

# Top 11 grootste leugens van de reguliere voedingsindustrie

Er circuleert veel onjuiste informatie in de reguliere voedingsindustrie. Ik heb de ergste voorbeelden in dit artikel verzameld, maar helaas is dit nog maar het topje van de ijsberg.

**Hier volgen de 11 grootste leugens, mythen en misvattingen over voeding:**



## 1. Eieren zijn ongezond

Er is één ding waarmee voedingsdeskundigen opmerkelijk succes hebben gehad... en dat is het demoniseren van ongelofelijk gezonde voeding.

Het ergste voorbeeld is dat van eieren, die nu eenmaal een grote hoeveelheid cholesterol bevatten. Om die reden werden eieren ervan verdacht het risico op hart- en vaatziekten te vergroten. Maar recentelijk is aangetoond dat cholesterol dat via de voeding binnenkomt geen verhoging van cholesterol in het bloed veroorzaakt. Eieren verhogen zelfs vooral het 'goede' cholesterol en kunnen NIET in verband gebracht worden met een verhoogde kans op hart- en vaatziekten (1, 2).

Wat we overhouden is één van de gezondste voedingsmiddelen op aarde. Eieren bevatten een grote hoeveelheid voedingsstoffen, naast unieke antioxidanten die onze ogen beschermen (3). En bovendien is gebleken dat, vergeleken met broodjes en croissants, eieren bij het ontbijt (ondanks een hoog vetgehalte) aanzienlijk bijdragen aan gewichtsverlies (4, 5).

***Kortom:** Eieren veroorzaken geen hartkwalen en behoren tot de meest voedzame voedingsmiddelen op de planeet. Eieren bij het ontbijt kunnen helpen bij gewichtsverlies.*

## 2. Verzadigd vet is slecht voor je

Een paar decennia geleden werd besloten dat de epidemie van hart- en vaatziekten te wijten was aan het eten van te veel vet, vooral verzadigd vet. Dit werd gebaseerd op zeer gebrekkige onderzoeken en politieke besluiten waarvan nu is bewezen dat ze totaal niet kloppen. Een zeer uitgebreid overzichtsartikel uit 2010 bestudeerde 21 verkennende epidemiologische studies met een totaal van 347.747 proefpersonen. Het resultaat: er is absoluut geen verband tussen verzadigd vet en hartkwalen (6).

Het idee dat verzadigd vet het risico op hart- en vaatziekten verhoogt was een onbewezen theorie die op de een of andere manier gemeengoed werd en algemeen aanvaard werd (7). Het eten van verzadigd vet verhoogt de hoeveelheid HDL ('goed') cholesterol en verandert LDL van klein, compact LDL (heel slecht) naar groot LDL, wat gunstig is (8, 9). Vlees, kokosolie, kaas, boter... er is absoluut **geen reden** om deze voedingsmiddelen te vrezan.

***Kortom:** De laatste onderzoeken bewijzen dat verzadigde vetten geen hart- en vaatziekten veroorzaken. Natuurlijk voedsel met een hoog gehalte aan verzadigd vet is goed voor je.*

### 3. Iedereen moet granen eten

Het idee dat mensen hun voeding op granen moeten baseren heb ik nooit begrepen. De landbouwrevolutie vond tamelijk recent in de evolutionaire geschiedenis van de mensheid plaats en onze genen zijn niet veel veranderd. Granen hebben, vergeleken met ander onbewerkt voedsel zoals groenten, een tamelijk laag gehalte aan voedingsstoffen. Ze bevatten ook veel fytinezuur, een stof die essentiële mineralen in de darmen bindt en ze daardoor belet om te worden opgenomen (10).

Veruit het meest gebruikte graan in het westerse eetpatroon is tarwe. En juist tarwe kan een heel aantal gezondheidsproblemen opleveren, zowel kleine als grote.

Moderne tarwe bevat een hoog gehalte aan een eiwit, genaamd gluten, maar nu zijn er aanwijzingen dat een groot deel van de bevolking wel eens overgevoelig zou kunnen zijn daarvoor (11, 12, 13). Gluten kan de darmwand beschadigen, een opgeblazen gevoel geven, een onregelmatige stoelgang, pijn en vermoeidheid veroorzaken (14, 15). Gluten is ook in verband gebracht met schizofrenie en cerebellaire ataxie, beide ernstige hersenaandoeningen (16, 17).

