

Mensen eten steeds meer roomboter en minder margarine; de margarineconsumptie daalde tussen 2011 en 2016 met twintig procent. De stijging van de roomboterconsumptie gaat met kleine beetjes, maar de trend is wereldwijd; in de VS schakelde McDonald's onlangs over op roomboter. Dit gaat in tegen alle wetenschappelijke adviezen. Wat speelt hier?

De belangrijkste factor is denk ik een veranderend gezondheidsimago van boter en margarine. Margarine wordt gezien als kunstmatig. Een veelgehoord argument daarbij is dat margarine chemisch geharde vetten met het ongezonde transvet bevat. Kennelijk weet men niet dat juist roomboter transvet bevat en margarine al lang niet meer. Boter dankt zijn gezonde imago ook aan een wereldwijde campagne van de melkindustrie. Melkvet is de belangrijkste leverancier van verzadigd vet in onze voeding. Het verzadigde vet uit kaas en roomboter verhoogt het cholesterolgehalte van het bloed en daarmee de kans op een hartinfarct. Daarom raden onafhankelijke experts al tientallen jaren aan om roomboter te vervangen door plantaardige olie of zachte margarine gemaakt van zulk ke olie. Toen de melkindustrie in 2008 met haar campagne begon stond ze dus voor een zware taak. Maar ze pakte het slim aan: ze subsidieerde wetenschappelijk onderzoek dat twijfel zaaide aan het effect van melkvet op hartinfarcten. Dat resulteerde in publicaties waarin geen verband werd gevonden tussen melkvet en hartinfarct. Dat leidde tot veel publiciteit. Er was veel mis met die studies, maar de kritiek erop had minder nieuwswaarde en ook dieetgoeroes omhelsden intussen de echte boter. Dat verklaart wellicht waarom nu twee

derde van de Nederlanders roomboter gezond vind; in 2010 was dat nog minder dan de helft.

De publieke opinie is hiermee afgedreven van de wetenschappelijke consensus. Honderden studies tonen aan dat vervangen van roomboter door olie of zachte margarine het cholesterol in het bloed verlaagt. Voor wetenschappers en artsen is het effect van cholesterolverlaging op hartinfarcten net zo'n vaststaand feit als het effect van antibiotica op infecties. Vandaar dat miljoenen Nederlanders cholesterolverlagers slikken. Maar intussen stijgt de roomboterconsumptie, dankzij het geloof in natuurlijke plus slim manoeuvres van de industrie.

Het verhaal van de eieren is nog opmerkelijker. Daar zijn wetenschappers zelf de weg kwijgeraakt. Eidooiërs bevatten veel cholesterol en als mensen meer eieren eten zie je het cholesterolgehalte van hun bloed stijgen. Een eeuw geleden werd dat in Batavia (nu Jakarta) voor het eerst aangetoond, wereldwijd volgden honderden experimenten en tegen 1965 was er een formule ontwikkeld waarmee je tot achter de komma kon uitrekenen wat het cholesterol uit eieren en ander eten deed met het cholesterolgehalte van het bloed. Intussen was ook bevestigd dat cholesterolverlagende diëten het aantal hartinfarcten verminderden. Overal adviseerden deskundigen daarom minder eieren, roomboter en kaas te eten (melkvet is rijk is aan zowel cholesterol als verzadigd vet).

Wie schetst dus de beroering toen in 2015 een officiële commissie van Amerikaanse deskundigen het advies tot beperking van eieren afschafte. De wetenschappers hadden namelijk de wetenschappelijke literatuur laten doorzoeken en daarbij was geen verband gevonden tussen de hoeveelheid cholesterol in eten en die in het bloed. Hoe kon dat? Uit de kleine lettertjes

bleek dat voor deze commissie de wetenschap begon in 1998. Wat er voor die tijd was onderzocht stond wel in dikke boeken in de kelders van bibliotheken maar was grotendeels niet online. De commissie vond het te duur en te tijdrovend om daar allemaal fotokopieën van op te vragen en die door te lezen. Wie echter alleen eierstudies leest van na 1998 vindt vooral publicaties van de eierindustrie. Die richten hun studies zo in dat er nooit een duidelijk effect van eieren op cholesterol uitkomt. Sommige wetenschappers voelen zich gedwongen daaraan mee te werken, ze moeten samenwerken met bedrijven anders krijgen ze geen geld, en zo komen de publicaties in het wetenschappelijke circuit. De degelijke, onafhankelijke studies die aantoonden dat eieren het cholesterol wél verhogen zijn grotendeels van voor 1998. Tegen die tijd was het antwoord genoegzaam bekend en dan ga je als serieuze wetenschapper iets anders doen.

De afschaffing van het ei-advies werd gezien als bewijs dat voedingsdeskundigen steeds iets anders zeggen. Het bewijst echter vooral hoe gemakkelijk kennis verloren gaat en ook hoe wetenschap tegenwoordig wordt ingeschakeld voor de marketing. Is dat erg? Ach, een eitje en een extra grammetje roomboter per dag zijn geen ramp; we zijn nog lang niet terug bij de voeding van een halve eeuw geleden, die echt stijf stond van de verzadigde vetten en de cholesterol. Voor Unilever is het ook geen halszaak, ze doen gewoon hun margarine-divisie van de hand. De echte verliezer is de wetenschap. Daar kan ik wel droevig over worden.

Martijn Katan is biochemicus en emeritus hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Voor bronnen en cijfers zie mkatan.nl.



Martijn Katan

Hoe Blue Band verdwijnt uit Nederland