



I'M A
FOODIE
PRESENTS:

EET ALS EEN EXPERT

met meer dan
150 makkelijke
recepten

EEN WETENSCHAPPELIJK BOEK
OVER HET HOE, WAT EN WAAROM
VAN GEZOND ETEN



www.kosmosuitgevers.nl

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en recepten: Marijke Berkenpas, Liesbeth Smit, Gaby Herweijer, Jolien Klamer

Fotografie: José van Riele

Stockbeelden: Fotolia.com, Bigstock.com

Foto Frans Kok: Jan Harryvan, Opus56 Photography

Foodstyling: Tein Traniello

Vormgeving en infographics: Sven van Pel (SVPvormgeving), Liesbeth Smit (The Online Scientist)

Omslagontwerp: Tein Traniello

ISBN 978 90 215 6152 3

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



EET ALS EEN EXPERT

met meer dan
150 makkelijke
recepten



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

VOORWOORD

Gezonde eetkeuzes maken met de vier gezondheidsamazones 6

EET ALS EEN EXPERT

Het I'm a Foodie-eetpatroon 8

ONTBIJT

Is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag? 16

Wat is het gezondste graan: spelt, tarwe of haver? 21

Ontbijtinspiratie: muesli & granola 22

Basisrecepten: homemade muesli & granola 24

Yoghurt & melk: goed voor elk? 27

Ontbijtinspiratie: pap & havermout 32

Basisrecepten: pap & overnight oats 33

Is soja 'superfood' of gevaarlijk? 36

Plantaadige dranken een goed alternatief voor melk? 37

Ontbijtinspiratie: oven, pan & magnetron 38

Is het slikken van (multi)vitaminen zinvol? 41

Zaden, daar zit pit in 44

Ontbijtinspiratie: uit je comfortzone 45

LUNCH

Out of the (lunch)box 48

Lunchinspiratie: salades 50

Waarom niemand twijfelt over de gezondheid van groenten 55

Lunchinspiratie: soepen 58

Waarom brood een stuk gezonder is dan de goeroes je voorhouden 62

Broodbeleg: hoe maak ik een broodje echt gezond? 66

Lunchinspiratie: maak van je broodje, cracker, wrap of pita een gezond feestje! 70

Wel of niet broodjes smeren? 75

Hoeveel eieren mag ik eten op een dag? 77

TUSSENDOORTJES

Wel of geen tussendoortjes? 79

Ultra-processed foods: voedsel bewerken of met ingrediënten knutselen? 80

Hoe snack je gezond? 87

Tussendoortjesinspiratie: maak je eigen tussendoortjes 88

Welk fruit is het meest gezond? 91

Zijn noten gezond? 96

Is chocolade een 'superfood'? 97

DRINKEN

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Moet ik 1,5 liter water drinken per dag? | 100 |
| Waarom je fruit niet moet drinken, en frisdrank dik maakt | 101 |
| Drinkinspiratie: flavoured water | 104 |
| Is lightfrisdrank echt zo slecht? | 106 |
| Hoe diep mag je in het glaasje kijken? | 109 |
| Groene, zwarte of kruidenthee; welke is het gezondst? | 112 |
| Drinkinspiratie: thee & infusions | 114 |
| Hoeveel koppen koffie mag ik? | 116 |

AVONDMAALTIJD

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Aardappelen of rijst, wraps, quinoa, pasta, bonen, linzen en erwten? | 120 |
| Avondmaaltijdinspiratie: stampot | 122 |
| Avondmaaltijdinspiratie: roerbakken | 123 |
| Vlees, hebben we het eigenlijk nog nodig? | 126 |
| Avondmaaltijdinspiratie: stoofgerechten | 129 |
| Avondmaaltijdinspiratie: curry | 132 |
| Is een veganistisch of vegetarisch eetpatroon gezond? | 134 |
| Avondmaaltijdinspiratie: vleesvervangers | 136 |
| Vis, schelp- en schaaldieren: op je bord of in het water? | 139 |
| Avondmaaltijdinspiratie: wrapgerechten | 142 |
| Wat is het beste vet om mee te koken? | 144 |
| Avondmaaltijdinspiratie: pastagerechten | 150 |
| Met een korreltje Himalayazout? | 153 |
| Avondmaaltijdinspiratie: kruidenmixen | 156 |
| Avondmaaltijdinspiratie: bowl | 158 |
| Avondmaaltijdinspiratie: ovensgerechten | 159 |
| Avondmaaltijdinspiratie: toetjes | 162 |
| | |
| De I'm a Foodie-manier | 164 |
| I'm a Foodie-weekplanner | 166 |
| | |
| Dankwoord – Schrijven als een expert | 170 |
| Over de auteurs | 171 |
| | |
| Trefwoordenregister | 172 |
| Receptenregister | 174 |

HET I'M A FOODIE- EETPATTERN

WAAROM NÓG EEN BOEK OVER GEZONDHEID?

