

GOED VOOR JE HART LEKKER VOOR JE LIJN

Voor haar nieuwe boek *Puur Pascale. Beter eten is beter leven*, trok Pascale Naessens naar Boston, voor een gesprek met drie van de meest vermaarde voedingsdeskundigen ter wereld. Laatste in de rij: voedingsexpert en cardioloog Dariush Mozaffarian.

DOOR PASCALE NAESENS. FOTO'S: RAMON DE LLANO.

NIEUWE REEKS

PASCALE NAESENS
INTERVIEWT
VOEDINGSEXPERT
DARIUSH MOZAFFARIAN



WIE IS DARIUSH MOZAFFARIAN?

- Cardioloog en epidemioloog.
- Gewezen professor van Harvard University-School of Public Health.
- Vandaag decaan van Tufts University-School of Nutrition and Policy in Boston.
- Auteur van meer dan 200 wetenschappelijke studies over voeding.

Het was de Nederlandse professor Hanno Pijl die me vertelde over een andere professor met een nog vreemdere naam: de Amerikaan Dariush Mozaffarian. “Hij is de meest gerenommeerde voedingsdeskundige van het moment”, zei professor Pijl.

Meer was er niet nodig om mijn interesse te wekken. Ik begon me meteen te verdiepen in zijn studies en wetenschappelijk werk. Ik hou van zijn toon, genuanceerd maar overtuigd van de moderne visie op voeding. Voor mij werd het helemaal interessant toen ik in een van zijn studies las dat ‘eiwitten samen met (snelle) koolhydraten’ geen goede combinatie is: je komt ervan bij. Daar was ik al langer van overtuigd omdat ik het aan den lijve heb ondervonden, maar voor het eerst werd er nu ook een uitgebreide wetenschappelijke studie over gepubliceerd. Tot mijn grote verbazing stemde de professor met zijn indrukwekkende palmares toe voor een interview. En dus vlogen wij naar Boston.

Waarom raakt een deskundige als jij geïnteresseerd in voeding?

Dariush Mozaffarian: “Tijdens mijn opleiding als dokter en cardioloog merkte ik al snel dat het grootste probleem het ‘dieet’ van mijn patiënten was. Ik was geïnteresseerd in obesitas, diabetes en hartziekten en het eetpatroon is daarbij de belangrijkste sleutel. Maar ik kon alleen maar vaststellen dat er vanuit de wetenschap geen voedingsadvies werd gegeven. Ik vond dat shockerend. Ik studeerde

geneeskunde, volgde al die opleidingen en ik leerde niets over de belangrijkste aanleiding voor gezondheidsproblemen bij mijn patiënten, namelijk hun voeding. Dus ben ik mezelf daarin beginnen te verdiepen, om mijn patiënten te helpen. Ik realiseerde me heel snel dat wat we op dat moment (in de jaren 90) wisten en wat de wetenschap aantoonde, niet klopte met de gangbare voedingsadviezen en de algemene conventionele voedingsleer. Op dat moment zaten we midden in de ‘lage vet- en lage cholesterolgekte’. Nochtans was er ook toen al veel bewijs dat ‘weinig vet eten’ niet de sleutel was om ziektes te voorkomen. Het waren dus twee zaken die me enorm stoorden: dat de gezondheidsaanbevelingen niet vanuit het gezondheidssysteem zelf kwamen en dat de officiële voedingsrichtlijnen niet de heersende wetenschap volgden. Dat deed me beseffen dat er op dat gebied nog veel werk aan de winkel was.”

Kijk, dit is een afbeelding van onze actieve voedingsdriehoek. Helemaal onderaan de piramide staat ‘bewegen’ en net daarboven ‘water drinken’.

“Onderaan zie ik water staan, maar er is heel weinig bewijs dat water drinken veel impact heeft op onze gezondheid. Ook bewegen, denk ik, heeft minder invloed op onze gezondheid dan voeding. Ze zijn allebei wel belangrijk, maar als je kijkt naar wat invloed heeft op het leven van de mensen, dan is voeding heel belangrijk: van je bloeddruk tot het goed functioneren van je hersenen, je glucose- en insulinerespons, je risico op beroerte, kanker, obesitas... Bewegen is belangrijk, dat staat zeker niet op zijn plaats helemaal onderaan. Dit lijkt wel de voedingsdriehoek van 82 of 90? In ieder geval is hij 20 jaar verouderd.”



