

Melk en mayonaise? Mag best

Voeding *Eet als een expert* is een boek dat antwoord geeft waar hocus-pocus diëtisten verwarring zaaien.

Door onze redacteur
Hester van Santen

AMSTERDAM. Het is onderhand een legertje, met açabessen en avocado's als proviand: de food-bloggers, de pseudo-wetenschappelijke diëtistes, de gezondheidsgoeroes.

Dat legertje heeft nu een groepje tegenstrevers. Ze heten Marijke Berkenpas, Gaby Herweijer, Jolien Klamer en Liesbeth Smit: de oprichters van het blog *I'm a foodie*. Net als alle andere voedselbloggers zijn ze twintiger of dertiger. Ze staan ook op de foto als vriendinnen met hippe kleren en geföhnd haar. En ze zetten net zo goed foto's online van ontbijtjes met haverhout en bessen.

Het verschil is dat deze vrouwen alle vier voedings- of gezondheids-wetenschapper zijn. In mei verscheen hun boek *Eet als een expert*: een voedings- en kookboek dat „op een begrijpelijke manier alle wetenschappelijke informatie over gezonde voeding” uitlegt. Het boek verscheen in mei, maar belandde in september opnieuw in de bestsellerlijsten en daar staat het nog steeds.

September was de maand van de ophef over de hokuspokus-diëtik van The Green Happiness. U weet nog: twee diëtistes die onder meer bevoerden dat je kanker krijgt van eie-

Het boek richt zich op de hoog-opgeleide thuiskok

ren, dat je van zuivel een calcium-greuk oploopt, en dat er haar uit je neusgaten gaat groeien als je te veel dierlijke eiwitten eet.

Berkenpas en consorten leggen uit dat we juist wél elke dag wat melk of yoghurt moeten drinken of eten. En dat we het beste af zijn met koelkastlades vol groente en fruit, met veel noten en volkorenbrood in de voorraadkast, en zonder frisdrank of worst. Dat is niks wereldschokkends. Het is het eetpatroon dat de Gezondheidsraad eind vorig jaar aanraadde in de *Richtlijnen Goede Voeding* en dat ook gepropageerd wordt door het Voedingscentrum.

Eet als een expert legt grofweg die richtlijnen uit, van het ontbijt tot het glaasje wijn na het eten, maar het is veel uitgebreider: de Gezondheidsraad meldt bijvoorbeeld niets over sojamelk of cacao. Het boek, dat doorspekt is met eefoto's en recepten, richt zich op de hoog-opgeleide thuiskok die elke week weer weifelend in de supermarkt staat. Olijfolie of zonnebloemolie? Melk of rijstmelk? Boterhammen of haverhout? Vitaminepil of niet?

Herweijer en consorten vertellen welk wetenschappelijk bewijs er is voor gezonde voeding, wat die voeding met je lichaam doet (als we dat al weten). Maar wat echt oplucht, is dat ze praktische antwoorden geven op voedseldilemma's. Op de bovenstaande: 1) Maakt niet uit. 2) Melk. 3) Allebei goed, en haver is nog beter voor je cholesterol. 4) Niet.

Verrassend? Ja. Voeding die als gezond wordt verkocht, is dat niet altijd. En omgekeerd: eten dat niet als verantwoord wordt aangeprezen, is het soms wel.

Neem mayonaise.

Dat is misschien wel het verrassendste advies uit het boek. Mayo is



'We zijn het beste af met koelkastlades vol groente en fruit en met veel noten en volkorenbrood in de voorraadkast.'

GEZOND

En wat eten we dan?

Zeven gezonde etenswaren waar je nog niet aan gedacht had

■ **Marmite**

Bevat weinig zout en wel gistextract: natuurlijke

smaakversterker.

■ **Peper**

Kan in veel recepten zout vervangen. Denk aan popcorn met peper.

■ **Mayonaise**

Onverzadigd vet.

■ **Quinoavlokken**

Of vlokken van haver, of rogge. Alle vlokken zijn goed in ontbijt.

■ **Vanillepoeder**

Wel vanillesmaak, niet de bijbehorende suiker.

■ **Filterkoffie**

Koffie is prima. Filter zorgt dat er geen cafestol in zit (verhoogt het cholesterol).

■ **Volkoren pitabroodjes**

Goed zoeken in de supermarkt.

voor volwassenen (niet voor kinderen) zelfs beter op brood dan margarine uit een kuipje, aldus de vier auteurs. Het staat er echt, op bladzijde 75: mayonaise is ten onrechte in „het verdomhoekje” beland.

Klamer *cum suis* geven een samenvatting van de beschikbare kennis. Mayonaise bestaat voor het grootste deel uit slaolie, en dus uit onverzadigde vetten. En er zijn veel studies die laten zien dat het vervangen van verzadigd vet (zoals in boter) door onverzadigd vet (zoals in noten of olie) gunstiger is voor het cholesterol.

Ongunstig cholesterol, leggen ze vervolgens uit, is een 'hoog LDL-cholesterol'. LDL-deeltjes die cholesterol vervoeren zorgen voor „een dikke harde plaque” aan de binnenkant van je bloedvaten. Daarom moeten we dus weinig roomboter eten, of spek, palm- of kokosvet.

Zo gaat het verder, over aardappelen (is 'neutraal eten'), water drinken (koffie mag ook), vis (vette, één keer per week), enzovoort. Een praktijkboek dus, dat ervan uitgaat dat bijna alles wat je eet gezond moet zijn, of tenminste 'neutraal' voor je gezondheid. Dat gepuzzel levert verrassende, of zo je wil licht bizarre recepten op. *I'm a foodie* maakt de (volkoren)pasta met groente-roomsaus met sojaroomboter. Als ontbijt of lunch is er, als

Behalve praktisch zijn de adviezen ook exact

je geen zin hebt in een boterham, 'scrambled tofu' (hartige stukken tofu) en zelfs chocoladehumus.

Een mooie vondst zijn de schepmaatjes voor in de supermarkt, zoals: 'Hoe kies je het beste smeersel?' Dat is een inzichtelijk rijtje met staafgrafiekjes en - *naming and shaming* - foto's van producten. Licht vilein hebben de vrouwen juist ongezonde producten gefotografeerd die verantwoord *lijken*, zoals biologisch diksap (puur suiker) en donker waldekornbrood (niet volkoren).

Behalve praktisch zijn de auteurs ook exact, zoals over boter. Hoewel eten met onverzadigd vet bewezen goed is voor je cholesterol, is niet *bewezen* dat je er ook minder chronische ziekten van krijgt, leggen ze uit. Toch geven ze een anti-boteradvies, omdat wel *aannemelijk* is dat het niet goed is: een verlaging van het 'slecht' LDL-cholesterol verlaagt de kans op hart- en vaatziekten.

Met zoveel precisie is het alleen vreemd dat Smit en haar medeauteurs één heikel punt laten liggen. Wanneer eet je nou te veel? Aan het begin van het boek leggen ze uit dat een hele „gezonde levensstijl” (gezond eten én bewegen én niet te dik zijn) chronische ziektes voorkomt.

Toch schrijven de auteurs over calorieën bewust niet. Hun advies blijft bij gemeenschappen als „af en toe een stukje cake op een verjaardag is niet 'slecht'”, en dat je moet opletten dat je niet aankomt. Dat is waar, en al met al helpt *Eet als een expert* de bewuste eter in verwarring een eind op weg. Maar die wil ook weten hoeveel mayonaise hij eten moet, of mag, om een stapje verder van de dood te geraken.

Marijke Berkenpas e.a. *Eet als een expert*. 175 bladzijden, € 19,99