



Koelkast of medicijnkast?

GEZONDE VOEDING EET JE MET GEZOND VERSTAND

Inhoudstafel

Voorwoord	p. 2
De Maakbare Mens vzw	p. 4
1. Functionele voeding en voedingssupplementen	p. 6
2. Truken en technieken	p. 26
3. Wetgeving	p. 34
4. Toekomst	p. 40
De medicalisering van de samenleving	p. 46
Colofon	p. 48

Nieuw!
Nu met essentiële antioxy-olie-danten!



Voorwoord

De laatste jaren is er veel veranderd aan de manier waarop we met voeding omgaan. Een aspect hiervan is dat **onze voeding steeds meer is gemedicaliseerd**.

In deze brochure onderzoeken we functionele voedingsmiddelen en voedingssupplementen. We vestigen de aandacht op technieken die producenten gebruiken om de indruk te wekken dat hun **gezondheidsbeweringen** wetenschappelijk zijn onderbouwd.

Deze informatie kan helpen om andere vormen van medicalisering in de samenleving te ontdekken en er **kritisch** over na te denken.

Ik wens je veel leesplezier.

Johan Braeckman

Voorzitter De Maakbare Mens vzw
November 2007



De Maakbare Mens vzw

De Maakbare Mens vzw wil het brede publiek kritisch en correct informeren over de medische en biotechnologische ontwikkelingen en de ethische vragen die zich daarbij stellen.

De Maakbare Mens vzw volgt de algemene medische en biotechnologische ontwikkelingen aandachtig en kritisch en focust elk jaar op een ander thema: genetisch testen (2005), orgaandonatie (2006), medicalisering van de samenleving (2007), sport en ethiek (2008) en verlenging van de levensduur (2009). Om in te spelen op de actualiteit organiseren we ook projecten zoals 'maakbare schoonheid' en 'maakbaar brein'.

De Maakbare Mens vzw informeert en sensibiliseert via lezingen, debatten, brochures, opiniestukken, publicaties, ... Ook via een gespecialiseerd documentatiecentrum, een website en een elektronische nieuwsbrief houden we Vlaanderen op de hoogte.

De Maakbare Mens vzw houdt rekening met het ethisch pluralistisch karakter van onze samenleving. Dit neemt niet weg dat we eigen standpunten innemen over allerlei bio-ethische kwesties. De uitgangspunten hierbij zijn humanistische waarden zoals vrijheid, zelfbeschikking, autonomie, gelijkheid, rechtvaardigheid, verantwoordelijkheid en solidariteit.

Neem eens een kijkje op www.demaakbaremens.org. Je kan er deze brochure **gratis downloaden of bestellen**. Je kan je er ook abonneren op onze driewekelijkse **elektronische nieuwsbrief**. Zo ontvang je de nieuwste informatie over onze thema's en activiteiten.

maakbare
mens
vzw



1. Functionele voeding & voedingssupplementen

Ooit hadden we een eenvoudige relatie met voeding. Voeding was om te overleven, het was letterlijk een zaak van leven en dood. Bovendien was ons voedingspakket eerder beperkt. Hoewel dit voor veel mensen in ontwikkelingslanden nog zo is, is de relatie met voeding voor mensen in de industrielanden veel complexer geworden. **We eten om te leven, maar ook voor het plezier, om gezond te blijven of om af te vallen.**

VROEGER EN NU

Tot de jaren vijftig gaan mensen op een heel **praktische manier** om met voeding: zorgen voor voldoende eten op tafel is de belangrijkste bekommernis. Wat de relatie tussen voeding en gezondheid betreft, is men in de jaren veertig en vijftig nog volop bezig met de strijd tegen de gebreksziekten. Na de Tweede Wereldoorlog zorgt de **nieuwe welvaart** voor een andere kijk op voeding. Nieuwigheden zoals chocola en sinaasappels worden meegebracht uit het buitenland, supermarkten verschijnen in het straatbeeld en de koelkast en diepvriezer doen hun intrede. Het aanbod aan voedingsmid-

delen breidt enorm uit met frisdranken, snoepgoed, koeken, enzovoort. In de supermarkt vinden we een nooit geziene **voedingsrijkdom** die blijft toenemen. Daar komt nog bij dat meer en meer gezinnen een auto en een televisie hebben waardoor mensen minder bewegen. **Vandaag staan koken en eten centraal** in talloze tv-programma's, tijdschriften en boeken. Er gaat geen week voorbij zonder dat een aan voeding gerelateerd onderwerp in het nieuws komt, of dat nu een discussie is over voedingssupplementen of het nieuwste dieet van een beroemdheid. Ondertussen onderzoeken wetenschappers hoe voeding ons lichaam beïnvloedt. Sinds de eerste tekenen van obesitas en de gezondheidsproblemen die ermee samengaan, komt de **link tussen voeding en gezondheid** meer centraal te staan. Hierdoor weten we meer over gezonde voeding dan ooit tevoren, maar toch is er nog veel werk aan de winkel. De nieuwe aandacht voor gezonde voeding is ook producenten niet ontgaan. Sinds een tiental jaar brengen ze allerlei **producten met een gezondheidsbonus** op de markt.



Nieuw!

Paarse peren zorgen voor
extra blos op je wangen!

FUNCTIONELE VOEDING

In de winkelrekken vindt de consument sinds enkele jaren steeds meer functionele voeding. Met de term functionele voeding worden voedingsmiddelen aangeduid die bewerkt zijn zodat ze onze gezondheid ten goede komen. Het gaat met andere woorden om **voedingsmiddelen die naast de klassieke samenstelling een extra gezondheidsvoordeel beloven**. Een voedingsmiddel kan die gezondheidsbonus op **verschillende manieren** verkrijgen. Er kunnen stoffen aan worden toegevoegd die het voedingsmiddel oorspronkelijk niet bevatte – bijvoorbeeld fruitsap verrijkt met calcium of yoghurt waaraan bacteriën zijn toegevoegd. Men kan ook extra's toevoegen van een stof die er oorspronkelijk in mindere mate in zat – een voorbeeld hiervan is fruitsap met extra vitamine C. Of men kan de hoeveelheid van minder gezonde stoffen, zoals vet, zout en suiker verminderen – dat gebeurt bij de zogenaamde lightproducten.

