

Hippe voedselgoeroe is 'suffe' diëtist een gruwel

Achtergrond Dieet Een lifestyle-expert mag flauwekul verkopen over gezond eten. Maar een echte diëtist moet beter weten, zeggen de voedingsdeskundigen. De kritiek op The Green Happiness barst los.

Door onze redacteurs **Mirjam Remie** en **Juliette Vasterman**

AMSTERDAM. Voedselgoeroes die via social media eetadviezen verspreiden, zijn diëtisten een doorn in het oog. Zelfbenoemde eetexperts als Rens Kroes, Fajah Lourens en de vrouwen van dieetbedrijf *The Green Happiness* hebben honderdduizenden volgers, en vertellen met vrolijke foto's dat je nooit meer dan een halve avocado per dag mag eten. Of dat je van puistjes afkomt door suiker uit je eetpatroon te weren.

Diëtisten gruwelen ervan. Want veel adviezen van die goeroes kloppen niet, zegt pas afgestudeerd diëtist en student gezondheidswetenschappen Baukje de Boer. Ze roept collega's in haar blog op een duidelijk statement te maken. „Als wij ons niet profileren, snap ik dat mensen het verschil tussen ons en al die dieetgoeroes niet zien.”

Haar oproep komt daags na de ophef rondom *The Green Happiness*, van diëtisten Tessa Moorman en Marel von Carlsburg. In *NRC* vertelden ze over hun levensstijl: veel groenten, zeker vier ons per dag en het liefst rauw. Geen zuivel, geen eieren, geen vlees en geen vis.

Adviezen die niet eens in een grijs gebied liggen, maar ver over grens zijn, vindt klinisch epidemioloog en natuurvoedingskundige Liesbeth Oerlemans. Ze diende een klacht in bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) over *The Green Happiness*. „Mensen die hun adviezen opvolgen krijgen te weinig voedingsstoffen binnen. De NVD zou hiertegen moeten waarschuwen.”

Frustrerend

Waarom gebeurt dat niet? De NVD wil eerst met Moorman en Von Carlsburg in gesprek, zegt beleidsadviseur Wineke Remijnse. Dat gesprek vindt komende dinsdag plaats.

Het is voor het eerst dat geregistreerde diëtisten zulke omstreden voedingsadviezen verkondigen en dat daar zo veel media-aandacht voor is, legt Remijnse uit. Beleid voor dit soort situaties is er niet. Eerdere „zo-

genaamde voedingsdeskundigen” waren geen lid van de beroepsgroep. En wie zich geen diëtist maar *lifestyle*-expert noemt, mag alles zeggen.

Baukje de Boer vindt het frustrerend dat voedselgoeroes meestal veel meer volgers hebben dan diëtisten die wetenschappelijk onderbouwde adviezen geven. Dat ligt ook aan hun imago, denkt ze, „toch een beetje suf”. „De beeldvorming is: een diëtist is iemand die dingen verbiedt, terwijl voedselgoeroes laten zien wat je wél mag eten.”

Wat dat betreft kunnen diëtisten wat van *The Green Happiness* leren, zegt De Boer. „Hun marketing is goed. Het zijn mooie meiden, ze zien er hip uit. Wij zouden ons als diëtisten positiever onder de aandacht moeten brengen. Toen *RTL Boulevard* dinsdag over *The Green Happiness* sprak, zat er geen diëtist aan tafel.”

I'm a foodie

Marijke Berkenpas, diëtist en voedingswetenschapper bij het VU-medisch centrum, begon drie jaar geleden *I'm a foodie*. Met dit voedselblog, geschreven door diëtisten en wetenschappers, wilde ze een tegengeluid laten horen. „Al die misleiding op social media en in de supermarkt begon me te frustreren. Ik dacht: eigenlijk weten wij professionals wel hoe het zit, maar we treden er niet mee naar buiten.” Diëtisten hebben een hbo-opleiding gevolgd en moeten elke vijf jaar aantonen aan kwaliteitseisen te voldoen om geregistreerd te blijven. Zij mogen patiënten met ziekten als diabetes, kanker of nierfalen behandelen.

Op Facebook heeft *I'm a foodie* inmiddels ruim 15.000 volgers en het boek *Eet als een expert* is toe aan de vijfde druk. „We proberen de wetenschap te verpakken in een sexy jasje”, zegt Berkenpas. „Mensen willen mooie beelden zien, van lekkere recepten. Dat kan ook op een wetenschappelijk onderbouwde manier.”

De twintig wetenschappers die aan *I'm a foodie* meewerken, doen dat naast hun fulltime baan. Dat is best een opgave. „Diëtisten zijn al dagen aan hun spreekuren kwijt. Voedsel-

goeroes zijn dag en nacht met hun zichtbaarheid bezig. Zij hebben hun boodschap vercommercialiseerd.”

Dat ziet ook het Voedingscentrum, waar veel diëtisten en voedingswetenschappers werken. Woordvoerder Jasper de Vries vertelt dat het centrum veel doet aan voorlichting via social media. „We geven adviezen, publiceren over onderzoek en proberen mythes uit de wereld te helpen.” Dat is niet altijd gemakkelijk, zegt hij. „Als je informatief bent en adviezen geeft die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek, is dat een stuk minder sexy dan wanneer je achter de hypes aan rent.”

Volgende week komt het Voedingscentrum met een recensie van de *Winter Edition: Your 50 Days of Green Happiness*. „Onze deskundigen zullen nagaan of je met deze manier van eten wel genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt.”

Valse claims

Het antwoord laat zich raden, zegt Olga Benjamin, diëtist in Alkmaar. Ze zegt de valse claims van foodbloggers beu te zijn. Te meer omdat ze ziet dat meisjes met een eetstoornis zich laten inspireren door voedselblogs. „Plaatjes van haverhout en blauwe bessen en bloedmooie vrouwen in korte rokjes.”

Dat heeft kwalijke gevolgen. „De extreme tips en adviezen zijn voor de meisjes op mijn spreekuur levensgevaarlijk. Die voeren ze nóg extremer uit. Dus een halve avocado om de dag door te komen wordt bij hen een kwart.”

Benjamin verwacht overigens niet nog meer mensen met eetstoornissen door voedselblogs. „De meesten houden het extreme eten gelukkig niet vol. Maar het is wel zorgelijk. En vrelend: het grote publiek krijgt telkens nieuwe geluiden te horen over wat wel en niet gezond is om te eten. Verwarring alom.”

Diëtisten weten wat goed is, zegt Benjamin. „Onze adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.” En wat is dan goed? „Ik zeg altijd: gebruik gezond verstand en eet gevarieerd en niet te veel.”



FOTO: ISTOCK



♥ 874 vind-ik-leuks