

NIEUWE REEKS

PASCALE NAESSENS
INTERVIEWT
VOEDINGSSPECIALIST
WALTER WILLETT



WIE IS
WALTER WILLETT?

• Walter Willett is professor aan de Harvard-universiteit en is hoogleraar aan de afdeling Voeding en Epidemiologie bij de Harvard School of Public Health en Harvard Medical School.

• Hij onderzoekt de relatie tussen voeding en gezondheid, vooral naar hart- en vaatziekten en kanker en harschreef de Amerikaanse voedselpiramide volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.

Kies kwaliteit

EN LET OP DE GLYCEMISCHE INDEX

Voor haar nieuwe boek trok Pascale Naessens naar Boston, voor een gesprek met drie van de meest vermaarde voedingsdeskundigen ter wereld. Tweede in de reeks: Walter Willett, de professor achter de glycemische index.

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

Zoals alle bezoekers van Harvard University wrijf ik even over de teen van John Harvard, de medeoprichter van de universiteit. Vandaar de blinkende schoen. Ik ben naar hier gekomen om Walter Willett te interviewen, een van de vaakst geciteerde en gerenommeerde voedingsdeskundigen ter wereld. Het was niet evident om een afspraak met hem te maken. Even was ik in paniek: ik kreeg maar een half uur en we vonden maar geen geschikt moment voor een gesprek. Uiteindelijk ben ik bij hem thuis in Cambridge beland en is het anderhalf uur geworden. Daarna verontschuldigde hij zich, omdat hij zijn vlucht moest halen voor een internationaal congres.

DE VOEDINGSDRIEHOEK IS ACHTERHAALD

Met zijn opvallende snor en lengte blijft de grijzende professor een indrukwekkende verschijning, maar zijn stem en pretoogjes

maken hem zacht en toegankelijk. Willett is niet meer van de jongsten, hij heeft dus de visie op voeding zien veranderen. Vooral de laatste decennia is er veel veranderd, mede dankzij hem. Hij is een van de meest voortuitstrevende wetenschappers van zijn tijd.

Iedereen is nu met voeding bezig, maar waarom was een jonge kerel daar al 40 jaar geleden in geïnteresseerd?

Walter Willett: "Mijn ouders waren boeren in Michigan, mijn familie heeft trouwens nog altijd een landbouwbedrijf daar. Toen al zat ik in de 4-H Club (Head, Heart, Hands, and Health), dat was een club voor de jeugd, vooral kinderen van landbouwers. Je kon er kiezen tussen 'veehouder' of 'groenteteler', ik koos voor het laatste. Op school koos ik voor natuurwetenschappen. Later, toen ik geneeskunde studeerde, zette ik projecten rond voeding op. Na mijn studies woonde ik drie jaar in Tanzania. Daar werkte ik op gezondheidsproblemen rond voeding. Weer terug besloot ik om me nog meer te verdiepen in voeding en deed ik een doctoraat. Ik zag in dat we, als we iets van voeding wilden begrijpen, langetermijnstudies nodig hadden. Tot dan hadden we vooral kortetermijnonderzoeken, meestal op dieren of in testbuizen. Het gaf je een hint, maar geen beeld van wat voeding op lange termijn doet in het menselijk lichaam."

Wat was de manier van werken toen?

"Toen ik in de jaren 70 begon, realiseerde ik me dat mensen werd gezegd wat ze moesten eten en wat niet, maar als je naging waarop dat gebaseerd was, bleek het gewoon gokwerk. In die tijd werd vooral aangeraden om alle soorten vet te vermijden, wat impliceert dat je meer koolhydraten gaat eten. In onze cultuur betekent dat meestal geraffineerd zetmeel, aardappelen en suiker. In die tijd was men vooral bang voor kanker en harten vaatziekten. Het makkelijke advies was gewoon: vermijd alle vetten! Onverzadigde vetten inruilen voor koolhydraten bleek achteraf geen goede zaak."



Maar ons wordt wel aangeraden om veel koolhydraten te eten, kijk maar naar de voedingsdriehoek.

"Jammer genoeg hebben veel landen onze voedingsdriehoek overgenomen, die dateert van 1992. Er is dus nooit een enkel bewijs geweest dat het eten van zulke grote hoeveelheden koolhydraten goed zou zijn."

Toch wordt die voedingsdriehoek in België nog altijd verdedigd door de aanhangers van de conventionele visie. Zeker het eten van brood en aardappelen wordt gestimuleerd.

