



Verslag van de tweede lezing van het programma 2019 - 2020 op dinsdag 5 november 2019

**Renger Witkamp
Humane Voeding
WUR, Wageningen**

Superfoods zijn niet supergezond

De Chinese kruidendokter Li Qing Yuen leefde van 1687 tot 1930. Hij werd dus 252 jaar en dat dankte hij aan zijn dagelijkse dieet van goji-bessen. Goji-bessen, die vooral afkomstig zijn uit Mongolië en Tibet, zijn een 'superfood' en worden wel gezien als anti-verouderingsmiddel. Li Qing Yuen is daarvan het anekdotische bewijs. Op 200-jarige leeftijd nog hield hij een lezing op de universiteit van Beijing. De kans dat prof. Renger Witkamp op 200-jarige leeftijd nog een lezing zal geven op de universiteit van Wageningen is echter klein, want volgens hem bestaan superfoods niet. Zo althans introduceerde hij superfoods bij zijn lezing voor het Wageningse Natuurwetenschappelijk Gezelschap: "Ik kan u nu al wel zeggen dat ze niet bestaan, maar dan zijn we te gauw klaar. Daarom zal ik er wat dieper op ingaan."

Superfoods zijn voedingsmiddelen waarvan wordt gezegd dat ze zeer gezond zijn omdat ze een hoog gehalte aan voedingsstoffen en bio-actieve stoffen bevatten, zoals mineralen, vitamines, eiwitten en anti-oxidanten. Behalve de hiervoor al genoemde goji-bessen zijn dat bijvoorbeeld tarwegras, quinoa, chiazaad, baobabvruchten en mangosteen, maar ook kaneel, pure chocolade, knoflook, uien en olijfolie. In de Verenigde Staten wordt ook boerenkool (*kale*) als superfood verkocht. De Engelse tak van het bekende bedrijf A. Vogel (van de homeopathische gezondheidsproducten) adviseert om ze regelmatig te verwerken in de dagelijkse voeding en daar vandaag nog mee te starten. Superfoods geven namelijk energie en versterken het immuunsysteem, en in zijn algemeenheid zorgen superfoods voor een verbetering van de lichamelijke en geestelijke gezondheid, aldus Vogel. Ook veel andere bedrijven en supermarkten claimen dat superfoods supergezond zijn, en geven hun klanten daarvoor een gemakkelijke vuistregel: kies felgekleurde groenten en fruit.

Maar kloppen die claims wel, vroeg Renger Witkamp zich retorisch af. De term 'superfood' is niet wettelijk omschreven en mag door iedereen voor ieder voedingsmiddel gebruikt worden. Als McDonalds dat etiket op zijn hamburgers zou plakken, zou niemand het geloven, maar als een biologische winkel dat doet voor zijn producten, klinkt het veel geloofwaardiger. Maar veel claims berusten op een vertrouwen dat niet altijd terecht is. Witkamp noemde het voorbeeld van pakjes biologische goji-bessen waar in 2017 pesticiden in werden aangetroffen, of van pakjes met goji-achtige bessen van een ander ras dan de echte Chinese wolfsbessen (*Lycium barbarum*). Nep-goji dus, want goji is 'hot' op dit moment en Mongolië en Tibet kunnen nooit zoveel echte goji produceren als er in de winkels wordt aangeboden.

Wat is er eigenlijk zo 'super' aan superfoods? Het voorvoegsel super slaat op de ruime hoeveelheid vitamines, mineralen, eiwitten, anti-oxidanten, polyfenolen en andere bio-actieve stoffen die in superfoods zouden zitten. Maar die stoffen zitten bepaald niet alleen in superfoods. Witkamp liet een staatje zien waarin goji-bessen werden vergeleken met onder andere spinazie, tartaartjes en kiwi. Daaruit bleek dat goji-bessen minder energie geven en minder ijzer bevatten dan tartaartjes, minder calcium en kalium bevatten dan spinazie, en veel minder vitamine C bevatten dan kiwi's. Superfoods zijn dan ook niet zozeer een powermaaltijd, maar eerder een hypehap.

