

## **Wat is de waarheid?**

In de supermarkt, in allerlei bladen en op televisie wordt je dagelijks geconfronteerd met reclames van de nieuwste producten, van ondersteund met (zogenaamd) wetenschappelijk onderzoek. Het ene product belooft ons een oplossing voor het hoge cholesterol gehalte, de ander een mooi en slank lichaam. En als je wilt weten wat daar nu van waar is, ga je op internet zoeken naar wetenschappelijke verslagen van onderzoeken. Of je nou vindt dat koffie vergif is of juist een wonderdrank, er is altijd wel onderzoek te vinden dat precies past bij jouw mening. Maar wat is nu de waarheid?

Bij elk onderzoek moet je je daarom afvragen of het goed is uitgevoerd, en wat de waarde is van de uitkomsten. Zijn er storende factoren? Hoe groot is de steekproef? Is het getest met mensen? En leiden die mensen ongeveer hetzelfde leven als Nederlanders? Binnen de voedingswetenschappen zijn er wel onzekerheden. Het is lastig, en soms zelf onmogelijk, om een direct verband tussen een voedingsmiddel en (on)gezondheid met zekerheid vast te stellen. Er zijn namelijk veel extra variabelen die meespelen, zoals verschillen in genetische aanleg, leefstijl, omgevingsfactoren en eetgewoontes. Vaak is het praktisch onmogelijk, of zelfs onethisch om onderzoek zo uit te voeren dat je deze zogeheten storende factoren kan uitsluiten. Moet je dat dan zelf allemaal uitzoeken? Nee, daar hebben wij in Nederland het Voedingscentrum voor.

**Hoe zet het Voedingscentrum onderzoekresultaten dan om tot adviezen? Hoe gaan zij om met onzekerheden binnen de wetenschap en nieuwe inzichten? Een kijkje in de keuken!**

### **Wetenschappelijke interpretatie**

Hun kennisspecialisten kunnen omgaan met dit bovengenoemde onzekerheden, zij beoordelen onderzoeken en zetten ze om naar veilige en praktische adviezen. Bij hun adviezen gaan ze uit van de wetenschappelijke consensus. Er is sprake van consensus wanneer de meerderheid van de internationale, gespecialiseerde wetenschappers het met elkaar eens is, na een kwalitatieve en kwantitatieve analyse van de wetenschappelijke bevindingen op dat moment.

Verder gaan ze uit van grote, objectieve consensusrapporten zoals de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. De Gezondheidsraad is voor het Voedingscentrum de leidende instantie in Nederland als het gaat om het interpreteren en duiden van wetenschap op het gebied van voeding.

Voor u is het dus lastig te beoordelen of onderzoek wetenschappelijk goed is uitgevoerd en of het representatief is voor de Nederlandse consument. Een rondje 'Googelen' kan zo een heel vertekend beeld geven van de wetenschappelijke consensus.

### **Praktische adviezen**

De richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad vormen de basis van hun voorlichting. Hierin worden relaties geëvalueerd tussen voeding en het voorkomen van welvaartsziekten. Ook stelt de Gezondheidsraad normen op voor de hoeveelheid vitamines en mineralen die je binnen moet

krijgen. Dit omvangrijke boekwerk hebben wij vertaald naar de Schijf van Vijf. Dit vormt de basis voor een optimaal voedingspatroon.

Zij vinden het belangrijk dat hun adviezen passen bij de leefwereld en cultuur van de Nederlandse consument. Mensen hoeven hun leef ritme niet om te gooien, kunnen grotendeels blijven eten wat ze gewend zijn en het kost nagenoeg geen extra tijd of geld om je te houden aan hun adviezen. Zo zorgen zij dat een gezond eetpatroon haalbaar is voor iedereen.

### **Veilige adviezen**

Veiligheid staat voor hen voorop. Het Voedingscentrum zal dus niet zomaar haar adviezen veranderen, voordat alle voors en tegens onderzocht zijn. Een voorbeeld: Stel, er is nieuw onderzoek verschenen dat 'Olie X' veel voordelen heeft, er zitten bijvoorbeeld veel vitamines in die het immuunsysteem versterken en helpen tegen verkoudheid. De media schrijft er over en noemt het een 'wondermiddel'.

Soms blijkt dan echter dat zo'n onderzoek alleen onderzocht is in het laboratorium, of met dierproeven, en niet van toepassing is op mensen. Pas als overtuigend en reproduceerbaar is vastgelegd dat de resultaten relevant zijn voor de consument, zal het Voedingscentrum ze overnemen. Maar ook dan nog willen ze graag weten wat er zou gebeuren als mensen veel van die 'Olie X' zouden gaan eten. Zitten er ook nadelen aan? En wegen de voordelen daar tegenop? Zolang ze dat niet weten, zal het Voedingscentrum 'Olie X' niet gauw aanraden.

### **Nieuwe inzichten**

Het kan jaren duren voordat zulke nieuwe ontdekkingen goed onderzocht zijn. Sommige nieuwe bevindingen zullen uiteindelijk hun weg vinden naar de Schijf van Vijf, wanneer ze algemeen aanvaard zijn. Anderen raken achterhaald of blijken toch niet zo gezond en verdwijnen naar de achtergrond. Wie eet volgens hun adviezen volgt niet de nieuwste trends, maar is wel verzekerd van het meest betrouwbare voedingsadvies dat er op het moment beschikbaar is.

**Mijn voedingsadviezen zijn altijd gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum.**