

Onderstaand mijn antwoorden op een aantal brieven en blogreacties over mijn artikel “Een kroket is gezonder dan u denkt”, Volkskrant 12 mei 2007.

Martijn B. Katan

**** Muesli en Brinta bevatten meer ijzer dan paardenvlees ****

Ja, in plantaardige producten zit ook ijzer. Maar ijzer uit vlees wordt veel beter door het lichaam opgenomen dan ijzer uit plantaardige producten. Die ijzer uit brood of muesli poep je namelijk vrijwel allemaal weer uit. (WHO : Vitamin and mineral requirements in human nutrition 2004, p. 250 http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241546123_chap13.pdf) De opname van plantaardig ijzer wordt wel wat verbeterd als je het eet tegelijk met vitamine C. Voor vegetarische vrouwen is een glas sinaasappelsap bij het ontbijt daarom een goed idee.

Voor antwoorden op andere ingezonden brieven zie www.mkatan.nl

**** De opmaak van het webartikel was niet duidelijk ****

Ja, dat moet volgende keer anders. De .pdf op www.mkatan.nl is wel goed leesbaar.

**** Spreken voedingsonderzoekers elkaar tegen omdat ze relaties met voedselproducenten hebben? ****

Ja, dat bestaat. Zie bijvoorbeeld <http://medicine.plosjournals.org/perlserv/?request=get-document&doi=10.1371/journal.pmed.0040006> en ook http://www.knaw.nl/cfdata/publicaties/detail.cfm?boeken_ordernr=20051083 . Mijn eigen belangen en nevenfuncties staat vanaf 15 mei op www.mkatan.nl

**** Kroketten bevatten zogeheten AGE's, stoffen die in ons lichaam de veroudering versnellen **.**

Inderdaad hebben zieke mensen vaker AGE's in hun bloed, maar of je van AGE's ook ziek wordt is onzeker. AGE's in het bloed zijn namelijk vooral een gevolg van diabetes (gevolg, niet oorzaak!). Ze ontstaan door de reactie van bloedsuiker met lichaamseiwitten.

Of AGE's uit het eten schadelijk zijn is omstreden. Ook zijn kroketten niet de grootste bron van AGE's. Ze zitten ook in pizza, macaroni met kaas, gebakken tofu, kip, gebakken vlees, boter en allerlei nootjes (Goldberg T, et al. Advanced glycoxidation end products in commonly consumed foods. J Am Diet Assoc. 2004;104:1287-1291). Er wordt al lang gezocht naar bewijzen dat frituren slecht is los van in wat voor vet of olie je frituurt, maar tot nu is dat bewijs niet geleverd.

**** Kroketten bevatten acrylamide en dat is giftig ****

Acrylamide is giftig in grote hoeveelheden, maar bij mensen lijkt het in de hoeveelheid die in voedsel zit weinig te doen. (Felton JS, Knize MG. A meat and potato war: implications for cancer etiology. Carcinogenesis. 2006 Dec;27(12):2367-70). Volgens een grondig rapport van het Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) is het effect op onze gezondheid van “giftige” stoffen in ons eten heel klein (www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270555007.pdf). (Het RIVM wordt betaald door het ministerie van VWS en accepteert geen geld van de industrie.)

**** De therapie van scheurbuik was al veel eerder bekend ****

Klopt. Bijvoorbeeld bij Jacques Cartier in 1534 (www.uppercanadahistory.ca/finna/finna2.html). Maar weten is één en overtuigen is twee. Het is het gecontroleerde wetenschappelijke experiment dat beleidsmakers overtuigt - soms.

**** Suiker uit appel komt langzamer in je bloed zodat je alvleesklier minder insuline hoeft aan te maken ****

Klopt, en iemand met diabetes hoeft daarom in theorie voor een appel wat minder insuline te spuiten dan voor dezelfde hoeveelheid suiker uit cola. Of dergelijke 'langzame' koolhydraten ook gezonder zijn voor gewone mensen is omstreven. Merk op dat "langzaam" niet hetzelfde is als "gezond" en "snel" niet hetzelfde als "on gezond": de koolhydraten uit volkorenbrood en maïspap verschijnen bijvoorbeeld snel in het bloed, die uit cola matig snel en die uit chocola en volle melk langzaam

**** Sommige snackbars gebruiken het frituurvet heel lang en dan is het wel on gezond ****

Te lang en te hoog verhit frituurvet smaakt niet lekker. Dat het on gezond is is nooit grondig aangetoond, maar het zou waar kunnen zijn. De beste reden om matig te zijn met gefrituurd voedsel is dat er veel calorieën inzitten. Maar ook dan is de kroket niet de grote boosdoener, een zak friet bevat vier keer zoveel calorieën als een kroket.

**** Vitamine C is nog steeds een essentieel voedingsonderdeel voor de meeste zoogdieren ****

Jazeker, voor apen, mensen en cavia's wel. Als iemand door mijn stuk nu denkt dat een mens geen vitamine C nodig heeft heb ik iets fout gedaan! Maar je hoeft geen grote hoeveelheden fruit te eten om aan je dagelijkse vitamine C te komen

**** Wat is uw alternatief voor de aanpak van 'vetbuik'? ****

Onderzoek! Er zijn allerlei interessante suggesties die dringend onderzocht moeten worden voordat ze worden toegepast. Het enige wat tot nu toe een beetje is uitgezocht is het effect van minder TV kijken en van meer gymnastiek op school (C. M. Doak, et al. (2006) The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. Obesity Reviews 7 (1), 111–136).

[NB. Ik sta niet belangeloos tegenover deze vraag, want ik wil zelf dergelijk onderzoek doen en zoek daar geld voor]

**** Uitgeperst citrussap helpt tegen een beginnende blaasontsteking. ****

Een Finse groep vond dat iedere dag een kwart liter cranberry juice (veenbessensap) drinken de kans vermindert om blaasontsteking te krijgen. (T. Kontiokari et al, Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. BMJ 2001 322: 1571. www.bmj.com/cgi/content/full/322/7302/1571). Het onderzoek is bij mijn weten nog niet onafhankelijk bevestigd, en over citrussap kan ik geen experimenten vinden.

Maar als het voor jou werkt zou ik het gewoon gebruiken.