"Blijkbaar lezen die mensen niets over de nieuwe wetenschap die de laatste decennia is opgekomen? Een dieet met veel aardappelen en brood is zeker niet optimaal. Je moet weten dat er geen enkele vereiste is voor koolhydraten. We kunnen perfect zonder. Maar als we de toenemende wereldbevolking willen blijven voeden, zullen we ook met granen moeten werken. Heel belangrijk is het type koolhydraat. Ik weet dat brood een basisproduct is voor vele culturen, maar het is geen optimale voeding. Het is veel beter om de volle granen te nuttigen, vóór ze worden gemalen. Maar nogmaals: je hebt ze niet nodig. Als je granen eet, zijn twee dingen belangrijk. Ten eerste dat er niets is weggehaald, ook de zemelen, de kiem moeten aanwezig zijn, daar zitten de vezels, de voedingsstoffen en de fytochemicaliën, in het meellichaam zitten vooral de koolhydraten. Ten tweede is het belangrijk dat de granen niet tot meel zijn gemalen. Je kunt volle granen hebben, maar als ze gemalen zijn tot meel, zoals bij volkorenbrood, geven ze ook een glucoserush, omdat onze verteringsenzymen bijna onmiddellijk het zetmeel afbreken tot glucose en dat is pure suiker. Eet ze dus liever in hun geheel. Dat kan bij de meeste granen: quinoa, haver, gerst, bruine rijst, spelt, tarwe,..."

En als je moet kiezen tussen aardappelen en volle granen?

"Volle rijst of quinoa is zeker een beter alternatief. In onze studies zien we dat de aard- ▶



WALTER WILLETT

‘Soja beschermt tegen borstkanker, maar enkel wanneer je al sojaproducten eet sinds je jeugd’

appel gelinkt is aan hoger risico op diabetes, meer gewichtstoename en cardiovasculaire ziekten. Wie voor een optimale gezonde manier van eten gaat, kan aardappelen beter met mate eten. Je hoeft ze niet helemaal te schrappen, ze maken deel uit van het traditionele Europese dieet. Mijn grootvader overleefde op een op aardappelen gebaseerd dieet, maar hij werkte 12 uur per dag op het veld. Dus hoe we onze koolhydraten metaboliseren, hangt af van hoe mager en actief we zijn. Maar we zien dat veel mensen niet goed overweg kunnen met die koolhydraten, ik denk dat het grote merendeel van onze bevolking in mindere of meerdere mate insulineresistent is, zelfs heel veel mensen met een normale BMI.”

“Er is een studie van Arne Astrup in Denemarken die aantoont dat aardappelen een van de voedingsmiddelen zijn die gelinkt worden aan gewichtstoename, omdat ze ons insulinepeil doen stijgen, en hoge insulinewaarden stimuleren de vetcellen om vet op te slaan. Mensen staan er niet bij stil, maar er zijn veel mensen met aanzienlijk overgewicht en die hebben honger, terwijl ze een hele voorraad energie met zich meesleuren. Ze kunnen het vet niet mobiliseren als energiebron. Insuline blijkt daarin een cruciale rol te spelen, alsof die het vet opsluit in de cellen. Als die mensen een pak minder koolhydraten eten, vallen ze veel af.”

Veel mensen vragen zich af waarom ze in het Oosten wel veel rijst kunnen eten en toch mager zijn?

“Ik weet dat het verwarrend is, maar het is belangrijk dat je begrijpt dat mensen die echt mager zijn en actief, meer koolhydraten kunnen verdragen met een hoge glycemische index. Neem de landbouwers in het traditionele China: ze eten veel koolhydraten en toch vertonen ze geen diabetes of hartziekten. Hun dieet is zeker niet optimaal, maar ze kunnen er weg mee omdat ze mager en actief zijn. Dat zien we ook in onze studies bij mensen met een BMI lager dan 23. Zij kunnen snelle koolhydraten verdragen, maar dat is missschijn maar 15% van de bevolking. Het merendeel reageert niet goed op koolhydraten met een hoge glycemische index. Je ziet dat mensen zich

veel beter voelen als ze koolhydraten met een hoge glycemische index achterwege laten en dat dit een gunstige invloed heeft op hun gewicht.”

Ben je dan een voorstander van minder koolhydraten?

“Het probleem is dat mensen vaak in extremen gaan, sommigen promoten ‘low carb’ en stappen daarbij over op veel rood vlees, worsten en bacon. Als low carb betekent meer groenten, noten, fruit, soja... dan is het wel een goede zaak. Het gaat om de kwaliteit van de koolhydraten. Zowel in Amerika als in Europa komt 50 tot 80% van de dagelijkse energie van koolhydraten met een hoge glycemische index: geraffineerde koolhydraten, aardappelen, suiker, frisdrank...”

