

KONIJNENVOER IS WÉL GEZOND

TEKST MARLEEN FINOULST, HOOFDREDACTEUR BODYTALK | ILLUSTRATIE IEF CLAESSEN



Afgelopen maand stond het in alle kranten: fruit en groenten eten is weinig zinvol in de strijd tegen kanker. De aanbeveling van de Wereldgezondheidsorganisatie om vijf porties groenten en fruit per dag te eten werd zonder meer overboord gegoid. In de grootste krant van Vlaanderen vroeg een journalist zich zelfs af of we dan voor niets al dat 'konijnenvoer' gegeten hadden. Ook in andere Europese landen haalde de teleurstellende conclusie uit het wetenschappelijk onderzoek de krantenkoppen. In Nederland werden mensen zelfs ondervraagd over de impact van het bericht op hun groente- en fruitconsumptie. Waarom nog zoveel moeite doen om gezond te eten als het zo weinig uithaalt?

De impact van zo'n ongenueanceerd bericht op de volksgezondheid is groter dan gedacht. Pogingen om het recht te zetten zijn vaak vijgen na Pasen. Waarom gingen de media hier zo kort door de bocht? Slecht nieuws doet het gewoonlijk beter dan goed nieuws. Groenten en fruit beschermen natuurlijk wel tegen kanker, maar waarschijnlijk minder dan aanvankelijk gedacht. Dat is slechts een van de conclusies van die grote Europese epidemiologische studie (EPIC) die sinds begin jaren negentig alle mogelijke verbanden tussen voeding en kanker onderzoekt door de eet- en leefgewoonten van meer dan 500.000 volwassen Europeanen in kaart te brengen.

Af en toe publiceert men tussentijdse analyses, zoals in april de relatie tussen groente- en fruitconsumptie en kanker. Dat die link minder gunstig is dan aanvankelijk gedacht, kan volgens de auteurs aan de onderzoeksmethode liggen. Alleen volwassenen werden bevraagd, terwijl je zo goed als zeker enkele decennia nodig hebt om kankerrisico's te beïnvloeden met voedingsgewoonten. Dat is bijvoorbeeld vastgesteld na de kernramp

in Tsjernobyl. Kinderen die op dat moment in de stralingszone woonden, ontwikkelden later meer kanker dan volwassenen. Een gelijkaardige vaststelling deed men al bij de overlevenden

DE IMPACT VAN ZO'N ONGENUANCEERD BERICHT IS GROTER DAN GEDACHT.

van de atoombom op Hiroshima. De kiem voor kankers wordt waarschijnlijk al in de kinderjaren gelegd. Met groenten en fruit moet je dan ook zo vroeg mogelijk beginnen. Overigens gooide de Europese studie alle kankers op een hoop, terwijl iedereen weet dat longkanker weinig met voedingsgewoonten te maken heeft, terwijl darmkanker wel aan eetgewoonten gelinkt kan worden. Door ze samen te voegen is de risicoreductie vanzelf beperkter. Ten slotte benadrukten de onderzoekers dat de impact van groenten en fruit op het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en zwaarlijvigheid groter is dan op kanker. Die aandoeningen treffen bovendien meer mensen en zijn verantwoordelijk voor meer sterfgevallen. Voor deze ziekten blijft de aanbeveling van vijf porties groenten en fruit per dag onverkort gelden.

► Marleen.Finoulst@bodytalk.be

► [Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum](http://www.weliswaar.be/forum)