Producenten beweren dat deze bewerkingen de gezondheid van de consument bevorderen of in stand houden. In reclame en op verpakkingen formuleren ze dan ook allerlei gezondheidsclaims gaande van 'verbetert de spijsvertering' en 'verlaagt de cholesterol' tot 'verhoogt de natuurlijke weerstand'.

DE GESCHIEDENIS VAN FUNCTIONELE VOEDING

Het idee om voedingsmiddelen te bewerken zodat ze de gezondheid ten goede komen, is niet nieuw.

Halfvolle melk bestaat al sinds de jaren vijftig en kan worden beschouwd als een functioneel voedingsmiddel. Het is immers melk die behandeld is waardoor ze minder vet bevat en dus gezonder is. In 1968 kwam Becel in België op de markt. Het werd zes jaar eerder in Nederland al gelanceerd als het eerste voedingsmiddel met een cholesterolverlagende functie, bedoeld voor mensen met hartproblemen. De naam Becel verwijst naar BCL of Blood Cholesterol Lowering. Aanvankelijk was Becel enkel te koop in de apotheek. Pas later, tegen het einde van de jaren zestig, kwam het in de rekken van de supermarkten terecht.

Samen met de voedingsmiddelen die de darmfunctie verbeteren, zijn de cholesterolverlagende voedingsmiddelen de pioniers van de functionele voeding.



De eerste functionele voedingsmiddelen waren het resultaat van zorgvuldig wetenschappelijk onderzoek. Het onderzoek verscheen zelfs in gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften. Het uitgangspunt was om via voedingsmiddelen de strijd aan te binden met bepaalde gezondheidsproblemen. De bedoeling was dus aanvankelijk goed. **Nu is het maken van gezondheidsclaims vaak in de eerste plaats een succesvolle marketingstrategie.**

Er zijn verpakkingen die beweringen dragen die niet onderbouwd worden door degelijk wetenschappelijk onderzoek.



BIG IN JAPAN

De term functionele voeding werd voor het eerst gebruikt door de Japanse overheid in de jaren tachtig. De Japanse industrie en wetenschap bogen zich toen reeds over de vraag welke voedingsmiddelen kunnen bijdragen tot de gezondheid. **Tot op vandaag is Japan koploper** wat betreft de ontwikkeling van functionele voeding. De Japanse overheid moedigt de productie en consumptie van deze voedingsmiddelen aan in een poging de kosten voor de gezondheidszorg te drukken.

COSMETISCHE VOEDING

Een nieuwe trend die aansluit bij de functionele voeding is de cosmetische voeding, ook wel beauty food genoemd. Cosmetische voeding belooft een **positieve invloed op het uiterlijk**. In België is bijvoorbeeld een yoghurtproduct te koop dat de huid gezonder en dus mooier zou maken. In Azië zijn reeds drankjes te koop met 'zijdepeptide' voor een zachte en gladde huid, snoepjes met blauwe bessen waarvan je ogen gaan schitteren en kauwgom met elementen uit de Thaise plant Pueraria Mirifica voor grotere borsten.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Ook de markt van de voedingssupplementen blijft groeien. Voedingssupplementen zijn **pillen, poeders of druppels bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding**. Er zijn vitaminen (A, B1, B2, B3, ...), mineralen (natrium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, ...) en allerlei middeljes op basis van kruiden (knoflookpillen, gisttabletten, ginseng, ...) of dierlijke bestanddelen (glucosamine, haaienkraakbeen, ...). Het zijn **geen geneesmiddelen, ze zijn dus verkrijgbaar zonder voorschrift** en je kan ze gewoon in de supermarkt kopen.

Net zoals bij functionele voeding, formuleert men in reclame voor en op verpakkingen van voedingssupplementen aller-

lei gezondheidsclaims, gaande van ‘verhoogt de potentie’ tot ‘bestrijdt het hongergevoel’.

Bijzonder aan voedingssupplementen is dat ze aanwezig zijn in een **farmaceutische vorm**. Bovendien worden ze verkocht in meer gespecialiseerde winkels en apotheken. Dit versterkt voor heel wat mensen het gevoel dat ze werken.

CULTUUR VAN DE ANGST

Heel wat mediaberichten wijzen ons op de **gezondheidsrisico's** van bepaalde voedingsmiddelen: te vet, te veel suiker, kankerverwekkend, ... Niet enkel in de media, maar ook in onze eigen omgeving horen we heel wat onheilspellende berichten over bepaalde voedingsmiddelen. Dit maakt dat eten voor sommigen een **bron van zorgen** wordt. Hoe gezond is onze voeding? Wat kan je nog met een gerust gemoed eten en drinken? Het resultaat is dat bepaalde consumenten verward raken en opgezadeld worden met een **sluipend gevoel van angst** over additieven, calorieën, conserveringsmiddelen, eetstoornissen, besmettingsgevaar, hartaandoeningen en kanker.

Een andere tendens is dat we zoveel mogelijk **controle** over ons leven willen hebben. We kunnen niet zo goed overweg

met onzekerheid. We horen dan ook graag dat we allerlei kwalen en aandoeningen zelf kunnen voorkomen door dit of dat voedingsmiddel- of supplement in te nemen. We hopen in elk geval dat deze beweringen waar zijn en proberen het toch maar eens, want je weet maar nooit. Logisch dat het verleidelijk is om toe te geven aan de laatste gril op voedingsgebied.

EFFECTIVITEIT

Zijn de gezondheidsclaims, die terug te vinden zijn in reclame en op verpakkingen, waar?

Het is onmogelijk om op deze vraag een eenduidig antwoord te geven. De groep van functionele voedingsmiddelen en voedingssupplementen bestaat uit vele verschillende producten met de meest uiteenlopende claims. **We kunnen ze niet allemaal over dezelfde kam scheren**. Bovendien kan ook het **placebo-effect** een rol spelen. Het positieve effect van het product is dan niet te wijten aan de samenstelling, wel aan het feit dat men een middel inneemt waarvan men verwacht dat het zal werken.



Eén schijfje per dag
stabiliseert
de hartslag.

Van sommige functionele voedingsmiddelen en voedingssupplementen is bewezen dat ze niet werken.

Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat de stof waarop de gezondheidsclaim is gebaseerd niet werkzaam is voor het te verhelpen gezondheidsprobleem. Het is bijvoorbeeld bewezen dat men de kwalijke gevolgen van roken niet kan uitschakelen met vitaminetabletten.

Van andere stoffen is de werking wel wetenschappelijk bewezen, maar dat wil nog niet zeggen dat elk voedingsmiddel met die stof ook werkt.

- + Het kan zijn dat een werkzame stof in **onvoldoende mate** in het product voorkomt. Hierdoor is de hoeveelheid die je van het product moet gebruiken om van het effect te kunnen genieten onredelijk. Soja heeft bijvoorbeeld wel een cholesterolverlagende werking, maar je moet elke dag een liter sojamelk drinken om het effect te bereiken.
- + De werkzame stof komt voor in een vorm die het lichaam niet of niet goed kan opnemen. Zo bevordert vitamine C de **opname** van ijzer, maar remt het de opname van calcium af. De opname van calcium uit fruitsap verrijkt met calcium wordt dus bemoeilijkt door de vitamine C.
- + Het positieve effect van de werkzame stof wordt overtroffen door het **negatieve** effect van andere stoffen in het product.

Dit is bijvoorbeeld het geval met bepaalde ontbijtgranen. Zij bevatten weliswaar extra ijzer, maar ook heel veel suiker.

Er zijn functionele voedingsmiddelen op de markt die wel een bewezen werking hebben. De cholesterolverlagende margarines behoren tot deze categorie. Toch moeten we hun werking nuanceren. Het positieve effect van functionele voedingsmiddelen met een bewezen werking staat of valt namelijk met **de manier waarop men ze gebruikt**. Als iemand niet met de juiste regelmaat of niet de juiste dosis van het product inneemt, heeft het geen of nauwelijks effect. Die informatie is echter niet altijd makkelijk terug te vinden op de verpakking. Bovendien blijkt uit onderzoek dat mensen het vaak al moeilijk hebben om voorgeschreven medicijnen nauwkeurig in te nemen.

Het effect van functionele voedingsmiddelen met een bewezen werking kan ook verloren gaan door ze verkeerd in te passen in onze dagelijkse voeding.

- + Als men functionele voedingsmiddelen extra boven op de normale voeding gebruikt, bestaat de kans dat men meer vetten en suikers inneemt dan normaal. Wie bijvoorbeeld bij het ontbijt een drankje voor een betere darmflora



Zin in een smoothie
verrijkt met nonsensium?

neemt, maar geen boterham minder eet, neemt gewoon extra calorieën in. Deze **extra calorieën** kunnen op termijn leiden tot een gewichtstoename die de positieve effecten van het functionele drankje tenietdoet.

- + Sommige mensen denken zich dankzij een functioneel voedingsmiddel **meer** te kunnen **permitteren**. Ze eten bijvoorbeeld meer koekjes omdat het lightkoekjes zijn. Of ze smeren een extra dikke laag margarine op hun boterham, aangezien het cholesterolverlagende margarine is. Deze denkwijze leidt enkel tot een grotere consumptie van suikers en vetten. Het positieve effect gaat dus verloren. Meer zelfs, de ongezonde levensstijl wordt zorgeloos voortgezet.
- + Het is zeker verkeerd te denken dat functionele voedingsmiddelen een evenwichtige voeding kunnen **vervangen**. Functionele voedingsmiddelen zijn immers geen wondermiddelen. Fruitsap verrijkt met vitamines wordt bijvoorbeeld wel eens voorgesteld als een alternatief voor vers fruit. Vitamines en mineralen in de vorm van supplementen of toegevoegd aan voeding kunnen echter minder goed opgenomen worden dan die uit verse groenten en fruit. Bovendien bevatten groenten en fruit niet één of een beperkt aantal actieve stoffen, maar honderden in talloze combinaties.



Heb je in de toekomst een medische opleiding nodig om in de keuken te staan?

Ook voedingssupplementen zijn niet geheel onschuldig. Lange tijd dachten wetenschappers dat een mens nooit teveel vitamines kon innemen. Na een aantal studies die wijzen op negatieve effecten van te hoge dosissen, is men nu voorzichtiger. Toch slikken miljoenen mensen dagelijks vitaminesupplementen in de hoop hier baat uit te halen voor hun gezondheid. Dit wordt echter niet altijd gestaafd door wetenschappelijk onderzoek. Vele studies wijzen er zelfs op dat hoge dosissen voedingssupplementen gezondheidsrisico's kunnen creëren bij mensen die verder gezond eten en geen ernstige gebreken hebben.



Onze voedingssupplementen zijn wetenschappelijk getest op 3 vrouwen.

FUNCTIONELE VOEDING: NODIG OF OVERBODIG?

Voedingsdeskundigen stellen dat gezonde mensen die gevarieerd en evenwichtig eten in principe geen voedingssupplementen of functionele voedingsmiddelen nodig hebben. Functionele voedingsmiddelen waarvan de werking wetenschappelijk is bewezen en die correct worden gebruikt, kunnen wel een meerwaarde betekenen voor onze gezondheid. Maar enkel op voorwaarde dat ze **deel uitmaken van een gezonde voeding**. Voor mensen met ongezonde voedingsgewoonten, is het veel effectiever om gezond te gaan leven dan om functionele voeding en voedingssupplementen in te nemen.

Sommige functionele voedingsmiddelen of voedings-supplementen kunnen inderdaad nuttig zijn voor bepaalde groepen, maar dan wel op medisch advies

– voor mensen die bijvoorbeeld na een darm- of vermageringsoperatie bepaalde stoffen niet goed opnemen of voor zwangere vrouwen of bejaarden.

Mensen met een licht verhoogde **cholesterol**, of met het risico op een te hoge cholesterol, kunnen baat hebben bij cholesterolverlagende margarine. Dat wil echter niet zeg-

gen dat alle cholesterolproblemen kunnen worden opgelost met margarine. De medicatie die je voor hetzelfde doel op doktersvoorschrift bij de apotheker kan halen, is sterker. Iemand met een veel te hoge cholesterol is dus beter gediend met medicatie. Een arts kan afhankelijk van de situatie adviseren wat de beste optie is.