DARIUSH MOZAFFARIAN, VOEDINGSEXPERT

‘We zijn zo gefocust op obesitas en calorieën, dat we de werkelijke reden van overgewicht uit het oog zijn verloren’

En toch wordt die voedingsdriehoek nog altijd verdedigd door bepaalde deskundigen. Waarom is er zo veel controverse en verwarring?

“De moderne voedingswetenschap is een jonge wetenschap, ontstaan in 1932. Toen werd voor het eerst vitamine C geïsoleerd. Men ontdekte dat vitamine C scheurbuik kon voorkomen. De volgende 10 à 20 jaar werd vooral de focus gelegd op geïsoleerde voedingsstoffen. Zo leerden we dat vitamine A nachtblindheid kon voorkomen, thiamine (vitamine B1) werd gelinkt aan beriberi, ijzer aan anemie (bloedarmoede), enz. Daaruit volgden de ‘aanbevolen dagelijkse hoeveelheden’. Op bevel van president Roosevelt werd in 1940 het Nationaal Voedingscongres voor Defensie gelanceerd om te laten zien hoe een bevolking gezond moest worden gehouden om een sterke populatie naar de oorlog te sturen. De focus lag op het voorkomen van tekorten, want die veroorzaakten ziekten. In de jaren 70-80 realiseerde men zich dat voeding in het algemeen ook een belangrijke oorzaak van chronische aandoeningen kon zijn. Maar toch bleef men zich focussen op ‘geïsoleerde voedingsstoffen’. Zo werd ook ‘vet’ benaderd. Plots werd vet dé oorzaak van obesitas en verzadigd vet dé oorzaak van hartziekten. Dat was het beste wat de wetenschap te bieden had in de jaren 80. Voeding, complexe chronische ziekten, depressie, obesitas, hart- en vaatziekten... al die zaken worden nog maar een goede 30 à 40 jaar bestudeerd en de methodes om ze echt goed te kunnen bestuderen zijn nog maar 15, 20 jaar oud. De laatste jaren zitten we in een stroomversnelling en dat leidt nu tot verwarring en controverse en tot het ontstaan van twee golven. De oude ideeën maken plaats voor de nieuwe, waarbij het gaat over ‘voeding’ en ‘voedingspatronen’ en het begrijpen van de complexiteit van zaken. Dat leidt tot verwarring bij deskundigen, maar ook bij beleidsmakers. Er is nog steeds heel veel wat we niet weten, maar we zitten momenteel wel in een interessante overgangperiode.”

Zo’n oude visie is: ‘Een calorie is een calorie’. Of die nu uit aardappelen, suiker, fruit of noten komt. Wat is jouw visie?

“Dat is nog het huidige heersende idee, zelfs onder veel deskundigen. Voor mij is dat dezelfde soort wetenschappelijke discussie als jaren geleden met vet. Had je 30 jaar geleden geschreven dat ‘vetrijke diëten’ goed zijn, zouden mensen gechoqueerd geweest zijn, terwijl de nieuwe vet-theorie nu toch algemeen wordt aanvaard. De meeste gezondheidsinstanties leggen de focus niet meer op vet-reductie. Zo heeft de American Heart Association de lage-vetaanbevelingen laten vallen. Ik denk dat de focus op calorieën het volgende debat wordt, maar ook dat zal binnen 5 à 10 jaar verdwijnen. We zijn zo gefocust op obesitas en calorieën, waardoor we de werkelijke reden van overgewicht uit het oog zijn verloren. Calorieën in een testbuis zijn natuurlijk gelijk. Als je een calorie neemt van een aardappel, van een suikervrije drank of van een appel, dan krijg je dezelfde *thermogene* output. Maar het menselijk lichaam is geen emmer met een gat aan de bovenkant waar je calorieën ingiet en een gat aan de onderkant waar calorieën uitkomen. We zijn bijzonder complexe organismen met een bijzonder complexe fysiologie en het soort voedsel dat we eten, heeft een grote invloed op alle mechanismen die ons gewicht reguleren. Er zijn onderzoeken gedaan bij mensen en dieren, waarbij het soort voedsel dat je eet, onafhankelijk van het aantal calorieën, je stofwisseling verandert en bepaalt hoe je calorieën verbrandt. Duizend calorieën van lekker natuurlijk eten zijn veel beter voor je gezondheid dan

zevenhonderd tot achthonderd calorieën van slecht voedsel.”

