nieuws

BBC weerlegt mythes over voeding en gezondheid

nieuws

Wat weten we over het verband tussen voedsel en gezondheid, geluk, geheugen, vruchtbaarheid, lichaamskracht, uithoudingsvermogen en veroudering? De BBC besloot er een programma over te maken. De makers van de reeks namen tientallen deskundigen bij de arm en deden proeven met honderden vrijwilligers. Zo konden ze aanschouwelijk maken wat taaie wetenschappelijke studies al hadden proberen aan te tonen.

17 AUGUSTUS 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

Wat weten we over het verband tussen voedsel en gezondheid, geluk, geheugen, vruchtbaarheid, lichaamskracht, uithoudingsvermogen en veroudering? De BBC besloot er een programma over te maken. De makers van de reeks namen tientallen deskundigen bij de arm en deed proeven met honderden vrijwilligers. Zo konden ze aanschouwelijk maken wat taaie wetenschappelijke studies al hadden proberen aan te tonen. De serie 'The truth about food' is nog op de BBC-website te bekijken en vanaf nu ligt ook de Nederlandse vertaling van het bijhorende boek 'Eerlijk ove eten' in de winkelrekken.

Er sneuvelen nogal wat mythes in dit boek. Zoals de vaak gehoorde bewering: "die kan eten zoveel hij/zij wil, maar ik moet nog maar naar een taartje kijken en de kilo's vliegen eraan". Als men gaat meten hoeveel die twee mensen eten, blijkt de 'dikke' veel meer te eten dan de andere. Dikke mensen onderschatten stelselmatig hoeveel calorieën ze binnenkrijgen. Toch hebben zij, paradoxaal genoeg, een hogere stofwisselingssnelheid. Hun metabolisme draait op hogere toeren om dat overschot aan voedsel verwerkt te krijgen.

Wie wil afslanken, krijgt wel eens te horen zuivel te mijden, wegens het vet dat erin zit. Maar ondertussen is duidelijk dat zuivel, en vooral de calcium die erin zit, de hoeveelheid vetten die langs de darm afgescheiden worden, verhoogt. In een proef wordt gemeten hoe de grootte van het bord bepaalt hoeveel iemand eet. Grote porties

zijn funest, ze verleiden tot dooreten. Tijdens het eten televisie kijken, verhindert dat we de signalen van verzadiging van ons lichaam opmerken.
Op onderhoudende en aanschouwelijke wijze brengen de makers de hele keuken in kaart. Ze koppelen praktische tips aan de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Ze tonen experimenteel aan hoe je kinderen zo ver krijgt dat ze broccoli eten. Of hoe het verbieden van bepaalde etenswaren die juist aantrekkelijker maakt. Dat kinderen niet hyperactief en onhandelbaar worden door suikerrijk snoep, maar wel door het gedrag en de verwachtingspatronen van de opvoeders.
Een glas water drinken voor de maaltijd heeft geen effect op de snelheid waarme de honger terugkomt, maar water dat door groenten gemixt is (soep dus), geeft langer een verzadigd gevoel. De twee liter water die je zogezegd elke dag moet drinken om gezond te blijven, mag je vanaf nu achterwege laten. Net als de zuiveringskuren waarmee sommigen hun lichaam willen ontdoen van opgestapelde gifstoffen. Maar eet wel genoeg tomaten, want dat is goed voor de huid.
Met dit programma wil de BBC echter geen nieuwe absolute waarheden verkondigen. Veel van het onderzoek is langlopend en nog niet afgerond. Veel proeven gebeuren met te weinig mensen om een definitief oordeel te kunnen vellen. Maar zo werkt de wetenschap, met veel twijfels, met vallen en opstaan. Door te leren leven met onzekerheid in een complexe wereld.(GL)
Meer informatie: The truth about food

Bron: De Standaard

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