in korte tijd in een Nederlandse kas geteeld. Als je op Corsica de supermarkt benadert, ruik je de basilicum al. Die ligt honderden meters verder in één kistje als bundeltjes samengebonden bladeren. Die geur is een terpenoïd waarmee het plantje insectenvraat

van zich af houdt. Dat maakt biologisch op dit moment waarschijnlijk gezonder dan conventioneel. Maar dat wordt nooit gemeten in de grote onderzoeken. Daar wordt alleen gemeten of het niet ongezond is. En als het niet meetbaar ongezond is, dan zegt de onderzoeker dat het dus gezond is! ●●●