Nochtans hoor, of lees je het nog vaak: eet niet te veel noten, te veel vet en te veel calorieën.

“We hebben nog steeds een vetfobie, ondanks de voedingsaanbevelingen van het adviescomité van de Verenigde Staten. Dat stelde dat er geen bewijs is dat een vetarm dieet hart- en vaatziekten zou verminderen en dat het niet helpt om gewicht te verliezen. Maar toch krijgen we nog altijd te horen dat we maar een klein handje noten mogen eten en niet te veel olie over ons eten mogen gieten. Die waarschuwingen horen we niet voor brood of aardappelen, terwijl dat net de voedingsmiddelen zijn die meer leiden tot obesitas. Dus er is wel degelijk nog altijd een vetfobie, en het zal nog even duren voor die verdwijnt. Gezonde vetten zijn misschien wel het beste wat je kunt eten: vis, noten, avocado of plantaardige vetten zijn waarschijnlijk de gezondste keuze voor velen.”

In een van je studies las ik dat het niet alleen belangrijk is wat je eet, maar ook waarmee je het combineert. Zo zou gewichtstoename bij het eten van vlees, vis, kaas en eieren afhankelijk zijn van het feit of ze al dan niet samen worden gegeten met snelle koolhydraten?

“Klopt, dat was een studie waarbij meer dan 120.000 Amerikanen gevolgd werden gedurende 26 jaar. De reden waarom we dat wilden analyseren, was omdat we hadden gemerkt dat volle en vetvrije melk geen invloed hadden op gewichtstoename, zelfs al heeft volle melk 50% meer calorieën. Maar wat we wel zagen, was dat mensen die overschakelden op vetvrije zuivelproducten, meer koolhydraten gingen eten en dat, wanneer ze overschakelden op volle zuivelproducten, ze minder koolhydraten gingen eten. We hebben dan onderzocht wat er gebeurt wanneer je proteïnen zoals kaas, kip en vis combineert met elkaar en wat er gebeurt als je ze combineert met koolhydraten. En we vonden bewijs dat



DARIUSH MOZAFFARIAN, VOEDINGSEXPERT

‘Je wordt echt niet dik, krijgt geen diabetes, of een beroerte van te veel fruit te eten’

kaas en eieren vrij neutraal zijn wat betreft gewichtstoename. Maar als je ze samen eet met geraffineerde koolhydraten, worden niet alleen de geraffineerde koolhydraten geassocieerd met gewichtstoename, maar ook de kaas en de eieren, los van de koolhydraten. Als je kaas en eieren eet en je vermindert de geraffineerde koolhydraten, dan zal de weegschaal minder gaan aanwijzen. We weten bijvoorbeeld dat vlees gelinkt is aan gewichtstoename, maar wanneer je het samen eet met geraffineerde koolhydraten, is het veel erger.”

Dus je kunt beter vlees samen eten met groenten dan met aardappelen?

“Ik denk dat we niet te veel rood vlees moeten eten, één of twee keer per week geeft voldoende ijzer en zink en andere nutriënten die moeilijk te vinden zijn in andere voedingsmiddelen. En kies dan vooral voor onbewerkt, natuurlijk vlees.

Maar als je dus vlees eet, is het inderdaad veel beter om het samen te eten met groenten en gezonde plantaardige oliën dan met aardappelen of brood. Trouwens, volgens alle bewijzen die ik ken, is de aardappel slechter dan vlees. Dan heb ik het wel over vers natuurlijk vlees, geen bewerkt vlees zoals worst.”

Wat is jouw visie op koolhydraten?