DE BELEVING VAN RISICO'S EN SLECHT NIEUWS

Vaak schatten we risico's niet juist in. Een mooi voorbeeld is de **dioxinecrisis** van 1999. Een ei of kip eten werd gezien als gevaarlijk, maar niemand rookte ook maar een sigaret minder. Velen redeneerden dat onze voeding ongezond was en dat er met onze leefgewoonten niets mis was. Nochtans zijn er al heel wat meer mensen gestorven aan de gevolgen van overgewicht dan aan dioxinevergiftiging. Gelukkig viel er nog geen enkel dioxineslachtoffer. Hoewel het voor de onfortuinlijke Oekraïense politicus Viktor Joesjtsjenko bijna slecht afliep.

We kunnen hierbij dan ook de vraag stellen naar het aandeel van de media in de angstige manier waarop deze crisis werd beleefd.

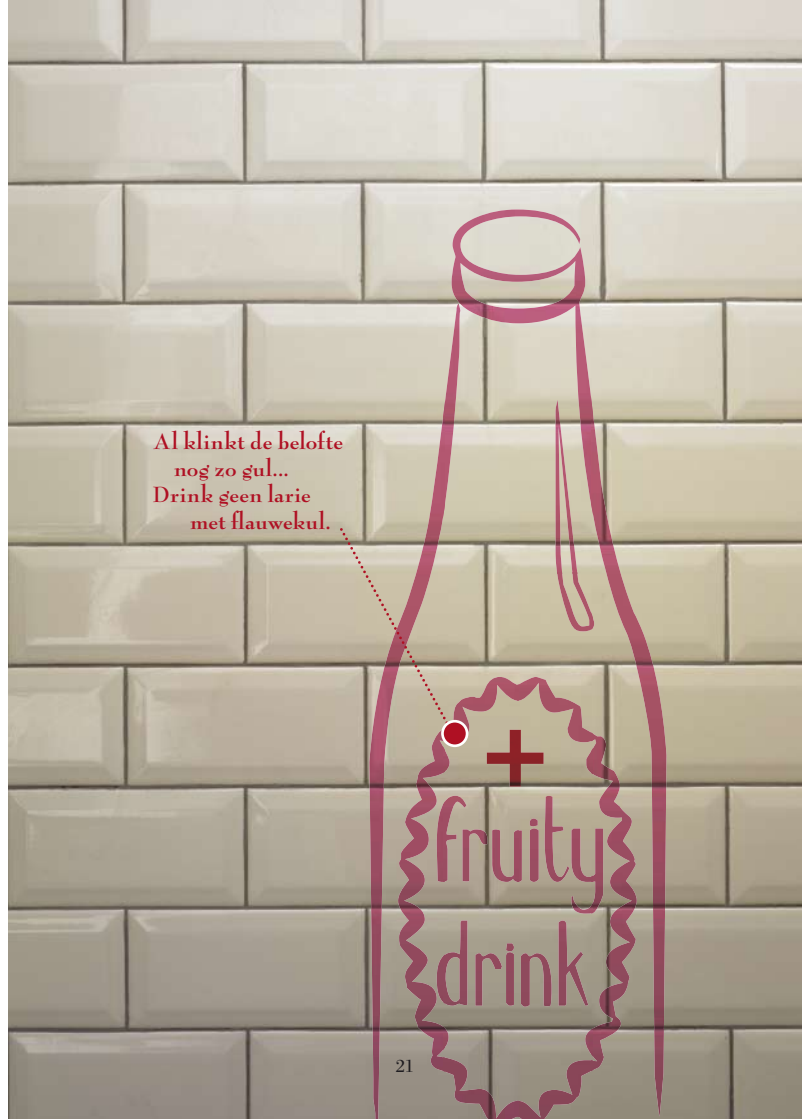


Slik niet alles wat men belooft.
Eten doe je met je hoofd.

POPULARITEIT

Hoe populair zijn functionele voedingsmiddelen in België? Wie koopt ze? Mannen of vrouwen? Welke sociale klasse? Hoger opgeleiden? Enkel de jongere generatie? Mensen met een gezond of ongezond voedingspatroon?

Wim Verbeke, onderzoeker consumentengedrag aan de Universiteit Gent is een van de weinige wetenschappers die bovenstaande vragen onderzoekt. Hij concludeert dat **mensen nu veel meer dan tien jaar geleden bezig zijn met hun gezondheid en met de rol die voeding daarin speelt**. Mensen willen liever voorkomen dan genezen. En toch, ondanks al dat gezonde bewustzijn, **blijft de echte explosieve groei in de verkoop van functionele voeding in België voorlopig uit**. Om te beginnen is er de prijs: meer dan veertig procent van de consumenten die hij in 2006 ondervroeg, vinden functionele voeding te duur in verhouding tot het verwachte gezondheidsvoordeel. Vijf jaar geleden was dat slechts één op drie. Ze vertrouwen ook niet alle gezondheidsclaims en vragen zich af of het niet gewoon een marketingstunt is. Dat de producenten de producten vooral aan de man brengen via reclame, komt hun geloofwaardigheid niet ten goede. Vooral bij de cosmetische voeding heeft de consument bedenkingen. Slechts een kleine minderheid is bovendien bereid een minder lekker voedings-



middel te kopen omdat het gezond is. Laat je een Belgische consument kiezen tussen gezondheid en smaak, dan haalt smaak het. Functionele voeding gaat er daarentegen van uit dat we eten om gezond te zijn.

VOEDINGSMIDDEL OF MEDICIJN?

Wat alle functionele voedingsmiddelen gemeenschappelijk hebben, is dat ze **duur** zijn. Sommige ziekteverzekeraars betalen bepaalde functionele voedingsmiddelen vanwege hun gezondheidsbonus reeds gedeeltelijk terug. Hierbij kunnen we ons vragen stellen.

De budgetten van de ziekteverzekering zijn beperkt.

De keuze voor de terugbetaling van een product betekent dat een ander product uit de boot valt. De terugbetaling van functionele voedingsmiddelen krijgt een wrange bijmaak wanneer we bedenken dat er nog heel wat medicijnen en behandelingen zijn voor ernstige aandoeningen die niet of onvoldoende op tussenkomst kunnen rekenen. En dat terwijl er medicijnen bestaan die hetzelfde doel als de functionele voedingsmiddelen beter dienen en die wel terugbetaald worden.

