

- [the Voor Follow the Money bouwt onderzoeksjournalist en auteur Daan de Wit aan een dossier met een grote maatschappelijke en journalistieke relevantie. Een onderwerp waar veel belangen, geld en invloed mee zijn gemoeid: cholesterol. De visie op cholesterol bij hart- en vaatziekten vertoont gebreken. ‘Er móet nu iets veranderen om het aantal slachtoffers te verminderen en ook om de almaar stijgende zorgkosten te drukken.’](#)

5 januari 06:30

## De cholesterolmythe (1)

61

[Daan de Wit](#)

Delen:

Voor Follow the Money bouwt onderzoeksjournalist en auteur Daan de Wit aan een dossier met een grote maatschappelijke en journalistieke relevantie. Een onderwerp waar veel belangen, geld en invloed mee zijn gemoeid: cholesterol. De visie op cholesterol bij hart- en vaatziekten vertoont gebreken. ‘Er móet nu iets veranderen om het aantal slachtoffers te verminderen en ook om de almaar stijgende zorgkosten te drukken.’ Vandaag deel 1: Onderzoek over onderzoek

*De huidige visie op cholesterol is gebaseerd op gebrekkige en achterhaalde wetenschap. Dit blijkt uit het werk van een kopgroep van wetenschappers die ik citeer in een van de hoofdstukken van mijn boek [Weet wat je eet](#). Zij tonen aan dat de heersende kijk op cholesterol en het ontstaan van hart- en vaatziekten ernstige gebreken vertoont. Op basis van de oudste kennis en van de nieuwste wetenschap maken deze wetenschappers duidelijk dat andere mechanismen hart- en vaatziekten veroorzaken dan tot nog toe algemeen werd aangenomen. Daarover gaat deze serie. Ik spreek met een bekend en gelauwerd cardioloog. Wat hij zegt, is iets wat je totaal niet verwacht van een emeritus hoogleraar cardiologie aan het Erasmus Medisch Centrum en ere-voorzitter van de Europese vereniging voor Cardiologie. Over cholesterol en hart- en vaatziekten zegt hij exact het tegenovergestelde van wat mijn vader en ik van zijn cardioloog te horen kregen na zijn levensreddende dotteroperatie: *pas op met verzadigd vet, smeer Becel op je boterham*. Professor Paul Hugenholtz laat een heel ander geluid horen. Zijn inzichten, en met hem een kopgroep van wetenschappers, kunnen gevolgen hebben voor een miljard mensen en voor een van de grootste *money makers* van de farmaceutische industrie. Wat professor Hugenholtz vertelt, valt op. Omdat hij de laatste is van wie je het zou verwachten. Wat ook opvalt is dat steeds meer cardiologen soortgelijke geluiden laten horen. Hun verhaal staat haaks op wat iedereen denkt te weten over hart- en vaatziekten. Iedereen, inclusief mijn vader, zijn cardioloog en ik – tot voor kort. Tot ik begon aan de research voor *Weet wat je eet* en uiteindelijk in contact kwam met Paul Hugenholtz. Tientallen jaren geloofde hij in de huidige visie op cholesterol en droeg hij die ook uit. Dat begon te veranderen toen hij onderzoek ging doen naar dat onderzoek en ontdekte dat de realiteit heel anders is. Hij besloot er niet over te zwijgen, ook al strijkt hij het medisch establishment ermee tegen de haren in. Overigens een groep, die niet onderschat moet worden. Daar spelen grote belangen op persoonlijk en op zakelijk vlak. Het is niet een gezelschap dat je tot je*

vijand wil maken, maar wat moet je, als je mond houden geen optie is? De motivatie van Hugenholtz om zich uit te spreken ligt deels in de grote problematiek rond de onderwerpen cholesterol en hart- en vaatziekten.

