nieuws

"Ketchup is gezond"

nieuws

De verbetenheid waarmee zelfverklaarde gezondheidsgoeroes de bourgondische Vlaming tot een dieet van noten en rauwe wortelen proberen te bekeren, begint stilaan religieuze dimensies aan te nemen, schrijft Het Belang van Limburg. En dus is het de hoogste tijd om de wetenschap wat tegengas te laten geven. Aan de gentse professor André Huyghebaert werd gevraagd in welke mate de moderne dogma's over wat we niet en wel mogen eten op waarheid berusten. Ketchup is alvast gezond, zo blijkt.

17 MAART 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:42

De verbetenheid waarmee zelfverklaarde gezondheidsgoeroes de bourgondische Vlaming tot een dieet van noten en rauwe wortelen proberen te bekeren, begint stilaan religieuze dimensies aan te nemen, schrijft Het Belang van Limburg. En dus is het de hoogste tijd om de wetenschap wat tegengas te laten geven. Aan de gentse professor André Huyghebaert werd gevraagd in welke mate de moderne dogma's over wat we niet en wel mogen eten op waarheid berusten. Ketchup is gezond, zo blijkt.

KETCHUP *Reputatie* Wordt geassocieerd met fastfood, hamburgers en frieten. Is bijgevolg even ongezond als mayonaise. ***Feiten*** In tegenstelling tot mayonaise (80% vet) of andere frietsauzen bevat ketchup geen vet en amper calorieën. Voor honderd gram ketchup zijn er meer dan honderdtwintig gram rijpe tomaten, een beetje azijn, selder en ui nodig. Ketchup is dus gewoon gezond. Het pigment dat tomaten rood kleurt, is lycopeen, een krachtig anti-oxidant dat onder meer prostaatklachten helpt voorkomen. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat het lycopeen uit verhitte tomaten en tomatensauzen makkelijker wordt opgenomen door ons lichaam, dan lycopeen uit rauwe tomaten. Ketchup zit dus tjokvol lycopeen. Anderzijds mist de saus natuurlijk ook een aantal voedingsstoffen die wel in verse tomaten zitten.

ROOD VLEES *Reputatie* Rood vlees zit vol verzadigde vetten, waardoor het erg belastend is voor hart en bloedvaten. Er zitten nauwelijks vitamines in en het bevat geen bouwstoffen, die ook niet in groenten of granen voorkomen. ***Feiten*** Het klopt dat rood vlees heel wat schadelijke vetten bevat, zij het al veel minder dan twintig jaar geleden. Maar vlees bevat wel meer vitamine B12 dan plantaardige producten. (B12 is

essentieel voor het centraal zenuwstelsel en de groei van ons lichaam). En rood vlees is een belangrijke bron van ijzer. Het ijzer in vlees is heemijzer dat veel makkelijker door ons organisme wordt opgenomen dan plantaardig ijzer. Groenten bevatten namelijk stoffen die de opneembaarheid van ijzer bemoeilijken. Weinig mensen weten dat vlees van natuurlijk gekweekte runderen, die dus vooral gras en hooi gekregen hebben, ook omega 3- en omega 6-vetzuren bevat. Elke dag rood vlees is dus schadelijk voor het hart. Maar een matige consumptie kan extra bescherming geven. In rood vlees zitten ook twee elementen die je in geen enkel ander voedingsproduct aantreft: creatine en carnosine. Creatine bevordert de spieropbouw en wordt daarom vaak in geconcentreerde vorm aan topsporters toegediend. Carnosine is een anti-oxidant. Anti-oxidanten beschermen onze cellen tegen schadelijke invloeden. Of ons lichaam die twee stoffen echt nodig heeft, staat niet vast. Maar in natuurlijke concentraties zijn ze zeker niet schadelijk.

HOEVEBOTER *Reputatie* Hoeveboter is een cholesterolbom en dus absoluut te mijden. *Feiten* Echte boter is erg rijk aan cholesterol en is geen essentieel onderdeel van een uitgebalanceerd menu. Maar de transvetten die voorkomen in sommige margarines, en die ontstaan tijdens het hardingsproces van plantaardige olie, zijn nog schadelijker voor ons lichaam dan de verzadigde vetten in hoeveboter. Goed de kleine lettertjes op de verpakking lezen, dus. Dierlijke vetten hebben bovendien bepaalde antibacteriële en antivirale eigenschappen. En boter bevat laurinezuur en boterzuur. Dat zijn middenketenvetzuren, die direct beschikbare energie leveren en ons metabolisme versnellen. Sommige specialisten gaan zelfs zover te stellen dat een beetje boter kan helpen bij het afslanken. Maar daar bestaat geen overtuigend bewijs voor.

CHARCUTERIE *Reputatie* Te vet, te zout en dus te mijden. *Feiten* Fijne vleeswaren zijn niet bevorderlijk voor de lijn en gezond zijn ze ook niet. Toch is er een belangrijke uitzondering: patés en worst waar lever in verwerkt is. Lever is bijzonder rijk aan vitamine B12 en foliumzuur. Foliumzuur beschermt ons tegen beroertes, depressies en darmkanker en is uiterst belangrijk tijdens de zwangerschap omdat een tekort aan foliumzuur het risico op een misvormde foetus verhoogt. Lever bevat bovendien vijfmaal meer ijzer dan rundsvlees en zelfs twintigmaal meer ijzer dan varken of kip. Beter is natuurlijk om lever in zijn zuivere vorm te eten, maar dat lust niet iedereen.

CHOCOLADE *Reputatie* Is gemaakt van vetten, suiker en cacaobonen. Slecht voor de tanden en slecht voor de lijn. *Feiten* Dat klopt allemaal, alleen zijn cacaoproducten ook rijk aan flavonolen. Dat is hetzelfde soort anti-oxidant dat ook in thee en rode wijn voorkomt en dat bescherming biedt tegen hartkwalen. Donkere chocolade bevat het meeste cacao en is dus gezonder dan melkchocolade.(KS)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada