

# Ontmasker de voedingsgoeroe

Diëten en voedingshypes volgen elkaar in rap tempo op. Hoe bepaal je als diëtist je standpunt? Stephan Peters van het Voedingscentrum geeft vijf tips.

### Check referenties

Goeroes refereren in hun theorieën vaak aan wetenschappelijke artikelen. Soms kloppen verwijzingen echter niet, of zijn ze onjuist geïnterpreteerd. Zo beweert William Davis in De broodbuik dat het schrappen van tarwe en gluten uit het dieet voor vermindering van overgewicht zorgt: '215 obese coeliakiepatiënten verloren 13 kg aan lichaamsgewicht.'<sup>1</sup> Volgens de referentie vielen 25 patiënten gemiddeld 12,5 kg af, maar kwamen 91 patiënten 7,5 kg aan.<sup>1</sup> Uit ander onderzoek citeert Davis: 'Het aantal obese mensen (BMI>30) halveerde door tarwe-eliminatie.' In dit onderzoek volgden coeliakiepatiënten een glutenvrij dieet onder begeleiding van een diëtist. Inderdaad raakten 54% en 47% van mensen met overgewicht of obesitas gewicht kwijt, maar 66% van de patiënten met ondergewicht kwam aan. De onderzoekers schrijven dit effect toe aan de begeleiding van de diëtist.<sup>2</sup>

### Zoek de confounder

Kris Verburg adviseert in De voedselzandloper een handvol walnoten per dag, als bron van gezonde vetten. Maar noten leveren veel calorieën. Verburg baseert zich op een publicatie over de Nurses' Health Study. Het gebruik van percentages op basis van epidemiologische studies kan echter gevaarlijk zijn. Neem de volgende stelling: 'Mensen die elke dag een handje walnoten eten, hebben 45% minder kans op hart- en vaatziekten.' Dit effect kan verstoord zijn door andere leefstijlfactoren. Mensen die noten eten, letten doorgaans immers beter op hun gezondheid, drinken relatief vaker thee, eten meer volkoren producten en komen uit een hogere sociale klasse.<sup>3</sup>

### Check gezondheidsclaims

Fabrikanten van levensmiddelen voorzien hun producten soms van beweringen over gezondheidseffecten. Een voorbeeld: 'Antioxidanten uit

superfoods beschermen tegen kanker.' Deze bewering blijkt niet wetenschappelijk onderbouwd. Fabrikanten mogen dergelijke claims alleen gebruiken als deze zijn goedgekeurd door de EU. Goedkeuring door de EU betekent dat de effecten zijn bewezen in studies met mensen. Check claims op <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>.

### 'A is niet waar, dus klopt B'

Soms proberen goeroes reguliere wetenschappelijke inzichten te weerleggen. Maar het ongelijk van stelling A is niet per definitie het bewijs voor stelling B. Soms licht de goeroe met wetenschappelijke referenties onzekerheden toe, om vervolgens zonder onderbouwing het eigen gelijk te 'bewijzen'.

### Leer vakliteratuur lezen

Het is belangrijk dat diëtisten referenties checken. Lees van onderzoeksartikelen de inleiding, materiaal en methode en de resultaten. Bestudeer de tabellen en figuren. En sla de conclusies van de auteurs en de discussie over. Probeer vervolgens zelf als onderzoeker je conclusies te trekken.

### AUTEUR

IR. CAROELIEN SCHUURMAN  
VOEDINGSWETENSCHAPPER EN DIËTIST

### LITERATUUR

1. Murray JA, Watson T, Clearman B et al. Effect of a gluten-free diet on gastrointestinal symptoms in celiac disease. *AJCN* 2004;4:669-73.
2. Cheng J, Brar PS, Lee AR et al. Body mass index in celiac disease: beneficial effect of a gluten-free diet. *Journal of clinical gastroenterology* 2010;4:267-71.
3. Hu FB, Stampfer MJ. Nut consumption and risk of coronary heart disease: a review of epidemiologic evidence. *Current atherosclerosis reports* 1999;3:204-9.