*Kortom: Granen bevatten relatief weinig voedingsstoffen vergeleken met andere, onbewerkte voedingsmiddelen zoals groenten. Vooral graansoorten die gluten bevatten kunnen tot verschillende gezondheidsproblemen leiden.*

### 4. Het eten van veel eiwitten is slecht voor je botten en nieren

Van een eiwitrijk dieet wordt vaak beweerd dat het zowel botontkalking als nierziekten veroorzaakt. Het is waar dat het eten van eiwitten de calciumuitscheiding uit de botten op de korte termijn verhoogt, maar op de lange termijn toont onderzoek juist het tegenovergestelde effect aan.

Op de lange termijn is een sterke samenhang gevonden tussen consumptie van eiwitten en een verbeterde gezondheid van de botten en minder kans op botbreuken (18, 19). Bovendien is er uit onderzoek geen samenhang gevonden tussen een hoog eiwitgehalte in de voeding en nierziekten bij mensen die verder gezond zijn (20, 21). Het is zelfs zo dat twee van de belangrijkste risicofactoren voor nierfalen diabetes en een hoge bloeddruk zijn. Het eten van veel eiwitten verbetert beide aandoeningen (22, 23). Dus een eiwitrijk dieet is eerder een **bescherming** tegen nierfalen en botontkalking dan een risicofactor!

*Kortom: Er is een verband tussen een eiwitrijk dieet en minder kans op botbreuken. Ook verlaagt eiwit de bloeddruk en verbetert het de symptomen van suikerziekte, wat vervolgens weer de kans op nierfalen vermindert.*

### 5. Voedsel met een laag vetgehalte is goed voor je

Weet je hoe gewone voedingsmiddelen smaken als al het vet er uitgehaald is? Nou, zo ongeveer als karton. Niemand zou het willen eten. De voedselproducenten weten dat en daarom voegen ze andere dingen toe om te compenseren voor het gebrek aan vet. Meestal zijn dat zoetstoffen: suiker, glucose-fructosestroop (HFCS) of kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam. We gaan het zo over suiker hebben, maar ik wil hier alvast zeggen dat er GEEN bewijs is dat kunstmatige zoetstoffen beter voor je zijn dan suiker, ook al bevatten ze dan geen calorieën. Veel observationele onderzoeken tonen zelfs een consequent, sterk significant verband aan met verschillende ziektes zoals obesitas, metabool syndroom, hartkwalen, vroeggeboortes en depressie (24, 25, 26).

In vetarme producten worden gezonde, natuurlijke vetten dus vervangen door stoffen die zeer schadelijk zijn.

**Kortom:** Vetarme producten zijn veelal zeer bewerkte producten vol met suiker, glucose-fructosesiroop of kunstmatige zoetstoffen. Ze zijn zeer ongezond.

## 6. Je moet verspreid over de dag veel kleine maaltijden nemen

Het idee dat je gedurende de dag veel kleine porties moet eten om 'een snelle stofwisseling te houden' is een hardnekkige mythe die nergens op slaat. Het is waar dat eten je stofwisseling enigszins verhoogt terwijl je je maaltijd verteert, maar het is de totale hoeveelheid voedsel die de gebruikte energie bepaalt, NIET het aantal maaltijden. De stelling dat veel kleine maaltijden beter zijn is echt vele malen onderzocht en steeds weerlegd. Gecontroleerde onderzoeken, waarbij één groep veel kleine maaltijden eet en de andere dezelfde hoeveelheid voedsel in minder maaltijden, laten zien dat er letterlijk geen verschil is tussen de twee (27, 28). Uit één onderzoek bij mannen met overgewicht bleek dat het gevoel van verzadiging bij het eten van 6 maaltijden per dag minder was dan bij 3 maaltijden (29). Het is niet natuurlijk voor het menselijk lichaam om constant gevoed te worden. Vroeger moesten we van tijd tot tijd vasten en aten we lang niet zo veel en zo vaak als tegenwoordig. Als we een tijdje niet eten, zorgt een proces op celniveau (autofagie) ervoor dat afvalproducten uit onze cellen worden opgeruimd (30). Nu en dan vasten of niet eten is daarom goed voor je.