DE 'GEZONDE LEEFSTIJL' DIE HET MEDISCH ESTABLISHMENT ADVISEERT, KOMT AL 30 JAAR LANG NEER OP HETZELFDE: *LET OP VET*

Alle officiële voedingsadviezen ten spijt [verwacht](#) het RIVM tot 2040 een sterke toename van het aantal patiënten met hart- en vaatziekten. Bijna anderhalf miljoen Nederlanders – een half miljoen meer dan nu – hebben dan een hartaanval of beroerte gehad of lijden aan hartfalen. Bovenop het leed zijn er de kosten: nu al zijn we jaarlijks meer dan acht miljard euro kwijt aan de zorg voor hartpatiënten. ‘Er móet nu iets veranderen om het aantal slachtoffers te verminderen en ook om de almaar stijgende zorgkosten te drukken,’ [zegt](#) Floris Italianer, directeur van de Hartstichting. Ook is hij van mening dat ‘we nieuwe manieren [moeten] vinden om een gezonde leefstijl lang vol te houden’. De gezonde leefstijl waarover Italianer spreekt, en met hem al zijn collega’s uit het medisch establishment, is wat de voeding betreft meer van het zelfde, meer van wat zij al dertig jaar adviseren – *let op vet*. Het is een welgemeend advies, maar het is de vraag of het slachtoffers voorkomt. Sterker, staan dergelijke adviezen niet juist aan de basis van het probleem?

## Miljardenindustrie

Een van de dure hartpatiënten waarover de directeur van de Hartstichting zich zo’n zorgen maakt, is mijn vader. Hij zorgt voor problemen, maar – geld moet rollen – zorgt hij ook niet voor een positieve maatschappelijke bijdrage met zijn dure operatie, nazorg en medicatie? Het geld dat we uitgeven aan mensen met hart- en vaatziekten is positief voor de omzet van een relatief kleine groep, onder wie cardiologen, chirurgen, ziekenhuizen en fabrikanten van cholesterolverlagende statines: een miljardenindustrie. Maar wie met iets meer afstand naar het onderwerp kijkt, ziet al snel dat het voor de economie beter zou zijn als we de miljarden kunnen uitgeven aan andere zaken. Om over het persoonlijke leed nog maar te zwijgen. Hart- en vaatziekten en dichtslibbende aderen door te veel cholesterol zijn problemen die serieus moeten worden aangepakt. Daarover is iedereen het eens. Maar dat willen we al een hele tijd en het wordt er maar niet beter op. Als we echt stappen willen zetten, is het verstandig ons te concentreren op de kern van het probleem. Wat zijn de feiten? Wie bij het beantwoorden van die vraag inspiratie wil opdoen door kennis te nemen van de overheidsadviezen wordt al snel teleurgesteld en krijgt de indruk dat de wetenschap is blijven stilstaan. Het belangrijkste officiële advies op het gebied van hart- en vaatziekten – verwoord door dat stemmetje in ons hoofd: *let op vet* – blijkt afkomstig uit medio vorige eeuw. Dat is al even geleden en intussen heeft de wetenschap flinke vorderingen gemaakt. Er is sprake van wat voortschrijdend inzicht heet, de kern van goede wetenschap. Steeds meer artsen willen nu dat de overheid, en betrokken organisaties zoals de Hartstichting, hun adviezen aanpassen aan de huidige stand van de wetenschappelijke kennis. Wat zeggen de nieuwe inzichten over de actuele adviezen aan de bevolking over het voorkomen van hart- en vaatziekten?

'DE MEDISCHE WETENSCHAP IS MISLEID DOOR HET GELOOF DAT WE HET CHOLESTEROL OMLAAG MOETEN BRENGEN IN DE STRIJD TEGEN HART- EN VAATZIEKTEN'

Een kritische benadering van de huidige overheidsadviezen over het voorkomen van hart- en vaatziekten begint bij de cijfers. Niet alleen het RIVM en de directeur van de Hartstichting constateren indrukwekkende cijfers. Ook andere onderzoekers laten zien dat het nu al slecht gaat en dat het er in de toekomst niet beter op wordt, maar nog slechter. Het is deel van een bredere trend; ook andere medische dossiers, denk bijvoorbeeld aan diabetes, stellen teleur. Ergens gaat er iets helemaal mis. Omdat het niet onredelijk is te veronderstellen dat een belangrijke oorzaak ligt bij onze voeding is het gerechtvaardigd te kijken naar de wetenschappelijke onderbouwing van de voedingsadviezen die hart- en vaatziekten moeten voorkomen. Cardioloog Paul Hugenholtz (87) heeft dat gedaan. 'Ik ben ervan overtuigd dat het deel van de medische wetenschap dat zich met dit onderwerp bezighoudt, is misleid door het geloof dat we het cholesterol omlaag moeten brengen in de strijd tegen hart- en vaatziekten. Het is een oud misverstand, gebaseerd op gebrekkige en achterhaalde wetenschap, waar we echt van af moeten.' Hugenholtz mag dan op leeftijd zijn, zijn strijdbaarheid is er niet minder om. 'Mijn vrouw adviseert me om me tijdens mijn laatste dagen iets minder op te winden.' Hij zegt het met een knipoog, maar aan alles is duidelijk dat hij zich niet laat afremmen. 'Ik zeg haar dat ik liever strijdend ten onder ga'.