Bovendien blijven functionele voedingsmiddelen en voedings-supplementen in de eerste plaats voedingsmiddelen en **geen medicijnen**. Het feit dat zo'n product door de ziektever-

zekering wordt terugbetaald, wekt bij veel mensen echter wel de indruk dat het product even doeltreffend en betrouwbaar is als echte medicatie. **De grijze zone tussen voedingsmiddelen en medicatie wordt breder.** De vraag werpt zich op wanneer een voedingsmiddel een medicijn wordt. Een belangrijke vraag want voedingsmiddelen moeten niet voldoen aan de eisen van het wetenschappelijk onderzoek waaraan medicijnen moeten voldoen vooraleer ze op de markt komen.




*Bezint
eer ge
begint...*

OVERVLOED AAN TEGENSTRIJDIGE INFORMATIE OVER GEZONDHEID

Het debat over voeding wemelt van **concurrerende beweringen**. Op een populaire Vlaamse website over gezondheid lezen we bijvoorbeeld drie berichtjes over de invloed van koffie:

- 'Enkele tassen koffie al schadelijk voor het hart'
 - 'Drie koppen koffie per dag goed voor mentale gezondheid'
 - 'Koffie vermindert kans op jicht'
- (www.gezondheid.be, 8 augustus 2007)

Hoe kunnen we die tegenstrijdige berichten verklaren? Veel heeft te maken met het feit dat de voedingswetenschap een **complexe wetenschap** is. De invloed van heel wat voedingsmiddelen op onze gezondheid is niet eenzijdig positief of negatief. Bovendien is het ook een relatief jonge wetenschap, **heel wat onderzoek staat nog in de kinderschoenen**. Soms is het effect van een bepaalde stof op de

gezondheid reeds gekend, maar ontbreekt de kennis over eventuele andere effecten of over de interactie met andere stoffen. Tegenstrijdige berichtgeving ontstaat ook doordat **kleinschalige onderzoeken die onderling niet vergelijkbaar zijn**, te snel naar buiten worden gebracht. Het product wordt bijvoorbeeld getest bij verschillende doelgroepen of de proefpersonen krijgen verschillende hoeveelheden voorgeschoteld. Een objectief totaalbeeld, bekomen door een overkoepelende analyse van verschillende studies, wordt vaak niet afgewacht. Het voorbeeld bij uitstek is het onderzoek naar de omega-3 vetzuren. Van deze vetzuren werd beweerd dat ze de intelligentie beïnvloeden, dat ze een rol kunnen spelen bij de preventie van hart- en vaatziekten, maar ook bij kankers en ADHD. Ondertussen zijn er een aantal grootschalige onderzoeken verschenen, die bepaalde effecten in twijfel trekken.

Ook de **media** spelen een essentiële rol. Te dikwijls worden wetenschappelijke studies incorrect of te sterk vereenvoudigd weergegeven.



24



25

2. Truiken en technieken

Producenten van functionele voedingsmiddelen en voedings-supplementen formuleren in reclame en op verpakkingen allerhande **gezondheidsclaims**, gaande van ‘verbetert de spijsvertering’ tot ‘verhoogt de natuurlijke weerstand’. Ze doen hun uiterste best om **de indruk te wekken dat deze claims wetenschappelijk onderbouwd zijn**. Daarvoor gebruiken ze verschillende technieken.

1) DE GEZONDHEIDSCLAIM VAAG FORMULEREN

Goed voor de actieve balans

Stimuleert het welbevinden

‘Goed voor de actieve balans’ is een voorbeeld van een **vage en betekenisloze bewering**. Actief en balans zijn termen die goed klinken. Ze roepen bij de mensen een goed gevoel op. Tegelijkertijd lees je er bijna over. Niemand weet precies wat ze betekenen. De vraag wanneer iemands balans nu eigenlijk actief is, is moeilijk eenduidig te beantwoorden. Hierdoor vult iedereen de vraag voor zichzelf naar eigen behoefte in.

2) GEBRUIK MAKEN VAN LATIJNSE NAMEN EN WETENSCHAPPELIJK KLINKENDE TERMEN

Bifidus Actiregularis

Barrièrefunctie

Ginkgo Biloba

Sojaproteïnen

Koolhydraatsplitsende enzymen

Panax Ginseng

Vooral zuivelproducten pakken graag uit met de namen van de bacteriën die ze bevatten. Ook andere voedings-middelen vermelden de moeilijke naam van allerlei chemische stoffen. Door Latijnse woorden of moeilijke medische termen te gebruiken, wekken adverteerders de indruk dat de gezondheidsclaim stoelt op betrouwbare, wetenschappelijke kennis. Dat het product een ingrediënt met een **ingewikkelde naam** bevat, bewijst echter niet dat het product doet wat het belooft.



Euh... Dominus,
domini,
dominis???

3) VERWIJZEN NAAR DESKUNDIGEN

Aanbevolen door dokter X

Volgens voedingsdeskundigen

Vaak wordt verwezen naar deskundigen zoals onderzoekers of artsen. We gaan er vanuit dat de opgevoerde personen experts zijn die degelijk wetenschappelijk onderzoek doen. **Dokter of deskundige klinkt wetenschappelijk**, maar we hebben er geen controle over of dat werkelijk zo is.

4) VERWIJZEN NAAR OUDE TIJDEN EN VERRE GEBIEDEN

Eeuwenoude bron van energie in de Kaukasus

Sommige adverteerders benadrukken dat hun producten gebaseerd zijn op **traditionele bereidingswijzen en kennis die duizenden jaren oud is**. Hiermee zou de werkzaamheid van hun producten bewezen zijn. De achterliggende redenering is dat als mensen al generaties lang in iets geloven, het wel waar moet zijn. Dat iets al heel lang bestaat, of enkel te vinden is in verre of mysterieuze gebieden, is op zich echter geen bewijs voor de werkzaamheid ervan. Een mooi voorbeeld van deze techniek is een drankje met ingrediënten uit een 'eeuwenoude bron van energie in de Kaukasus'.