En uiteraard zit er ook een marketingstrategie achter de superfoodhype. Hypes ontstaan vaak met niet-inhoudelijke argumenten om iets te promoten. Wil je superfoods propageren? Dat doe je als volgt, legde Witkamp uit. Leg de nadruk op de wetenschappelijke onzekerheid over voeding, waardoor je die kunt gebruiken om je eigen punt te maken. Quotes van bekende mensen (*influencers*) helpen daarbij: "Ik heb het gebruikt en voel me er veel beter bij." Refereren aan mislukkingen uit het verleden doet het ook goed: "Nu hebben we echt iets beters." Ook samenzweringstheorieën helpen: "Vertrouw niet op de wetenschap, de industrie, de pers, de overheid...". Gebruik ook vooral termen als klinisch, alternatief, versterkend; en zorg dat je reclameboodschap op TV wordt gebracht door witte jassen met simpele boodschappen: betrouwbaar en begrijpelijk.

Ondertussen staat het internet vol met recepten met superfoods voor een rijker en gezonder leven: quinoa-salade, smoothies met chiazaad, spinazieroerei met zonnebloempitten, goji-detoxsap, salade met gepeld hennepzaad, havermoutpap met baobab- en macapoeder... Bij bol.com kun je een superfood-kookboek kopen waarin alle recepten vrij zijn van gluten, lactose, e-nummers en witte en kunstmatige suikers. Wie wordt daar niet blij van? En dat laatste is precies een van de redenen die Renger Witkamp geeft voor de populariteit van superfoods: "Mensen eten superfoods om er blij van te worden, voor een 'goed gevoel', en omdat ze bezorgd zijn over hun gezondheid," zei hij. "Mensen willen zich kunnen identificeren met een 'gezonde club'. Zij eisen voedsel zonder risico, mede uit wantrouwen voor de voedingsindustrie."

Er is één eigenschap die bijna alle superfoods met elkaar gemeen hebben. Ze zijn duur. Maar gezondheid kun je niet kopen, ook niet met goede voedingsmiddelen. Bij goede voeding gaat het niet om ingrediënten, maar om patronen. Er zijn geen gezonde of ongezonde voedingsmiddelen, er is wel een gezond of ongezond voedingspatroon. Toch kan goede voeding je gezondheid wel positief beïnvloeden. Gezonde voeding kan bijvoorbeeld helpen bij de behandeling van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten. "Daarbij is echter ook, en vooral, iemands totale leefstijl van belang," benadrukte Witkamp. "Denk daarbij aan voldoende lichamelijke activiteiten, goede slaap, voorkomen van stress, enzovoort."

En voeding is echt geen farma. Die stelling liep als een rode draad door het verhaal van Witkamp. Het is geen pilletje. Je kunt niet een bepaald ingrediënt innemen en daar dan beter van worden. Vaak wordt bijvoorbeeld gedacht dat je zo veel mogelijk vitamines moet binnenkrijgen om gezond en veerkrachtig te zijn (veerkracht kun je zien als een maat voor gezondheid). Dat is echter een misvatting. Denk aan de schaatser Sven Kramer die veel te veel vitamine B6 slikte, omdat hem dat door een gezondheidsgoeroe was aangeraden, en die daardoor langdurig niet meer op topniveau kon presteren. De optimale hoeveelheid vitamine is niet de maximale hoeveelheid. Je kunt zowel een tekort aan vitamine hebben, als een overmaat. Het gaat om het evenwicht, om de balans. Je moet dus alleen extra vitamine slikken als je een tekort moet aanvullen.

Al met al zijn superfoods niet supergezond, zij zorgen voor een supergevoel, zo vatte Witkamp zijn conclusies samen. De specifieke stoffen die in superfoods zitten, zitten ook in gewone voedingsmiddelen. De geclaimde gezondheidseffecten van superfoods zijn niet bewezen, en zijn voornamelijk verkoopargumenten. Superfoods zijn daarnaast erg duur, veel duurder dan gewone voedingsmiddelen. Dat is bijvoorbeeld de reden dat boerenkool in Nederland niet als superfood wordt gelabeld: het is te goedkoop. "Toch speelt voeding wel degelijk een belangrijke rol bij het gezond ouder worden," zei Witkamp tot slot, met een knipoog naar de gemiddelde leeftijd van zijn toehoorders. "Het is belangrijk dat je niet te veel eet, en bij voorkeur vooral plantaardig. En superfoods zijn daarbij best in te passen."

Verslag opgesteld door Bert Jansen, Bestuurslid Communicatie NWG