#### HUGENHOLTZ LEGT UIT DAT ZIJN COLLEGA'S GELOVEN IN EEN THEORIE WAARVOOR GEEN WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING IS

Volgens Paul Hugenholtz is vet in de voeding niet de oorzaak van hart- en vaatziekten. Fijntjes wijst hij er op dat voeding ook helemaal de expertise niet is van artsen. 'Pa, we zijn in totaal vier uur onderwezen over voeding,' zei zijn zoon, een jonge arts, laatst tegen hem toen hij sprak over zijn jarenlange opleiding. Hugenholtz legt uit dat zijn collega's geloven in een theorie waarvoor geen wetenschappelijke onderbouwing is en dat er bij velen van hen vooral aandacht is voor de vraag hoeveel er binnenkomt aan vergoedingen. Zelf wilde hij niet langer geloven en ging op zoek naar de feiten. Toen hij die vond en zag dat de werkelijkheid heel anders is, voegde hij de daad bij het woord en ontwikkelde hij op basis van zijn eigen theorie een natuurlijk voedingssupplement dat moet helpen aderverkalking te voorkomen. Is hij daardoor bevooroordeeld? Ik denk het niet, maar laten we los van die vraag eens kijken naar wat de feiten zeggen over de reguliere visie op cholesterol en hart- en vaatziekten.

## De voeding-harthypothese

Vet in de aderen veroorzaakt hart- en vaatziekten. Pas dus op met vet eten, want anders slib je dicht en ga je dood. Het is de samenvatting van wat de voeding-harthypothese wordt genoemd en hoe de overheid en het merendeel van haar burgers denkt over dit onderwerp. Het is geen onlogische gedachte. Het ligt voor de hand om het vet in de pan of op je bord in het verlengde te zien van het vet in je buik en je aderen. Vet eten betekent vervetten. Behalve in de hippe zin – 'wat is dat vèèè' – roept alleen al het woord 'vet' niets dan afkeer op. Die afkeer wordt nog groter als we het met onze eigen ogen zien. Een slavink waar het vet uit loopt bijvoorbeeld, dan keert onze maag zich om. Het is een vorm van conditionering die heel diep zit. En op de momenten dat we nog zouden twijfelen, was er de *Let op vet*-campagne van het Voedingscentrum, het toonaangevende, onafhankelijke orgaan waarin we ons vertrouwen stellen. Het centrum waarschuwt ons voor de gevaren van vet: 'Doe de VetTest en win een onverzadigd vette prijs.' We geloven blind wat ons wordt verteld, maar wat is de wetenschappelijke onderbouwing en hoe is het gesteld met de kwaliteit ervan? Van nature

zijn we wél gek op vet. Volle kwark, uitgebakken spek, romige kaas, vette worst – we worden er als een magneet naartoe getrokken. We doen ons best om ervan af te blijven, maar heel gemakkelijk is het niet. ‘Het terugdringen van verzadigd vet in de voeding gaat te langzaam en kan beter,’ zegt professor Gerard Hornstra in 2011 bij de presentatie van de *Kies Gezond Vetwijzer*. Het is dankzij onze wilskracht, gebaseerd op kennis zoals die van Hornstra, dat we andere, verstandige keuzen maken. Maar waar bestaat die kennis uit? Wat is er gebeurd dat we na zo een lange tijd als liefhebbers van verzadigd vet massaal een andere weg zijn ingeslagen? Een belangrijke invloed bij de relatief recente keuze het helemaal anders te gaan doen, is de invloed van de Amerikaan Ancel Keys. Ancel Keys is mogelijk niet een naam die meteen vooraan in je gedachten ligt. Dat is niet heel vreemd, we hebben het immers over medio vorige eeuw. Toch merken we zijn invloed nog dagelijks. Dat de visie van Keys op ziekte en gezondheid zo’n grote invloed op ons heeft, komt doordat die aan de basis staat van het denken en handelen van de mensen die nu onze kijk op dat onderwerp bepalen. Het is dus niet onverstandig even stil te staan bij de persoon van Keys en het onderzoek dat hij heeft gedaan.

