

# 101

MYTHES OVER  
**VOEDING**

1<sup>e</sup> druk, maart 2018

Copyright 2016 © Verein für Konsumenteninformation, Wenen

Copyright 2018 © Consumentenbond, Den Haag voor deze Nederlandse editie

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

**Vertaling:** Vreni van Unen

**Eindredactie:** Lisa van Rens

**Verder werkten mee:** Evert van Hardeveld en Nelleke Polderman (Consumentenbond), Mediæval Tekst en Vorm, Nijmegen

**Grafische verzorging:** PUUR Publishers, Utrecht

**Foto omslag:** iStockphoto

ISBN 978 90 5951 4171

NUR 440

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden. Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# INHOUD

Voorwoord .....	9
Inleiding .....	11
Alcohol & overgewicht .....	12
Appelpitten & gezondheid .....	14
Artisjokken & spijsverteringsproblemen .....	16
Aspartaam & gezondheid .....	18
Ayurvedische kruidenpasta's & gezondheid .....	20
Basische voeding & osteoporose .....	22
Biologisch eten & gezondheid .....	24
Borium & gewrichtsklachten .....	26
Borstvoeding & gezondheid .....	28
Borstvoeding & wiegendood .....	30
Buikvet & risico's .....	32
Chiazaad & gezondheid .....	34
Chocolade & geluk .....	36
Chocolade & gezondheid .....	38
Detox & gezondheid .....	40
Diabetes & hulphond .....	42
Dieetprogramma's voor kinderen & overgewicht .....	44
Druivenpitextract & gezondheid .....	46
Eieren & geheugen .....	48
Eieren & hart- en vaatziekten .....	50
Energiedranken & gezondheid .....	52
Fenegriek & afvallen .....	54
Fructose & gezondheid .....	56
Gember & borstkanker .....	58

Genetisch gemodificeerde mais & gezondheid .....	60
Gerstegras & gezondheid.....	62
Gevitaliseerd water & gezondheid .....	64
Glutamaat & intolerantie/allergie .....	66
Gluten & gezondheid .....	68
Grapefruit & wisselwerking met medicijnen .....	70
Groene thee & hart- en vaatziekten .....	72
Groene thee & kanker .....	74
Houten snijplank & hygiëne .....	76
Jodium & schildklier .....	78
Kiemen en knoppen & gemmotherapie .....	80
Kippensoep & verkoudheid .....	82
Kleur van het bord & eetgedrag.....	84
Kleurstoffen in levensmiddelen & ADHD .....	86
Knoflook & bloeddruk .....	88
Koemelk & baby's .....	90
Koemelk & lactose-intolerantie .....	92
Koemelk & slijmproductie .....	94
Koffie & alzheimer .....	96
Koffie & kanker .....	98
Koffie & zwangerschap .....	100
Kokosolie & alzheimer.....	102
Koolhydraten & afvallen .....	104
Kurkuma & depressie .....	106
Lactasepillen & lactose-intolerantie .....	108
Lightdranken & diabetes .....	110
Lightdranken & overgewicht .....	112
Maaltijdvervangers & afvallen .....	114
Magnetron & gezondheid.....	116
Mediterraan dieet & hart- en vaatziekten .....	118
Melkproducten & botdichtheid.....	120
MSM & artrose .....	122
Multivitaminen & gezondheid .....	124
Omega 3-vetten & hart- en vaatziekten .....	126
Ontbijt overslaan & risico op hartinfarct .....	128

Onverzadigde vetzuren & hart- en vaatziekten.....	130
Plantenextracten & afvallen .....	132
Plantensterolen & cholesterol .....	134
Portiegrootte & overgewicht .....	136
Probiotica & constitutioneel eczeem .....	138
Proteïnesupplementen & spieropbouw .....	140
Raw food & gezondheid .....	142
Ribose & hartproblemen .....	144
Rode wijn & gezondheid .....	146
Rood vlees & gezondheid .....	148
Smoothies & gezondheid .....	150
Sojaproducten & schildklier .....	152
Stevia & gezondheid .....	154
Suiker & diabetes .....	156
Suiker & kanker .....	158
Tarwe & gezondheid .....	160
Tarwe-agglutinine & gezondheid .....	162
Vasten & gezondheid .....	164
Veganistisch eten & gezondheid .....	166
Vegetarisch eten & gezondheid .....	168
Vezels & darmkanker .....	170
Vis & gifstoffen .....	172
Vleesproducten & risico op kanker .....	174
Voedselallergie & baby's .....	176
Voedingssupplementen & cholesterolgehalte .....	178
Volkorenproducten & gezondheid .....	180
Water drinken & hoofdpijn .....	182
Xylitol & cariës .....	184
Zout & hart- en vaatziekten .....	186
Zuurzak & kanker .....	188



# VOORWOORD

Het lijkt wel alsof er nog nooit zo veel over eten werd gediscussieerd als tegenwoordig. Waar je vroeger at wat er toevallig voorhanden was, ontikom je er nu bijna niet aan om steeds weer na te denken over wat je eet. Er is zo veel informatie en het blijkt moeilijk om feiten van fabels te onderscheiden.