Je hebt de glycemische index en de glycemische load geïntroduceerd. Die geeft aan hoe snel de suikers van een koolhydraat worden opgenomen in het lichaam. Veel voedingsdeskundigen zeggen dat het controversieel is.

“Het blijkt heel duidelijk uit langetermijnstudies: veel koolhydraten met een hoge glycemische index verhogen het risico op diabetes en dat is niet zo verrassend, omdat ze het suikergehalte in het bloed en het insulinepeil doen stijgen. Maar ook de kortetermijnstudies laten zien dat de GI en GL

van koolhydraten veel invloed hebben.”

Hoe zit het met fruit?

“Fruit in het algemeen is goed, zeker bessen omdat ze veel antioxidanten bevatten. Fruitsap is geen goed idee, omdat je er makkelijk te veel van drinkt. De suikers in het fruit zijn niet meer beschermd door de cellen en de vezels en worden daardoor te snel opgenomen. Als je een appel in zijn geheel eet, absorbeer je de koolhydraten veel trager. Fruit als ontbijt aangevuld met zaden, noten en yoghurt is dus prima, ook volle granen als haver zijn oké. We hebben hier een combinatie die we de *three pleasures* noemen: noten, bessen en donkere chocolade. Dat is zeker iets wat je kunt promoten, het is gezond en lekker.”

Wat vet betreft: ook daar is de kwaliteit heel belangrijk?

“Het belangrijkste is het mijden van alle industriële transvetzuren. Vroeger kwamen ze vooral voor in margarines. Vandaag zitten er in margarine geen transvetten meer, maar de beste vetten zijn liquide plantaardige vetten. Extra vierge olijfolie is bijzonder gezond, maar niet iedereen houdt van de smaak en we hebben niet genoeg olijfolie voor de hele wereld. Probeer eens koolzaad- of raapzaadolie, of mosterdolie, die bevatten zowel omega 3- als omega 6-vetzuren, allebei belangrijk. In zonnebloem- of maïsolie zitten geen omega 3-vetzuren. Dat is momenteel een probleem in Oost-Europa, daar hebben ze enkel zonnebloemolie en ze eten er weinig of geen vis, dat is een slechte combinatie.”

Verzadigd vet en cholesterol blijken ook niet zo slecht als we dachten...

“Verzadigd vet is nog altijd geen optimaal vet, maar je moet voeding in zijn geheel zien. Neem nu eieren, een van de grootste bronnen van cholesterol, maar eieren leveren ook andere gezonde voedingsstoffen. We hebben intussen veel bewijzen dat de hoeveelheid geconsumeerde eieren niet gerelateerd is aan hartziekten, behalve voor mensen met diabetes, daar is een verhoogd risico. Voeding gaat over vergelijken. Van een voedingsmiddel kun je enkel zeggen of het goed is of slecht wanneer je het vergelekt met een ander voedingsmiddel. Neem

eieren. Als we het hele gamma bekijken, bijvoorbeeld pannenkoeken of wit brood met veel transvetten erop en met bacon, dan is dat het slechtste. Het beste lijkt me te zijn fruit met noten en yoghurt en een bescheiden hoeveelheid volle granen. Eieren zitten daar ergens tussenin, ze zijn eerder neutraal. Dus de vraag is eerder: hoe gezond wil je eten?”

Wat is je mening over lightproducten?

“Ik denk in het algemeen dat ‘light’ geen goed idee is, omdat het vet vervangen wordt door suiker en dat is meestal een slechte ruil. Een ander probleem met zuivelproducten met weinig vet is dat iemand anders altijd wel het vet eet dat eruit is gehaald. Vet is kostbaar, dus als men het ergens uithaalt, stopt men het ergens anders weer in, bijvoorbeeld in boter of roomijs. Dus wie ’s morgens light eet, zou ’s avonds het vet weleens weer binnenkrijgen met een ijsje.”

Je bent nooit een grote voorstander geweest van melk, waarom?

“In traditionele gemeenschappen zie je dat kinderen borstvoeding kregen tot hun drie jaar. Moedermelk bevat alles in de juiste verhoudingen. Maar als kinderen geen moedermelk meer krijgen, is het waarschijnlijk beter om ze toch andere melk te geven. Het blijft een rijke bron van verschillende voedingsstoffen. Het probleem is dat bijvoorbeeld aan koemelk een aanzienlijke hoeveelheid suiker wordt toegevoegd, omdat moedermelk zoeter is. Bovendien brengt een koe haar kalf groot op 2 à 3 jaar. Dan is het volwassen. Melk stimuleert duidelijk de groei. Voor kinderen is dat goed, maar niet voor volwassenen, dan wil je de groei juist afremmen. Maar melk drinken is cultureel gebonden. Ik heb een rondvraag gedaan bij collega’s, allemaal professoren van Harvard, hoeveel melk ze vroeger hebben gedronken. De helft van hen heeft nooit melk gedronken, zij kwamen vooral uit Azië, het zat gewoon niet in hun cultuur. Ze zijn wel wat kleiner, maar voor de rest perfect gezond. Ik veronderstel dat jij veel melk hebt gedronken vroeger? (lacht)”

Ik dronk wel melk, maar niet zo veel...

“Groot zijn is niet altijd een voordeel. We zien dat er een verband is met meer risico



WALTER WILLETT

‘Light-producten zijn geen goed idee omdat het vet vervangen wordt door suiker’

voor bepaalde kankers, zoals longkanker. Snelle groei laat de cellen sneller delen, we maken ons daar zorgen over. In dat geval is het zeker aan te raden om weinig melk te drinken. Kaas met mate is oké. Yoghurt is een ander verhaal, dat heeft wel gezondheidsvoordelen zowel voor gewichtscntrole als het risico op diabetes. Wellicht door de aanwezigheid van lactobacillus, de bacterie die een positieve invloed heeft op de darmbacteriën in onze darmen.”

Is het een goed idee om melk te vervangen door sojamelk?

“Het is zo grappig om te zien hoe wij absoluut een wit drankje willen. Als je dan toch melk wilt drinken, denk ik dat het beter is om die te vervangen door sojamelk. Het is altijd goed iets te vervangen wat minder gezond is door iets wat gezonder is. Rood vlees vervangen door tofu of tempé is een goede keuze, want soja bevat veel gezonde voedingsstoffen. Het klopt dat soja beschermt tegen borstkanker, daar is intussen veel onderzoek naar gedaan in China, maar enkel als je al sojaproducten eet vanaf je jeugd.”

Wat is het probleem met rood vlees?

“Bewerkte vleeswaren zijn zonder twijfel het ergst, door de hoge gehalten aan nitraten en zout, maar in onze studies zien we ook dat mensen die veel vers rood vlees

eten, vooral tijdens hun jeugd, later meer kans hebben op diabetes, cardiovasculaire problemen, beroertes en ook borstkanker. Kip is duidelijk beter, vis en ook noten, maar ook soja, bonen en peulvruchten.”

We hebben toch al altijd vlees gegeten, zeker toen we jager-verzamelaar waren?

“Het heeft onder meer te maken met het hoge ijzergehalte en met de vetsamenstelling van rood vlees, met de reactie van onze darmbacteriën en nog andere factoren die we nog niet helemaal begrijpen. Vergeet niet dat we als jager-verzamelaar eerst een paar kilometer moesten lopen voor we een hert konden doden. We leven in een andere context, we hebben een zittend leven.”

Is het beter om drie maaltijden te nemen of meerdere kleine maaltijden?

“Als je dezelfde hoeveelheid calorieën over de hele dag verdeelt, stimuleert dat je metabolisme, maar het probleem is dat de mensen daardoor meer gaan eten en uiteindelijk bijkomen. Ze voelen niet wanneer ze moeten stoppen. Het is ook niet zo dat je door vaker eten meer vet zou verbranden of gewicht zou verliezen, we zien enkel dat de bloedwaarden beter zijn. Maar ik eet nooit tussen de maaltijden en ik eet ook zelden of nooit koolhydraten met een hoge glycemische index.”

Is er nog iets wat je wilt bereiken?

“De kwaliteit van onze koolhydraatbronnen is het belangrijkste punt. Een andere uitdaging is de klimaatwijziging. Ook de manier waarop we aan landbouw doen, moet herzien worden. Zeker de veeteelt is te belastend voor onze gezondheid én de planeet. Visteelt is dat niet; we moeten meer investeren in een milieuvriendelijke aquacultuur. Als we iedereen willen blijven voeden, zullen we creatief moeten zijn.”

- *Eet, Drink en Blijf Slank & Gezond* van Walter Willett, Kosmos Uitgevers.
- *Puur Pascale. Beter eten is beter leven* van Pascale Naessens, uitg. Lannoo ligt vanaf september in de winkel.

VOLGENDE MAAND INTERVIEWT PASCALE PROFESSOR DARIUSH MOZAFFARIAN