5) POSITIEVE EIGENSCHAPPEN IN DE VERF ZETTEN EN NEGATIEVE VERZWIJGEN

Zonder toegevoegde suikers

Verrijkt met vitaminen

Men promoot producten wel eens op basis van een gezonde eigenschap of de afwezigheid van een ongezond ingrediënt. Toch bevatten deze producten **vaak andere ingrediënten die ongezond zijn**, die staan dan slechts in het klein vermeld. Op de verpakking van bepaalde ontbijtgranen bijvoorbeeld vermeldt men expliciet het aantal vitaminen en vezels, maar het hoge suikergehalte wordt bewust op de achtergrond gehouden. Een ander voorbeeld is de mededeling 'Zonder toegevoegde suikers'. Deze wekt de indruk dat het product weinig of geen suiker bevat. Dat is echter niet altijd het geval, ook natuurlijke suiker is en blijft suiker. Hoewel er aan olijfolie heel wat positieve eigenschappen toe te schrijven zijn, blijft het olie. Een overmatige consumptie levert te veel calorieën op en kan bijdragen tot overgewicht.

Bevordert de assertiviteit.



6) VERWIJZEN NAAR WETENSCHAPPELIJKE STUDIES

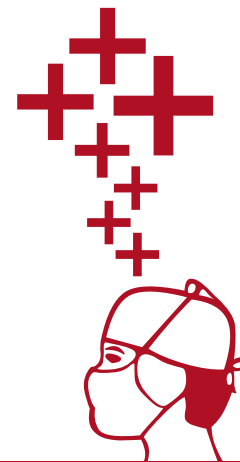
Wetenschappelijk bewezen

Een aantal advertenties en verpakkingen vermelden letterlijk dat de gezondheidsclaim ‘wetenschappelijk bewezen’ is. Als we echter op zoek gaan naar de **onderzoeksgegevens**, zijn deze niet terug te vinden. Bij andere producten kunnen we de onderzoeksgegevens wel nalezen op de website, maar vaak blijkt men de werking nogal makkelijk als bewezen te beschouwen.

Soms schort er iets aan het onderzoek zelf. De steekproef is bijvoorbeeld veel te klein. In het beste geval gaat het om een honderdtal proefpersonen, vaak slechts om enkele tientallen. In feite is enkel een onderzoek met grote groepen zinvol. Om het effect na te gaan is het bovendien wenselijk een **controlegroep** te testen, een groep die gedurende het onderzoek een placebo toegediend krijgt. Ook moet het onderzoek idealiter ‘dubbelblind’ gebeuren. Dit betekent dat noch de onderzoeker, noch de proefpersonen weten of ze een placebo of een ‘echt’ middel toegediend krijgen. Een derde persoon verwerkt dan de resultaten. Dit om te vermijden dat de onderzoekers zelf de resultaten beïnvloeden door hun subjectieve vooronderstellingen. Over de **periode waarin en de wijze waarop** de gegevens zijn ingezameld, komen

we vaak niets of weinig te weten. Heel wat studies naar functionele voedingsmiddelen zijn gebaseerd op **zelfevaluatie**. De proefpersonen beoordelen dan zelf of ze enig effect ondervinden. Dit zegt natuurlijk niets over de objectieve werkzaamheid, bovendien kan er sprake zijn van het placebo-effect.

Ook de centrale vraag aan de proefpersonen is vaak misleidend verwoord. Men kiest bijvoorbeeld een **suggestieve vraag** waarop men geneigd is bevestigend te antwoorden. Tot slot communiceert men de onderzoeksresultaten soms misleidend, meestal betekent dit ‘zo gunstig mogelijk’.



Nieuw:
met toegevoegde
foliumzuur-verbindingen.



ONAFHANKELIJK VERSUS AFHANKELIJK ONDERZOEK

We moeten een onderscheid maken tussen onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek en afhankelijk onderzoek dat gebeurt in opdracht van en op kosten van de voedingsindustrie. **De resultaten van afhankelijk onderzoek zijn vaak positiever voor de opdrachtgever dan de resultaten van een onafhankelijk onderzoek naar hetzelfde product.**

3. Wetgeving

Tot voor kort vielen claims in verband met voeding uitsluitend onder het Koninklijk Besluit van 1980 over de Reclame voor Voedingsmiddelen. Daarin werd geen enkele eis gesteld naar de wetenschappelijke onderbouwing van de gezondheidsclaims. Niet alle gezondheidsclaims zijn echter even betrouwbaar.

Een nieuwe Europese wet moet de consument helpen om het kaf van het koren te scheiden.

EUROPESE WET

Op 1 juli 2007 ging de Europese wet inzake voedings- en gezondheidsclaims in. De wet is van toepassing op **elke mededeling over bijzondere eigenschappen op vlak van voedingswaarde of gezondheid**. Voedingsproducenten zullen de verpakking en reclame van heel wat producten moeten aanpassen om in regel te zijn met de nieuwe wet. Nu echter nog niet, want de wet voorziet een ruime overgangperiode voor producten die reeds op de markt zijn. Afhankelijk van het soort product schommelt de deadline tussen 2009 en 2022. Nieuwe producten moeten onmiddellijk voldoen aan de nieuwe eisen. Er zijn vier belangrijke elementen.

1) Geen misleiding

Algemeen mogen voedings- en gezondheidsclaims **niet onjuist, dubbelzinnig of misleidend** zijn. Een claim mag geen overdreven consumptie aanmoedigen en mag zeker niet suggereren dat een evenwichtige, gevarieerde voeding niet toereikend is voor een goede gezondheid. De claims mogen ook niet inspelen op angst of angst opwekken.

De claim moet zodanig geformuleerd zijn dat de gemiddelde consument het begrijpt. Wie een gezondheidsclaim wil maken, moet voortaan ook wijzen op het **belang van een gevarieerde, evenwichtige voeding**. Als **overmatige** consumptie van het voedingsmiddel gevaren inhoudt, moet men dit uiteraard ook vermelden. Bepaalde gezondheidsclaims zijn **uit den boze**. Verwijzen naar de snelheid of mate van gewichtsverlies kan niet, net als verwijzen naar medisch personeel of medische verenigingen. De claim mag zeker niet de indruk wekken dat het niet-innemen van het voedingsmiddel schadelijk is voor de gezondheid.

Verhoogt de voedingswaarde
dankzij de ingebouwde
Koszniewzski-generator!



2) Wetenschappelijke onderbouwing

Een voedings- of gezondheidsclaim mag enkel als de claim wetenschappelijk is vastgesteld. De producent moet de **onderzoeksgegevens op vraag kunnen voorleggen**. Het **ingrediënt** dat voor het gunstige effect zorgt moet dan ook in voldoende mate in het voedingsmiddel voorkomen en in een vorm die het lichaam kan opnemen. De **hoeveelheid** die je van het voedingsmiddel moet drinken of eten om van het effect te kunnen genieten moet redelijk zijn.