“Er is geen fysiologische behoefte aan koolhydraten. We kunnen gewoon vet en eiwitten eten en alle koolhydraten die we nodig hebben daaruit synthetiseren. Er zijn essentiële aminozuren (proteïnen) en essentiële vetzuren, maar geen essentiële koolhydraten. De reden waarom we koolhydraten eten, is omwille van de smaak, de betaalbaarheid, voor de economie, voor het gemak van opslag. Je hoeft dus geen granen te eten voor je gezondheid. Als je ze toch eet, kies dan voor zo weinig mogelijk bewerkte, volle granen. Er is ook heel veel bewijs dat fruit en yoghurt veel beter is dan brood als ontbijt. Maar als je vraagt of iets gezond is, dan moet je je afvragen: in ver-

gelijking met wat? Er staan een aantal voedingsmiddelen aan de top: blauwe bessen, vis, noten, bonen, zaden, fruit... Ze staan zelfs hoger dan groenten. Vis en yoghurt blijken bijzonder gezond, omwille van de omega 3 (vis) en de invloed van yoghurt op onze darmbacteriën. Er zijn een heleboel dingen in het midden, die eerder neutraal zijn: kip, boter en eieren. Dus als iemand je vraagt of kip goed is, zeg ik: in vergelijking met wat? Vis is beter, maar is minder erg dan spek, dat op zijn beurt beter is dan een aardappel. De zaken die slecht zijn en onderaan staan, zijn: suikerhoudende granen en dranken, transvetten, verwerkt vlees, geraffineerde granen, zetmeel en aardappelen. Dus eet meer van het goede, matig in het midden en minder van het slechte. De piramide is een goed idee, maar we moeten haar veranderen.”

We eten allemaal graag koolhydraten. Waar moeten we op letten als we ze toch eten?

“Heel duidelijk: op de kwaliteit van een koolhydraat. Nu komen meer dan de helft van onze calorieën uit koolhydraten en de meeste zijn van slechte kwaliteit. Vraag is: hoe definieer je kwalitatieve koolhydraten? Er zijn zeker ook voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten die gezond zijn voor ons, denk maar aan fruit. Mensen die ‘low carb’ gaan eten en zelfs geen fruit of bonen meer eten, maken een grote vergissing. Maar er zijn duidelijk koolhydraten die niet goed zijn voor ons, zoals gesuikerde dranken. Een goede benadering is kijken naar de aanwezigheid van vezels, de glycemische respons, hoe snel het verteerd

wordt. Is het gemalen of onbewerkt? Is de graankorrel nog intact? Dat allemaal is belangrijk.

Sowieso denk ik dat je er beter aan doet om granen en zetmeel, zoals aardappelen, te minderen. Als je brood wilt eten, probeer er dan wat minder van te eten en combineer het met groenten en olijfolie, dat vertraagt de opname van de suikers. Als je koolhydraten eet, ga voor kwaliteit. Vooral voor vrouwen is dat belangrijk. Ze zijn daar gevoeliger voor: ze lopen meer risico op diabetes, overgewicht en hartziekten ten gevolge van snelle koolhydraten.”

Fruit is een kwalitatieve bron van koolhydraten?

“Ik vind dat mensen al het fruit zouden moeten eten dat ze willen. Ik heb nog nooit een studie of enig bewijs gezien dat je dik wordt, diabetes, hartziekten of een beroerte zou kunnen krijgen van te veel fruit te eten. Sommige mensen zeggen dat je in theorie te veel fruit en zijn suikers zou kunnen eten, wel toon mij dan het bewijs.”

De laatste keer dat ik een Amerikaanse wetenschapper heb geïnterviewd en dat voorlegde aan een Belgische deskundige, zei die: ‘Ja, maar dat geldt voor Amerika, hier eten we anders en gelden er andere regels’.

Hoe denk jij daarover?

“Onze biologie is dezelfde en helaas onze ziekten ook. De Verenigde Staten zijn al lang niet meer de leider in obesitas. Er zijn veel landen met meer diabetes dan de Verenigde Staten en de lageloonlanden halen de vermogende landen met hoge snelheid in wat betreft de chronische ziekten. Met de globalisering lijken mensen steeds meer op elkaar, zowel wat hun eetgewoonten als ziekten betreft.” ●

Puur Pascale. Beter eten is beter leven

verschijnt op 8 september.