#### MET HET ONDERZOEK KAN NET ZO GOED WORDEN AANGETOOND DAT HET ETEN VAN DIERLIJK VET EEN LANGER LEVEN TOT GEVOLG HEEFT

Wie achteraf de onderzoeksmethoden van Keys bestudeert, doet een aantal pijnlijke ontdekkingen. Keys staat bekend om zijn landenstudies. Hij doet er twee, de eerste in 1953. Die gaat over zes landen en laat een duidelijk verband zien tussen de consumptie van vet en de aanwezigheid van hartziekten. Inmiddels is bekend dat Keys de zes landen in zijn grafiek selecteerde uit een lijst van 22 landen. Alle landen bij elkaar laten een minder indrukwekkend plaatje zien. Maar belangrijker nog is dat het in een grafiek naast elkaar zetten van twee verschillende feiten en dan een verband suggereren niet erg wetenschappelijk is. Het een hoeft immers geen relatie te hebben met het ander; dat er dierlijk vet wordt gegeten hoeft niet iets te maken te hebben met een toename in hartziekten. Tal van andere factoren kunnen van invloed zijn. Inmiddels is duidelijk dat de zeslandenstudie van Ancel Keys meerdere cruciale gebreken vertoont en tegenwoordig de toets der kritiek niet had doorstaan. Wat inmiddels ook duidelijk is, is dat de gegevens waarop Keys zich baseerde van inferieure kwaliteit zijn. Er kan er net zo goed mee worden aangetoond dat het eten van dierlijk vet een langer leven tot gevolg heeft. Niet alleen nu, maar ook toen al was er kritiek. De Amerikaanse Hartstichting doet al in 1957 een duidelijke uitspraak in een rapport van vijftien pagina’s waarin staat dat er onvoldoende bewijs is om een verband te leggen tussen vet in het eten en hartziekten. Drie jaar later, in 1960, is die mening precies omgedraaid. Dan adviseert dezelfde Hartstichting – in een rapportje van twee pagina’s zonder referenties – ‘op basis van het best beschikbare wetenschappelijke bewijs’ dat het Amerikaanse volk de kans op hart- en vaatziekten moet verkleinen door minder vet te eten en dat het verzadigd vet moet worden vervangen door meervoudig onverzadigde vetten. Wat is er gebeurd? Het antwoord is Ancel Keys. Die is namelijk met een gelijkgestemde collega toegetreten tot de commissie die namens de Hartstichting het tweepaginarapport opstelt. De boodschap komt luid en duidelijk aan en kort erop staat Keys in zijn witte doktersjas op de voorpagina van tijdschrift *Time* in een *special* over gezondheid. In het tijdschrift maken zijn straffe uitspraken indruk en tot op de dag van vandaag horen we zijn advies om vet te mijden en tot 70 procent van onze energie te halen uit koolhydraten en tot 15 procent uit eiwit. De publicatie in *Time* geeft zijn kijk op de zaak nationale bekendheid, alleen lijkt niemand er acht op te slaan dat het wetenschappelijk bewijs ontbreekt. Intussen is Keys begonnen aan een

tweede studie, de Zevenlandenstudie. Die wordt gepubliceerd in 1980 en gaat specifiek over dierlijk vet en hartziekten. In zeven landen, waaronder Nederland, nemen over een periode van tien jaar 16.000 mannen van middelbare leeftijd deel aan het onderzoek. Voedingsjournalist [Gary Taubes](#), bekend van zijn artikelen voor *The New York Times* en zijn doorwrochte boeken: ‘Ondanks de legendarische status van de Zevenlandenstudie is die volkomen gemankeerd, net als z’n voorganger.’ Desondanks, en ondanks dat al in de jaren zestig en zeventig tientallen studies aantoonde dat hij ongelijk had, zet Keys voor een belangrijk deel de toon die tot op de dag van vandaag de muziek bepaalt.

