nieuws

Professor maakt komaf met 70 voedingsmythes

nieuws

“Hou je aan de actieve voedingsdriehoek en negeer het meeste gezondheidsnieuws, want dat is bijna altijd fout.” Dat schrijft de Nederlandse biochemicus en emeritus hoogleraar aan de Vrije Universiteit van Amsterdam Martijn Katan in zijn nieuwe boek ‘Voedingsmythes’. Hij vindt het jammer dat de voedingswetenschap veranderd is in een vak dat niet meer gaat over de samenstelling van het eten, maar over de hoeveelheid.

25 APRIL 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:35

Lees meer over:
gezondheid



“Hou je aan de actieve voedingsdriehoek en negeer het meeste gezondheidsnieuws, want dat is bijna altijd fout.” Dat schrijft de Nederlandse biochemicus en emeritus hoogleraar aan de Vrije Universiteit van Amsterdam Martijn Katan in zijn nieuwe boek ‘Voedingsmythes’. Hij vindt het jammer dat de voedingswetenschap veranderd is in een vak dat niet meer gaat over de samenstelling van het eten, maar over de hoeveelheid.

Martijn Katan heeft er zijn levenswerk van gemaakt om uit te zoeken welke stoffen in voeding slecht zijn voor de gezondheid omdat je er een hoge cholesterol en hart- en vaatziekten van kunt krijgen. Verzadigd vet, transvet en bepaalde bestanddelen van koffie zijn voorbeelden van stoffen die ongezond zijn. “Maar de afgelopen jaren gaat het niet meer over de eigenschappen van die stoffen, maar over hoe dik je ervan wordt. Maar dik worden is geen eigenschap van die voedingsstoffen, het is een eigenschap van een samenleving waarin calorierijk eten goedkoop en aantrekkelijk is gemaakt, en overal verkrijgbaar”, klinkt het.

Tegelijkertijd halen mensen zich volgens Katan van alles in het hoofd over wat gezond en ongezond is en leggen ze zichzelf de wonderlijkste diëten op. Daar gaat zijn nieuwe boek over. Van zeventig voedingsmythes, zoals hij ze noemt, laat hij zien dat er geen wetenschappelijk bewijs voor is, of hoe zwak het is. “Fructose giftig en verslavend? Onzin. Niet dik worden van vet en wel van koolhydraten? Onzin. Langzame koolhydraten beter dan snelle? Onzin. Acht glazen water per dag drinken? Onzin. Hormonen in melk? Ja, maar zo weinig dat je je er niets van hoeft aan te trekken.”

De professor emeritus staat ook kritisch ten aanzien van groenten en fruit. Die zouden goed zijn tegen hart- en vaatziekten en tegen kanker, maar volgens hem is daar onvoldoende bewijs voor. “Ja, mensen die veel groente en fruit eten, blijven langer gezond. Maar ze doen ook allerlei andere dingen waar je langer gezond van blijft. Sporten en niet roken en slank blijven en op tijd naar de dokter gaan. Je kunt hooguit zeggen dat het samengaat met groente en fruit eten. Niet dat het de oorzaak is”, beweert Katan.
Zijn advies, naast bewegen en niet roken, luidt dat je je aan de Schijf van Vijf, het equivalent van onze actieve voedingsdriehoek, moet houden en dat je het meeste gezondheidsnieuws moet negeren. “Dat is bijna altijd fout”, zegt Katan. “Meestal is het geen kwaadaardigheid van de onderzoekers. Het is meer dat ze hun resultaten een beetje aandikken. Journalisten dikken het nog een beetje extra aan, en tijd om uit te zoeken of het klopt, hebben ze niet.” Volgens de voedingswetenschapper komt er maar heel zelden resultaat uit fundamenteel onderzoek dus raadt hij aan om ontzettend op te passen met conclusies uit nieuw onderzoek.

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