Verscheidene observationele onderzoeken tonen een drastisch verhoogd risico op darmkanker aan (de op 3 na grootste oorzaak van dood door kanker). Voor mensen die 4 maaltijden per dag eten is het risico tot 90% hoger dan voor mensen die 2 maaltijden nemen (31, 32, 33).

**Kortom:** Er is geen bewijs dat het eten van veel kleine porties verdeeld over de dag beter is dan minder, grotere maaltijden. Nu en dan eens niet eten is goed voor je. Er is verband gevonden tussen het vermeerderen van het aantal maaltijden en darmkanker.

## 7. Koolhydraten moeten je voornaamste bron van calorieën zijn.

Algemeen heerst de opvatting dat iedereen vetarm zou moeten eten, waarbij koolhydraten 50 tot 60% van de totale hoeveelheid calorieën moeten vormen. Een dergelijk dieet bevat veel granen en suikers, met zeer kleine hoeveelheden vette voedingsmiddelen zoals vlees en eieren. Een dergelijk dieet werkt misschien goed voor sommige mensen, vooral mensen die van zichzelf slank zijn. Maar voor mensen die dik zijn, of die lijden aan het metabool syndroom of diabetes, is deze hoeveelheid koolhydraten regelrecht gevaarlijk.

Hier is zeer uitgebreid onderzoek naar gedaan. Er zijn veel gerandomiseerde, vergelijkende proeven gedaan tussen een verarm, koolhydraatrijk dieet en een koolhydraatarm, vetrijk dieet (zie dit artikel.) De resultaten zijn steeds in het voordeel van koolhydraatarme, vetrijke diëten (33, 34, 35).

**Kortom:** Het vetarme en koolhydraatrijke dieet is een jammerlijke mislukking en is aantoonbaar een stuk slechter dan een koolhydraatarm, vetrijk dieet.

## 8. Zaden rijk aan omega-6 en plantaardige oliën zijn goed voor je

Meervoudig onverzadigde vetten worden als gezond gezien omdat sommige onderzoeken aantonen dat ze het risico op hart- en vaatziekte verminderen. Maar er zijn veel soorten meervoudig onverzadigde vetsoorten en die zijn niet allemaal hetzelfde. Er zijn, om het belangrijkste onderscheid te noemen, zowel omega-3 als omega-6 vetten. De omega-3 vetten zijn ontstekingsremmend en verlagen het risico op allerlei ziektes die verband houden met ontstekingen (36). Dit in tegenstelling tot omega-6 vetten, die bij een teveel ontstekingsbevorderend werken. Mensen hebben omega-6 en omega-3 in een bepaalde verhouding nodig. Als de verhouding te ver doorslaat richting omega-6, kan dat problemen veroorzaken (37).

Veruit de grootste bronnen van omega-6 in het tegenwoordige dieet zijn bewerkte zaden en plantaardige oliën als soja-, maïs- en zonnebloemolie. In het verleden hadden mensen nooit toegang tot die overvloed aan omega-6 vetten. Deze hoeveelheid is niet natuurlijk voor het menselijk lichaam. Onderzoek dat zich specifiek richt op omega-6 vetzuren in plaats van meervoudig onverzadigde vetzuren in het algemeen, toont aan dat omega-6 vetzuren zelfs het risico op hart- en vaatziekten vergroten (38, 39). Eet dus je omega-3 en overweeg eventueel aanvulling met visolie, maar vermijd de industriële zaden en plantaardige olie.

*Kortom: Mensen hebben omega-6 en -3 in een bepaalde verhouding nodig. Teveel omega-6 uit plantaardige olie verhoogt je kans op ziektes.*

## 9. Koolhydraatarme diëten zijn gevaarlijk

Ik geloof zelf dat koolhydraatarme voeding een potentiële genezing betekent voor veel van de meest voorkomende gezondheidsproblemen in de westerse wereld. Het vetarme dieet dat ons aangesmeerd wordt over de hele wereld is tamelijk nutteloos bij veel van deze ziektes. Het werkt gewoonweg niet. Koolhydraatarme diëten hebben echter keer op keer wel tot veel betere uitkomsten geleid.