## 'Gewetenloze overdrijving data'

Onze gedachten over vet zijn gedurende meerdere generaties gevormd. Zelfs Ancel Keys was niet de eerste. Hij wordt honderd jaar eerder voorafgegaan door de Duitse patholoog Rudolf Virchow, die de lipidehypothese ontwikkelt omdat hij een verband denkt te zien tussen het vet in de aderen en het vet in voedsel. Mede door Keys schuift het geloof iets op, naar de voeding-harthypothese die ervan uitgaat dat verzadigd vet een hoog cholesterol veroorzaakt waardoor je hart en vaatziekten ontwikkelt. Jarenlang wordt er toegewerkt naar het bewijs voor deze theorie. En in 1984 worden er dan eindelijk positieve resultaten gemeld, op basis van een onderzoek van de Amerikaanse arts Basil Rifkind, dat zo’n 150 miljoen dollar kostte. Er verschijnt een groot artikel in *Time Magazine* met op de voorkant een pruilend gezicht, gemaakt van een bord met twee spiegeleieren als ogen en een omgekeerd gebogen stukje spek als verdrietige mond. ‘Medische wetenschap: Sorry, het is waar. Cholesterol is echt een killer’ kopt het tijdschrift, om te vervolgen met: ‘Geen volle melk. Geen boter. Geen vet vlees. Minder eieren.’ Rifkind: ‘Het is nu onweerlegbaar dat het verlagen van het cholesterol door middel van voeding en medicijnen het risico vermindert op de ontwikkeling van hartziekten en het krijgen van een hartaanval.’ Het artikel maakt indruk op iedereen die het leest, zowel leken als artsen, wie per slot van rekening ook niets menselijks vreemd is. Wat minder ruchtbaarheid krijgt, is de keiharde kritiek. Bijvoorbeeld van Pete Ahrens van Rockefeller University, de man die eerder voor de National Institutes of Health het comité leidde dat het bewijs voor en tegen de voedingharthypothese onderzocht. Hij omschreef Rifkinds onderzoek – LRC-CPPT voor de kenners – als ‘ongerechtvaardigd, onwetenschappelijk wensdenken’. Thomas Chalmers, een expert op het gebied van klinisch onderzoek, spreekt in het wetenschappelijke tijdschrift *Science* van een ‘gewetenloze overdrijving van de data’. Het artikel over cholesterol in *Time* heeft echter zijn overtuigend effect al gehad. Het grote publiek weet waar het aan toe is: *Let op vet!* Laten we nog even verder kijken naar de kwaliteit van de wetenschap waarop de officiële visie op verzadigd vet is gebaseerd. Het is een visie met verstrekkende maatschappelijke implicaties, dus een nadere inspectie van de wetenschap erachter is niet onredelijk. In 2012 komt een antwoord op de vraag naar de kwaliteit van de wetenschap over vet een stap dichterbij met het werk van Robert Hoenselaar. Hij doet onderzoek naar onderzoek en de uitkomsten ervan zijn opmerkelijk.

## Onderzoek naar onderzoek

In 2012 onderwerpt Robert Hoenselaar een indrukwekkend artikel aan nader onderzoek. Het bewuste artikel is gepubliceerd in het *British Journal of Nutrition* en is ondertekend door een

internationale groep van dertien wetenschappers. Onder hen professors Daan Kromhout, dan vicevoorzitter van de Nederlandse Gezondheidsraad, en Martijn Katan, Nederlands bekendste voedingsdeskundige. Het artikel van de wetenschappers heeft een heldere titel die tegelijkertijd hun enthousiasme over het overheidsbeleid weerspiegelt: 'Het belang van het verminderen van verzadigd vet om hart- en vaatziekten te beperken'. Het succes van deze boodschap is volgens de auteurs te zien aan de daling van de sterfte aan hart- en vaatziekten in de afgelopen dertig jaar. De vraag is natuurlijk of het een het gevolg is van het ander. Zijn er niet veel meer factoren die een rol kunnen hebben gespeeld? Hoenselaar somt er een aantal op: 'Veranderingen in het dieet, de levensstijl, de diagnose van hart- en vaatziekten en medicatie'. Stuk voor stuk zaken die een rol kunnen spelen bij de daling van de sterfte aan hart- en vaatziekten. Maar er rammelt meer.

#### VERZADIGD VET IS IETS HEEL ANDERS DAN TRANSVET; TOCH WORDEN ZE VAAK OP EEN HOOP GEGOOID

De onderzoekers wijzen op de positieve effecten die uit onderzoek blijken als verzadigde vetten en transvetten worden vervangen door meervoudig onverzadigde vetten, dus de bekende omega's 3 en 6. Hoenselaar ziet dat dit niet klopt en toont aan waar het misgaat in een artikel van zijn hand dat eveneens in het *British Journal of Nutrition* wordt gepubliceerd: 'Onderzoek laat zien dat alleen al de verandering in de inname van transvetten verantwoordelijk kan zijn voor de totale afname van hartziekten.' We zijn minder transvetten gaan eten, bijvoorbeeld doordat de margarines van tegenwoordig er niet langer vol mee zitten. Die verandering was gunstig voor de afname van hart- en vaatziekten. Maar het rechtvaardigt het niet om dan te concluderen, zoals Kromhout en Katan doen, dat het van belang is om minder verzadigd vet te eten. Verzadigd vet is namelijk heel iets anders dan transvet. Door transvetten op een hoop te gooien met verzadigde vetten wordt een conclusie getrokken die mank gaat. Helaas wordt in de communicatie aan de consument, tot op de dag van vandaag, die ongelukkige combinatie van transvet met verzadigd vet gemaakt, alsof ze vergelijkbaar zouden zijn. Ten onrechte, meent Hoenselaar: 'Literatuuroverzichten van [prospectief onderzoek](#) laten continu zien dat verzadigd vet geen onafhankelijk effect heeft op hartziekten.' Hij concludeert dat de visie op verzadigd vet van de wetenschappers 'wetenschappelijk ongegrond' is. Ook hun conclusie dat overstappen op omega 3 en 6 verstandig zou zijn, wordt in hetzelfde tijdschrift met de grond gelijk gemaakt. In 2014 laat Hoenselaar weer van zich horen. Dan publiceert hij het resultaat van zijn onderzoek naar de invloed van dierlijke vetten op de ziektelast door hart en vaatziekten. Hij beschikt daarbij over de gegevens van 170 landen. 'Het resultaat zal velen verbazen,' schrijft hij. 'We zien dat de hoogste ziektelast door hart- en vaatziekten voorkomt in landen met de laagste inname van dierlijke vetten.' Hij voegt er nog aan toe 'dat resultaten uit bestaande onderzoeken en mogelijk zelfs de opzet daarvan misschien minder relevant zijn dan wetenschappers willen en kunnen aanvaarden'. Ondanks de kritiek op de onderzoeksmethoden, het gebrek aan bewijs voor de gunstige werking van onverzadigd vet en de ruime hoeveelheid onderzoek dat aantoonde dat verzadigd vet gezond of op z'n minst niet ongezond is, blijft het Voedingscentrum optimistisch en schrijft het in 2010 onder de kop '6 tips tegen vet': 'Dat onderzoekers het ongunstige effect van verzadigd vet niet kunnen aantonen, betekent niet dat het effect er niet is.'

## Vet eten maakt dun

Gezonde vetzuren geven energie, zijn voedend en zorgen voor een verzadigd gevoel dat lang aanhoudt, waardoor je er niet te veel van eet. Deze eigenschappen van vet staan in 2014 centraal in de resultaten van twee onderzoeken: een Zweedse studie naar een flinke groep mannen die twaalf jaar na het onderzoek nog eens werd opgezocht en een meta-analyse van zestien onderzoeken. Allebei laten ze zien dat je van volle melk afvalt en van magere melk aankomt. Het klinkt een beetje als de omgekeerde wereld, maar de uitkomsten verbazen dr. Walter Willett van de Harvard School of Public Health niet heel erg, zegt hij tegen het tijdschrift *New Scientist*. De feiten over hoe het zit met vet zijn inmiddels bekend, alleen is de perceptie nog niet zover: ‘Het idee dat alle vetten slecht zijn, blijft bestaan in de hoofden van veel mensen, ondanks stapels bewijs dat het niet zo is. Het is eerder omgekeerd. Een dieet van weinig vet/veel snelle koolhydraten lijkt gerelateerd aan gewichtstoename op de lange termijn,’ zegt Willett.