Maakt het uit of je kiest voor vlees, vis of vegetarisch? Mag je onbeperkt eieren eten of toch niet? Heeft het zin om vitaminesupplementen te slikken? Deze en veel meer vragen staan centraal in dit boek.

*101 mythes over voeding* laat zien hoe lastig het doen van gedegen uitspraken over de relatie tussen voeding en gezondheid is. Toch zijn voedingswetenschappers het in grote lijnen met elkaar eens over wat nu gezond is. En dat is maar goed ook, want gezond eten kan de kans op tal van ziekten verkleinen.

Bij de Consumentenbond maken we het u graag zo gemakkelijk mogelijk om gezond te eten. Daarom onderzoeken we tientallen levensmiddelen per jaar en beoordelen we hoe gezond ze zijn. Ook zetten we ons in voor een gezonde samenstelling van ons voedsel. Het moet makkelijker worden om niet te veel zout, verzadigd vet en suiker binnen te krijgen.

Voor wie na het lezen van dit boek nog twijfelt over wat te eten, tot slot nog dit. Wees op je hoede als er fantastische eigenschappen worden toegedicht aan één voedingsmiddel. Zoals uit dit boek blijkt, worden die claims zelden waargemaakt. Wat wel overeind blijft, is dit weinig verrassende maar doeltreffende advies: eet gevarieerd en met mate. Oftewel: eet van veel een beetje en van niets te veel.

Nelleke Polderman

Expert voeding, Consumentenbond







# INLEIDING

---

Eten en drinken zijn omgeven door talloze mythes. Wie heeft als kind niet te horen gekregen dat je nooit moet gaan zwemmen vlak na het eten, omdat je dan kramp krijgt? Een kom hete kippensoep is hét medicijn tegen verkoudheid en van melkproducten krijg je sterke botten. Sommige ideeën over eten bestaan al zo lang, dat niemand zich afvraagt of ze wel waar zijn.

---

Van een aantal mythes uit onze jeugd hadden we al afstand genomen en om sommige dingen moeten we zelfs lachen nu de wetenschap ons ingehaald heeft. Het was echter ook nog nooit zo gemakkelijk om een mythe te creëren als nu. Voor de consument is het vaak bijna onmogelijk waarheid van waanzin te onderscheiden.

Dit boek is samengesteld door wetenschappers van medizin-transparent.at, een project van de Oostenrijkse tak van de stichting Cochrane. Cochrane is een internationaal netwerk van wetenschappers en artsen dat zich ten doel stelt actuele informatie over de effectiviteit van gezondheidszorg te verzamelen. Zo toetsen ze onder andere de wetenschappelijke relevantie van allerlei studies. Voor dit boek hebben ze vele beweringen over voeding onder de loep genomen. Is er wel ondubbelzinnig bewijs voor die stelling? En hoe zit het met de kwaliteit van het onderzoek? In de vertaling verwijzen we waar relevant ook naar de Nederlandse adviezen van de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum.

In dit boek worden vele mythes doorgeprikt – hetzij omdat ze nooit echt (goed) onderzocht zijn, hetzij omdat het bewijs voor wat ze claimen hooguit mager is. De uitkomst is soms verrassend.

---

## Meer informatie

**Meer informatie over de in dit boek besproken mythes?**

**Op [www.gezondgids.nl/voedingsmythes](http://www.gezondgids.nl/voedingsmythes) staat een uitgebreide literatuurlijst, met daarin per artikel de besproken onderzoeken, artikelen en websites.**

---

# ALCOHOL & OVERGEWICHT

---

## LEIDT OVERMATIG ALCOHOLGEBRUIK TOT OVERGEWICHT?

Er zijn meerdere onderzoeken die als uitkomst hebben dat alcoholconsumptie inderdaad tot gewichtstoename leidt. Andere onderzoeken laten echter geen effect of zelfs een tegengesteld effect zien.

---

Alcohol bevat bijna twee keer zo veel calorieën als suiker. Een halve liter bier bevat 200 tot 250 kcal. Daarvan neemt de aanwezige alcohol zo'n 140 kcal voor zijn rekening. Toch vermoeden wetenschappers dat niet de calorieën in de alcohol de spreekwoordelijke bierbuik veroorzaken. Bij het eten van vaste voeding treedt namelijk wel een verzadigingsgevoel op, maar voor vloeibare levensmiddelen geldt dat nauwelijks. Mensen hebben dan toch de behoefte om te eten, ook al hebben ze voldoende calorieën binnengekregen.

### Man of vrouw?

Het vermoeden dat het zo werkt, lijkt bevestigd te worden in een groot deel van de wetenschappelijke onderzoeken waarin mannen naar hun gemiddelde bierinname gevraagd werd. Proefpersonen die zeiden regelmatig grote hoeveelheden bier te drinken, toonden ten tijde van de peiling vaak een paar kilo meer op de weegschaal dan degenen die zeiden weinig of geen bier te drinken. Mannen die slechts af en toe een biertje drinken, komen daarvan niet aan.

Onderzoek onder vrouwen laat een ander beeld zien. Vrouwen die graag bier dronken, wogen ten tijde van het onderzoek gemiddeld minder dan vrouwen die slechts zelden bier dronken. In andere onderzoeken was er geen verschil in het lichaamsgewicht van de ondervraagde vrouwen te zien, ongeacht de hoeveelheid bier die ze dronken.

Dergelijke onderzoeken hebben echter een groot nadeel: ze houden er geen rekening mee of iemand vroeger slanker was dan nu of dat iemand is afgevallen in vergelijking met vroeger. Studies waarin het lichaamsgewicht gedurende langere periode wordt bijgehouden, zouden een beter beeld schetsen.

Een onderzoek waarin het verloop van het gewicht gedurende vijf tot acht jaar gevolgd werd, toont een nog tegenstrijdiger beeld: mannen die minder dan drie liter bier per week dronken, leken eerder gewicht te verliezen. Wekelijkse consumptie van zes liter of meer leidde niet tot gewichtstoename. Bij andere onderzoeken kwam daarentegen weer naar voren dat bij bescheiden hoeveelheden bier de bierbuik weliswaar licht, maar wel duidelijk, groeide.

Enkele wetenschappers wilden het preciezer weten. Zij lieten een groep proefpersonen voor de duur van de studie dagelijks een beetje (0,3 liter) tot veel (1 liter) bier drinken en vergeleken die groep met een groep die alcoholvrij bier of helemaal geen bier dronk. Drie weken tot vier maanden later waren degenen die bier met alcohol dronken gemiddeld 0,7 kilo meer aangekomen dan degenen die alcoholvrij bier namen. Maar als personen in die groep in plaats van alcoholvrij bier andere niet-alcoholische dranken genomen hadden, was er geen noemenswaardig verschil in gewicht te zien.

Conclusie: van alcohol word je niet (automatisch) dik. Dat blijkt ook uit langlopende onderzoeken onder wijn drinkers. De samenhang tussen alcohol en lichaamsgewicht lijkt complexer te zijn dan tot nu toe werd aangenomen. Naast alcohol beïnvloeden veel andere factoren, zoals eetgewoontes en hoeveelheid lichaamsbeweging. Dit is geen goede reden om elke dag een glas alcohol te drinken. Alcoholgebruik vergroot namelijk het risico op verschillende vormen van kanker, zoals borstkanker. Het advies van de Gezondheidsraad is daarom geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.



# APPELPITTEN & GEZONDHEID

---

## IS HET SCHADELIJK OM APPELPITTEN IN TE SLIKKEN?

Nee, dat is uiterst onwaarschijnlijk. Normaal verlaten appelpitten het lichaam onveranderd. Maar zelfs al zou je ze doorbijten, dan nog komt er niet voldoende gif in het lichaam om een gevaar te vormen.

---

Appelpitten zijn bitter en smaken een beetje naar amandelen. Dat komt door de stof amygdaline. Die wordt in het lichaam omgezet in blauwzuur, wat in hoge concentratie giftig is. Dit wordt genoemd als de reden dat appelpitten zo ongezond zijn.

Meestal passeren appelpitten het spijsverteringsstelsel helemaal intact. De aanwezige amygdaline komt niet vrij en komt ook niet in het lichaam terecht. Er ontstaat dus ook geen blauwzuur. Mocht je toch wat appelpitten kapotbijten, dan is dat niet gevaarlijk. Die paar zaden bevatten weinig amygdaline. Voor een echte vergiftiging moet je ongeveer een kilo appelpitten kapotbijten en verteren.

Appels eten is juist gezond, dat tonen talrijke studies aan, het zou zelfs kunnen helpen beschermen tegen verschillende soorten kanker. Er is geen studie te vinden die op een verhoogd gezondheidsrisico door het eten van appelpitten wijst.



### Abrikozenpitten

Er zijn echter wel gevallen bekend van mensen die door vruchtpitten vergiftigd werden. Zo werd een vierjarig kankerpatiëntje met cyanidevergiftiging bewusteloos bij de spoedeisende hulp van een Oostenrijks ziekenhuis binnengebracht. De ouders hadden het kind onder andere behandeld met abrikozenpitten, die ook amygdaline bevatten. Gelukkig kon de vergiftiging op tijd behandeld worden. In december 2017 haalde natuurdrogist Erica Kruidenrijen alle zakken met abrikozenpitten uit de schappen, nadat een klant na het eten van de pitten op de intensive care was beland. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit begon naar aanleiding hiervan een onderzoek naar abrikozenpitten van vier ketens. Alle pitten bevatten een te hoog gehalte amygdaline. Sinds half februari 2018 zijn in Nederlandse winkels geen abrikozenpitten meer te koop.

