nieuws

"Nooit zoveel light, maar nooit zoveel overgewicht"

nieuws

Zijn functionele voedingsmiddelen wel echt zo gezond als producenten beweren? Helpt Actimel bijvoorbeeld echt de weerstand te versterken? Voedingsexpert Patrick Mullie schreef samen met de Katholieke Hogeschool Leuven een boek waarin hij de gezondheidsclaims van functionele voeding onder de loep neemt.

19 OKTOBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:
voedingsindustrie
gezondheid
consument

Voedingsexpert Patrick Mullie schreef een boek waarin hij op basis van alle beschikbare studies de gezondheidsclaims van functionele voeding onder de loep neemt. Algemene conclusie luidt dat consumenten beter gewoon eten zoals voor de light- en gezondheidscultus, waarbij gezonde voeding en voldoende beweging centraal stonden. “We moeten af van het idee dat light en supplementen heilzaam zijn voor onze gezondheid.”

Functionele voedingsmiddelen zijn verrijkt met een element dat volgens de producenten een duurzaam effect heeft op de gezondheid. Vaak ontbreken echter harde wetenschappelijke bewijzen. De Europese Voedselveiligheidsautoriteit EFSA heeft daarom al verscheidene gezondheidsclaims van de voedingsindustrie afgewezen. “De claim dat soja-eiwitten cholesterolverlagend werken, is bijvoorbeeld twee weken geleden nog afgewezen”, vertelt Mullie in De Standaard en Het Laatste Nieuws. Samen met de Katholieke Hogeschool Leuven brengt hij het boek “Eet je gezond. Functionele voeding: wetenschap of marketing” op de markt.

“Het contradictoire van functionele voeding is vaak dat je er elke dag van moet eten om een - vaak onvoldoende bewezen - gezondheidseffect waar te nemen. Dit betekent wel

dat je dagelijks extra calorieën naar binnen speelt, waardoor je dikker wordt en dus minder gezond. Overgewicht blijft het belangrijkste gezondheidsprobleem, en dat is juist wat vele functionele voedingsmiddelen in de hand werken", legt hij uit. "We moeten niet meer consumeren om gezonder te worden, maar minder. Functionele voeding stimuleert het eerste."
Een voorbeeld dat hij daarbij aanhaalt zijn cholesterolverlagende drankjes. "Zij hebben inderdaad een bewezen effect, maar alleen voor mensen die slechts een kleine verhoogde cholesterolwaarde in hun bloed hebben én daarnaast gezond eten en voldoende bewegen. Mensen die echt een probleem hebben, moeten alsnog medicatie innemen. Daarenboven luidt de voorwaarde dat je elke dag zo'n drankje consumeert, wat extra calorieën oplevert, wat je dikker maakt en dus de kans op cholesterol verhoogt."
In plaats van heil te zoeken in functionele voeding, raadt Mullie aan om terug te keren naar de basis met veel groenten en fruit, voldoende vezels en veel beweging. "Noten bijvoorbeeld zijn een onderschat voedingsmiddel met een positief gezondheidseffect. Maar ze bevatten veel calorieën waardoor mensen ze van het menu bannen uit angst om dik te worden. In plaats daarvan grijpen ze naar functionele voeding, wat hen nog dikker maakt. Deze reflex moet doorbroken worden."
Voor een gezondheidsclaim is Mullie milder. "Omega 3-vetzuren werken preventief tegen hartstilstand, omdat ze het bloed vloeibaar houden. Voedingsmiddelen verrijkt met omega-3 kunnen daar helpen om de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid te consumeren. Anders zou je bijvoorbeeld 50 gram noten moeten eten per dag, wat niet haalbaar is, of elke dag vette vis, waardoor overbevissing zou dreigen. In deze context kan functionele voeding wel de gezondheid bevorderen", verduidelijkt hij. Maar daarbij geldt weer dat een gezond voedingspatroon en voldoende beweging nodig zijn om een duurzaam gezondheidseffect te bekomen.

Bron: De Standaard/Het Laatste Nieuws

Beeld: Terra Lannoo

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