### JUIST HET DRINKEN VAN VOLLE MELK BLEEK EEN VERLAGING VAN HET VETPERCENTAGE IN KINDEREN TOT GEVOLG TE HEBBEN

Een bijna aandoenlijk voorbeeld van hoe het kan gaan ‘in het hoofd van een mens’ is af te lezen aan de verbazing in een artikel op de website van Amerika’s nationale radio, NPR. Daarin staan de resultaten van onderzoek uit 2013 onder 10.700 kinderen, waarover zelfs de onderzoekers verbaasd zijn. En de auteur van het NPR-artikel. Zij schakelde over op magere melk voor haar dochter toen die twee jaar werd – netjes volgens de officiële richtlijn – blijkt nu dat dit juist leidt tot gewichtstoename. ‘Het verraste ons nogal,’ citeert de moeder de onderzoekers. Achteraf had de verbazing kunnen meevallen omdat in 2005 soortgelijke resultaten waren geboekt bij een onderzoek door de universiteit van Harvard. En ook 2010 in het kinderziekenhuis van Boston was al duidelijk dat overschakelen na de leeftijd van twee jaar gewichtsproblemen in de vroege jeugd niet voorkwam en dat juist het drinken van volle melk een verlaging van het vetpercentage in de kinderen tot gevolg had. Wie naar de nieuwe inzichten over vet luistert, hoort echo’s uit het verleden. Midden jaren zestig van de vorige eeuw doet in India S. L. Malhotra, het hoofd van de medische dienst van de Indiase spoorwegen, een belangrijke ontdekking op basis van uitgebreid onderzoek. Malhotra doet zijn onderzoek onder de ruim één miljoen mannelijke medewerkers van de spoorwegen. Het onderzoek neemt vijf jaar in beslag en laat het verschil zien tussen het aantal hartziekten onder de vegers van de rails in het noorden en het zuiden van het land. Terwijl de Punjabi uit het noorden zeventien maal zo veel vet eten als de vaak armere en vegetarische vegers uit Madras, hebben de Punjabi zevenmaal minder last van hartziekten en leven ze langer. Het een is niet per se het gevolg van het ander, maar toch valt het op. Tegelijk is het ook een conclusie die recht ingaat tegen de dan al heersende trend die vet op het bord of in de drinkbeker koppelt aan vet in de aderen. Ondanks dat het een prima onderzoek betreft en de resultaten worden gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *British Heart Journal* blijft de uitkomst relatief onbekend.

## Koolhydraten en suiker

Prof. David Haslam, de voorzitter van het Britse National Obesity Forum, is een van de wetenschappers die de adviezen over verzadigd vet achterhaald vindt. Hij zegt in 2013: ‘De aanname was dat een toename van vet in het bloed werd veroorzaakt door een toename van

verzadigd vet in het eten, maar de moderne wetenschap laat zien dat geraffineerde koolhydraten en voornamelijk suiker de eigenlijke aanstichters zijn.’ Dr. Remko Kuipers is arts en auteur van de boeken *Het Oerdieet* en *Oergezond*. Hij kent het probleem van de gebrekkige wetenschappelijke achtergrond bij de adviezen die we krijgen om hart- en vaatziekten te voorkomen en is duidelijk als hij schrijft: ‘De krampachtige houding om vast te houden aan het gevaar van vet en verzadigd vet inzake de volksgezondheid lijkt [...] voornamelijk in stand te worden gehouden door een groep Nederlandse voedingsdeskundigen, die zich bovendien niet lijken te willen laten overhalen om hun (on)gelijk daadkrachtig te ondersteunen: namelijk door middel van [gerandomiseerd onderzoek met een controlegroep]. Misschien zouden de Nederlandse deskundigen zelfs moeten zeggen: “Excuses: we hebben het bij het verkeerde eind gehad: mindert u alstublieft uw koolhydraatname en vergeet even onze voorgaande uitspraken over vet. Zolang we voor de kwalijke gevolgen van vet geen, maar voor koolhydraten wel bewijs hebben dat ze geassocieerd zijn met hart- en vaatziekten, veranderen we onze aanbeveling tot we tot andere inzichten komen”.’ *In deel 2, dat binnenkort verschijnt: bestaat er eigenlijk wel een verband tussen een hoog cholesterolgehalte en hartziekten?*