nieuws

"Voedingswetenschap moet zich bescheiden opstellen"

nieuws

Acties zoals Dagen Zonder Vlees of Tournée Minérale doen heel wat mensen in de pen kruipen om de milieu- en gezondheidsimpact van ons voedingspatroon aan te kaarten. “Over het effect van voeding op milieu heb ik geen expertise, maar als ik naar het gezondheidsaspect van voeding kijk, dan denk ik dat de wetenschap beter wat bescheiden zou blijven”, zegt cardioloog Hans Van Brabandt daarover. “Het valt wetenschappelijk immers niet aan te tonen of een redelijk gebruik van vetten, koolhydraten, zout, alcohol of andere voedingsmiddelen, nuttig, neutraal of zelfs schadelijk is voor de gezondheid.”

3 MAART 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:39

Lees meer over:
gezondheid



Acties zoals Dagen Zonder Vlees of Tournée Minérale doen heel wat mensen in de pen kruipen om de milieu- en gezondheidsimpact van ons voedingspatroon aan te kaarten. “Over het effect van voeding op milieu heb ik geen expertise, maar als ik naar het gezondheidsaspect van voeding kijk, dan denk ik dat de wetenschap beter wat bescheiden zou blijven”, zegt cardioloog Hans Van Brabandt daarover. “Het valt wetenschappelijk immers niet aan te tonen of een redelijk gebruik van vetten, koolhydraten, zout, alcohol of andere voedingsmiddelen, nuttig, neutraal of zelfs schadelijk is voor de gezondheid.”

Van Brabandt, die de steun krijgt van zijn collega’s Dirk Ramaekers, Bert Aertgeerts en Patrik Vankrunkelsven, schrijft in een opiniestuk in De Standaard dat het van hoogmoed getuigt om op grote schaal mensen aan te zetten bepaalde gangbare en aanvaarde voedingsgewoonten te verlaten 'omdat het goed is voor de gezondheid'. “Het is nagenoeg onmogelijk om een betrouwbare studie te doen die de impact van voeding op gezondheid bewijst. Voor elke voedingsstudie die iets beweert, vind je dan ook een studie die tot tegenovergestelde conclusies komt.”

Dat is volgens de cardioloog eigen aan de manier waarop gezondheidsstudies worden uitgevoerd. “In de ideale wetenschappelijke wereld zou je een groot aantal mensen moeten bereid vinden om jarenlang een bepaald voedingspatroon te volgen. De ene helft zou dan een dieet moeten volgen met vooral koolhydraten, de andere helft moet zijn energie halen uit vetten. Na 20 jaar kan je dan kijken of er een verschil is tussen beide groepen qua hartziekten. Hoewel het de enige manier is om met enige zekerheid uitspraken te doen over het effect van voeding op gezondheid, is het in de praktijk spijtig genoeg niet doenbaar”, klinkt het.

Een bijkomende reden om de wetenschappelijkheid van vooral oudere voedingsstudies in twijfel te trekken, zijn volgens Van Brabandt de zogenaamde surrogaatuitkomsten. “In het verleden keek men niet naar het effect van voeding op het ontstaan van hartziekten, maar men beperkte zich tot het effect ervan op het cholesterolgehalte in het bloed. Daarbij ging men er dan

gemakshalve vanuit dat ingrepen die de cholesterol verlagen, ook het risico op hartziekten verlagen. Maar het is voldoende aangetoond dat dergelijke aannames tot foutieve conclusies kunnen leiden.”
Van Brabandt en zijn collega’s besluiten dan ook dat het wetenschappelijk niet valt aan te tonen welke impact een redelijk gebruik van vetten, koolhydraten, zout, alcohol of andere voedingsmiddelen heeft op de gezondheid. “Het feit dat meerdere bestaande studies tot tegengestelde resultaten leiden doet vermoeden dat het effect, als het er al is, waarschijnlijk beperkt is”, luidt. Zij vinden dan ook dat wetenschappers best wat bescheidenheid aan de dag leggen vooraleer ze hoogdravende uitspraken doen over voeding en gezondheid.

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