Elk gerandomiseerd vergelijkend onderzoek toont aan dat een koolhydraatarm dieet:

1. Het **lichaamsvet** veel meer vermindert dan vetarme diëten, zelfs als de koolhydraatarme proefpersonen zoveel mogen eten als ze willen (40, 41).
2. De **bloeddruk** significant verlaagt (42, 43).
3. **Bloedsuikerverlagend** werkt en de symptomen van diabetes II veel sterker vermindert dan een vetarm dieet. (44, 45, 46, 47)
4. **HDL** (goed) cholesterol veel meer verhoogt (48), 49).
5. De **triglyceriden** veel meer verlaagt dan een vetarm dieet.
6. De **structuur van LDL** (slecht) cholesterol van klein en compact (héél slecht) naar groter LDL verandert, wat gunstig is (50, 51).
7. Bovendien is het koolhydraatarme dieet **makkelijker** vol te houden, waarschijnlijk omdat het niet nodig is om aan calorieënbeperking te doen en omdat je geen honger hoeft te lijden. Proefpersonen uit de vetarme dieetgroepen halen vaker het eind van de proefperiode. (52, 53)

Veel gezondheidsprofessionals, die het toch het beste met ons voor zouden moeten hebben,

hebben het lef om te beweren dat deze diëten gevaarlijk zijn, waarna ze doorgaan met het verspreiden van hun mislukte vetarme dogma, dat mensen meer kwaad dan goed doet.

*Kortom: Koolhydraatarme diëten zijn de gezondste, makkelijkste en meest effectieve manier om gewicht te verliezen en stofwisselingsziekten om te keren. Dit is een wetenschappelijk feit.*

## 10. Suiker is ongezond omdat het 'lege' calorieën bevat

De algemene aanname is dat suiker slecht voor je is vanwege de 'lege' calorieën. Het is inderdaad zo dat suiker veel calorieën bevat zonder enige essentiële voedingsstoffen. Maar dat is pas het topje van de ijsberg.

Suiker, vooral fructose, beïnvloedt de stofwisseling zodanig dat het heel snel vetverhogend werkt en stofwisselingsziekten in de hand werkt.

Fructose wordt door de lever omgezet in vet, dat aan het bloed wordt afgegeven als VLDL deeltjes. Dit leidt uiteindelijk tot verhoogde niveaus van triglyceriden en cholesterol (54, 55).

Het veroorzaakt ook resistentie tegen de hormonen insuline en leptine, een opstap naar vetzucht, metabool syndroom en diabetes (56, 57). Zo zijn er nog veel meer dingen te noemen. Suiker veroorzaakt bij de mens een niet aflatende biochemische zucht naar meer eten, waardoor we dik worden.

***Kortom:** De schadelijke effecten van suiker gaan veel verder dan alleen het feit dat het lege calorieën bevat. Suiker richt verwoesting aan in onze stofwisseling en leidt tot gewichtstoename en vele ernstige ziekten.*

## 11. Vetrijk voedsel maakt je dik

Vanuit intuïtief oogpunt lijkt het waar dat vet eten je ook dik zal maken. Dat spul dat zich onder je huid verzamelt, waardoor je er zacht en pafferig uit gaat zien, is vet. Dus...vet eten zal ons lichaam vast ook vetter maken.

Maar zo eenvoudig is het niet. Hoewel vet meer calorieën bevat per gram dan koolhydraten of eiwitten, maken vetrijke diëten mensen niet dik. Zoals voor alles geldt, het hangt van de context af. Een dieet dat veel vet bevat EN veel koolhydraten zal je dik maken, maar NIET vanwege het vet.

Het is zelfs zo dat vetrijke en koolhydraatarme diëten een veel grotere afname in vet veroorzaken dan een dieet met weinig vet (58, 59, 60).

## 12. En verder?

Dit is slechts het topje van de ijsberg... ([Vertaling](#))

[Hoeveel weet jij over gezondheid? Doe de gezondheidskennis over voeding in 30 vragen!](#)