3) Voedingsprofielen

Tegen 31 januari 2009 moeten voedingsprofielen worden opgesteld. Aan de profielen worden voorwaarden gekoppeld voor het gebruik van voedings- en gezondheidsclaims. Men houdt daarbij onder meer rekening met het gehalte aan minder gezonde ingrediënten zoals vetten en suikers, en de hoeveelheid van het heilzame ingrediënt. Deze voedingsprofielen worden opgesteld in overleg met de levensmiddelenbedrijven en de consumentenorganisaties.

4) Toegestane claims

Naast de voedingsprofielen voorziet de wet het opstellen van een lijst van toegestane claims. Deze lijst moet tegen 31 januari 2010 klaar zijn. De lijst moet duidelijk maken welke claims onder welke voorwaarden zijn toegestaan. Een voorbeeld is het begrip 'light'. Enkel die producten mogen het etiket 'light' dragen die 30% minder calorieën bevatten dan vergelijkbare producten.

Goed voor de chakra's:
gegarandeerd gebakken
volgens zenboeddhistische
aanwijzingen!

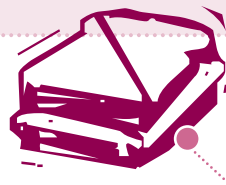


GROTE STAP VOORUIT

Dat deze wet een grote stap vooruit is, staat vast. Consumenten hebben **recht op bescherming** tegen misleidende gezondheidsclaims zodat ze een geïnformeerde keuze kunnen maken. Deze wet maakt dit mogelijk. De wet is in vergelijking met gelijkaardige wetgeving in de VS ook vrij streng. **Toch zijn er nog vragen en onduidelijkheden.** Zullen bedrijven er met wat creativiteit niet in slagen om een mouw te passen aan de wet? Voor een aantal belangrijke bepalingen is bovendien een ruime overgangperiode voorzien. De overgangstermijn moet bedrijven in staat stellen hun producten aan te passen en moet de overheden de kans geven controlemechanismen op te stellen. De waarde van de wet hangt echter mee af van de manier waarop de voedingsprofielen en de lijst van toegestane gezondheidsclaims zullen worden ingevuld.

HOE GEZOND EET DE BELG?

In 2006 werden de resultaten bekendgemaakt van een groot-schalig onderzoek naar de voedingsconsumptie in België. De onderzoekers gebruikten de voedingsdriehoek als standaard voor een gezonde voeding. **Als we de eetgewoonten van de Belgen in een figuur omzetten, komt ongeveer de omgekeerde voedingsdriehoek tevoorschijn.** Twintig procent van de Belgen eet bijvoorbeeld nooit fruit. Algemeen kunnen we zeggen dat slechts kleine fracties van de bevolking heel gezond of heel ongezond eten, maar cijfers wijzen op een evolutie in negatieve zin. **De meeste mensen weten wel wat gezonde voedingsgewoonten zijn, maar ze slagen er niet altijd in deze kennis in de praktijk toe te passen.**



Bevat de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine Z-56bx.

4. Toekomst

Hoe ziet de toekomst van onze voedingsgewoonten eruit? Vormen functionele voedingsmiddelen een steeds belangrijker deel van onze maaltijden? Baseren we onze voedingskeuze op ons persoonlijk genepakket? Voorspellingen doen is moeilijk. Zoals Woody Allen zei: “Het is lastig om voorspellingen te doen, vooral over de toekomst.” Toch doen wij een poging.

TOEKOMST VAN DE FUNCTIONELE VOEDING

Van 1998 tot 2003 groeide de wereldmarkt van functionele voeding met 64 procent. **Alles wijst erop dat deze markt de komende jaren verder zal uitbreiden.** Zo worden op korte termijn nieuwe functionele voedingsmiddelen verwacht met een gunstig effect op de bloeddruk. Men is ook op zoek naar functionele voedingsmiddelen die de werking van ons brein verbeteren en naar voedingsmiddelen die ons helpen vermageren door een verzadigingsgevoel op te wekken. Het aanbod aan cosmetische voedingsmiddelen zal waarschijnlijk nog verder uitbreiden.

VOEDINGSADVIES OP MAAT

Vandaag zijn er reeds bedrijven die **op basis van een genetische analyse persoonlijk voedingsadvies** aanbieden. Het mag duidelijk zijn dat de waarde van dat advies tot vandaag zeer twijfelachtig is. Het Britse **Sciona**, te vinden op www.mycellf.com, verkoopt sinds eind 2006 een kit waarmee consumenten thuis een staaltje van hun speeksel kunnen nemen. Dat monster sturen ze terug, waarna Sciona vervolgens van negentien genen het type bepaalt. De onderzochte genen spelen een rol bij de aanmaak van botweefsel, de gezondheid van hart- en bloedvaten of de ontgiftiging van cellen. Op basis van de uitslag geeft het bedrijf vervolgens een honderd pagina's tellend rapport met een 'persoonlijk' voedingsadvies. Is bijvoorbeeld het onderzochte gen dat betrokken is bij het ontgiften minder gunstig, dan krijg je het advies meer broccoli te eten, omdat verbindingen in broccoli ontgiftingsprocessen zouden stimuleren. Het genetische voedingsadvies kost ruim 200 euro.

Dr. Sander Kersten van de afdeling Humane Voeding van de Wageningen Universiteit, actief op het gebied van **nutri-genomics**, zegt over voedingsadvies op maat:



Voorkomt geheugenverlies.

'Ik heb er geen goed woord voor over, consumenten die hier hun geld aan besteden, gooien hun geld weg. Een bedrijf dat vertelt dat het aan je genen kan zien hoe je gezond moet eten, belooft iets wat het niet kan waarmaken. Het is ook onwetenschappelijk, we hebben plusminus dertigduizend genen, en velen daarvan zijn betrokken bij de manier waarop ons lichaam omgaat met voedingsstoffen. Op basis van het meten van negentien genen kun je met goed fatsoen geen voedingsadvies formuleren.'

(Uit 'Voedingsadvies op basis van genen weggegooid geld', Resource, 18 januari 2007)

Of voedingsadvies op maat er ooit komt, is onzeker.

De kennis over het menselijk genoom is nog veel te beperkt. De werking van en de wisselwerking tussen een heleboel genen moet nog in kaart worden gebracht. Ook is bijkomend onderzoek naar de relatie tussen genen, voeding en gezondheid nodig. Men noemt dit onderzoek 'nutrigenomics'.



GEZONDHEID

Onze gezondheid wordt bepaald door heel wat verschillende factoren zoals onze genen, of we aan sport doen, hoe stresserend ons leven is én onze voeding. **Onze eetgewoonten hebben zowel positieve als negatieve gevolgen voor onze gezondheid.** Dat verklaart waarom je wel eens hoort dat we nog nooit zo gezond hebben geleefd, maar tegelijk worden we gewaarschuwd voor de opmars van ziektes als obesitas en diabetes.

GENETISCH GEMANIPULEERDE VOEDING

Met de mogelijkheid om voeding genetisch te manipuleren biedt de biotechnologie ons **een nieuwe manier om functionele voedingsmiddelen te creëren**. Zo heeft men met behulp van genetische manipulatie rijst gemaakt die **bèta-caroteen** bevat. Op die manier hoopt men het tekort aan vitamine A, dat in ontwikkelingslanden voor grote gezondheidsproblemen zorgt, aan te pakken.

Gentechnologen maakten ook reeds tomaten die extra flavonolen bevatten. **Flavonolen** zijn plantaardige stoffen die in groenten en fruit de grote variatie in kleuren bepalen. Deze flavonolen hebben een gunstige invloed op de bloedvaten. Door een gen van de Petunia bloem aan de tomaten toe te voegen, bevatten ze 78 keer meer flavonolen dan gewone tomaten.

SLIM TOILET

Matsushita ontwierp een slim toilet dat bij elk bezoek je gewicht, vetgehalte, lichaamstemperatuur, proteïne- en glucoseniveau bepaalt en deze gegevens automatisch doorstuurt naar je huisarts.

SLIMME MAGNETRON

Onlangs hebben Britse onderzoekers een slimme magnetron ontworpen. Met de magnetron kan de gebruiker snel en efficiënt het vet- en zoutgehalte in voeding testen. De magnetron zou binnen afzienbare tijd op de markt komen.

OBESITAS

Mensen leven vandaag langer en blijven gemiddeld ook langer gezond. De groeiende welvaart, betere hygiëne, vooruitgang op medisch vlak, maar ook het ruime aanbod aan voedingsmiddelen zorgden daarvoor. Diezelfde welvaart en vooral de overvloed in de supermarkten brengen echter **nieuwe problemen** met zich mee. Sinds een aantal jaren worden we geconfronteerd met **de gevolgen van obesitas**.

Overgewicht wordt wel eens aangehaald als het medisch probleem voor de toekomst. Onderzoek toont aan dat het aantal obese mensen ook in België de laatste jaren verder toeneemt. Obesitas brengt heel wat **gezondheidsproblemen** met zich mee: hart- en vaatziekten, diabetes, enzovoort. Obesitas tast de levensduur en de levenskwaliteit aan.

De medicalisering van de samenleving

Deze brochure kadert in de campagne van De Maakbare Mens vzw rond de medicalisering van de samenleving. Velen denken bij de term medicalisering onmiddellijk aan de overconsumptie van slaapmiddelen, antidepressiva, antibiotica of rilatine. Het concept dekt echter een ruimere lading.

Medicalisering wordt algemeen omschreven als **het proces waarbij normale aspecten van het leven meer en meer in termen van ziekte en gezondheid worden benaderd**. Ons dagelijkse leven komt daardoor steeds meer onder de invloedssfeer van de medische wereld terecht.

Een voorbeeld is de medicalisering van het ouder worden. Steeds meer mensen gaan de strijd aan tegen het ouder worden met allerlei pillen, verzorgingsproducten of chirurgische ingrepen.

De term medicalisering wordt meestal in negatieve zin gebruikt. Het medisch benaderen van normale levensprocessen is volgens ons **niet altijd eenzijdig negatief**. Denken we maar aan de ontwikkeling van de anticonceptiepil. Vruchtbaar zijn is geen ziekte, maar weinig mensen vinden het nemen van de pil problematisch.

Het staat vast dat onze samenleving meer en meer gemedicaliseerd wordt. De meningen zijn verdeeld over

wat de **oorzaak** is van deze toenemende medicalisering. Sommigen menen dat de industrie een soort duivels complot heeft. In deze visie heeft de consument een passieve rol. Anderen menen dan weer dat het de consument is die eigenlijk de drijfveer is achter het systeem. De industrie speelt in op de wens van het individu.

Een voorbeeld van medicalisering waarmee we allemaal geconfronteerd worden, maar waarvan we ons niet altijd bewust zijn, is de **medicalisering van onze voeding**. Deze vorm van medicalisering zorgt er enerzijds voor dat eten vandaag meer is dan lekker genieten. Voor een aantal mensen is het een bron van zorgen geworden. Anderzijds worden mensen zich bewust van de invloed van voedingsgewoonten op hun gezondheid.

Aanbevolen door
Dokter Dollar.



Colofon

Deze brochure is een uitgave van De Maakbare Mens vzw met de steun van de Vlaamse Minister van Cultuur, Jeugd, Sport en Brussel

Auteurs:

Marjan Joris, Eline Comer en Liesbet Lauwereys
Educatieve medewerkers De Maakbare Mens vzw

Ontwerp & Lay-out:

Fé. soul communication

Coördinator:

Johan Declercq

Met dank aan:

Prof. Dr. Bart Braeckman, Prof. Dr. Johan Braeckman,
Prof. Dr. Sander Kersten, Patrick Mullie,
Prof. Dr. Ir. John Van Camp en Prof. Dr. Ir. Greet Vansant

Nikki Juten, Lieve De Peuter en Christopher Bulteel
Medewerkers De Maakbare Mens vzw

Wettelijk depot: D/2007/4923/03



Bevat
lacto-kletskoekus.



uitsluitend te gebruiken

- + bij een tekort aan radicale isoflavonelen
- + bij disproportionele middagdipjes
- + bij mitochondriaal getriggerd ochtendhumeur
- + bij nauwelijks te onderdrukken dialectklanken
- + bij herhaaldelijk te laat komen zonder file
- + bij de neiging het bos niet meer te zien tussen de wildgroei aan pseudowetenschappelijke voedingsreclame