Elke dag word je geconfronteerd met een oerwoud van informatie over wat gezond is. Maar die berichten op je Facebook-timeline, in tijdschriften, op nieuwswebsites, televisie en in de supermarkt zijn soms tegenstrijdig en overstemmen vaak genuanceerde informatie van goede bronnen. Op ons eigen blog (www.iamafoodie.nl), tijdens de koffiepauze en bij etentjes merken we dat mensen daardoor de weg kwijt zijn en veel vragen hebben over wat je het beste kan eten. In dit boek gaan wij daarom de uitdaging aan om je de weg te wijzen door dit oerwoud en op een begrijpelijke manier alle wetenschappelijke informatie over gezonde voeding uit te leggen. We leggen uit wat een gezond eetpatroon is, waarom dat zo is en hoe je dat zelf in de praktijk kunt toepassen. Volg je in de voetsporen van deze vier gezondheidsamazones, dan maak jij straks zelf goed onderbouwde keuzes, en eet je als een expert. Zo wordt het gemakkelijker om in dit oerwoud zelfver-

zekerd je eigen eetpatroon samen te stellen voor een optimale gezondheid. Meer dan je vertellen hoe het zit met gezonde voeding kunnen we niet doen, want wat je eet, bepaal je uiteindelijk natuurlijk zelf.

DE ENORME GEZONDHEIDSWINST VAN GEZOND ETEN

Gezondheid. Voor sommige mensen betekent dit 'lekker in je vel zitten', of 'meer energie hebben'. Maar dat zijn niet de definities die we hier gebruiken. In dit boek definiëren we een gezond eetpatroon als 'een eetpatroon waarmee je je risico op chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker zo veel mogelijk verlaagt'. Met een laag risico op deze ziektes is de kans groter dat je in goede gezondheid oud wordt. Ook als je 65 jaar bent en je niet heel erg gezond hebt geleefd is er nog steeds gezondheidswinst te halen. Juist op hogere leeftijd kun je nog veel keuzes maken die je gezonde levensverwachting verhogen. Als alle Nederlanders zouden stoppen

"DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL KUNNEN 80% VAN ALLE GEVALLEN VAN HARTZIEKTEN, 75% VAN BEROERTEN, 90% VAN DIABETES TYPE 2 EN TOT 50% VAN ALLE GEVALLEN VAN KANKER VOORKOMEN WORDEN."

met roken, een gezond gewicht zouden hebben, voldoende zouden bewegen, niet te veel zout en ongezonde vetten zouden eten, maar juist wel voldoende fruit, groenten, peulvruchten, noten, plantaardige olie, volkorengranen en vis, dan kunnen naar schatting 80% van alle gevallen van coronaire hartziekten (zoals hartaanvallen), 75% van beroerten, 90% van diabetes type 2, en 30 tot 50% van alle gevallen van kanker voorkomen worden [1-5]. Dat zijn bij elkaar meer dan 100.000 gevallen per jaar in Nederland. Als we allemaal zo gezond

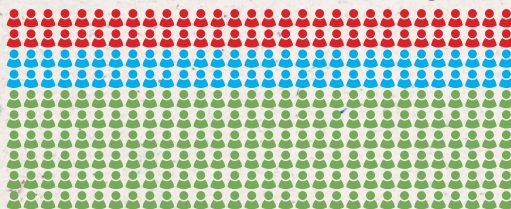
hadden geleefd, zouden op dit moment naar schatting 1,5 miljoen minder mensen lijden aan deze ziektes [6]. Helaas rookt 23% van de Nederlanders, is de helft te zwaar, beweegt 70% niet voldoende en eet bijna geen enkele Nederlander gezond [6]. Slechts 5% van de Nederlanders eet voldoende groenten, minder dan 10% eet voldoende fruit en gemiddeld eten alle Nederlanders te veel zout en veel te weinig voedingsvezels. Het percentage Nederlanders dat wel eet volgens de richtlijnen voor gezonde voeding is maar 2% [7].

HET EFFECT VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL OP CHRONISCHE ZIEKTEN

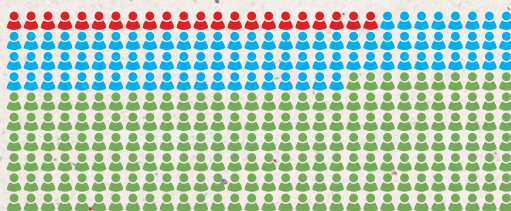
Zoals je ziet kun je met een gezonde leefstijl chronische ziektes voorkomen en gezondheidswinst boeken. Hoeveel zijn dat er nu precies? Als al jouw 300 Facebookvrienden overgaan op een gezonde leefstijl, dan voorkomt dat 88 vrienden die hart- en vaatziekten krijgen, 85 die diabetes type 2 krijgen, en 60 vrienden die borst-, dikke darm- of longkanker zullen krijgen*.

* Deze cijfers zijn gebaseerd op de lifetime risico's van deze ziektes. Omdat de berekening hiervan berust op veel aannames zijn dit slechts schattingen. Op individueel niveau kun je natuurlijk nooit voorspellingen doen of iemand wel of niet ziek wordt.

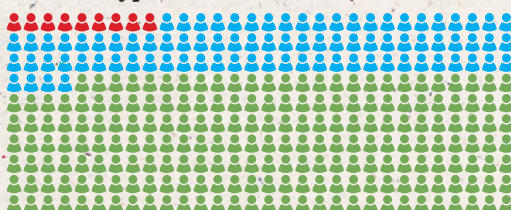
Dikke darmkanker, borstkanker of longkanker





Hart- en vaatziekten




Diabetes type 2



 aantal vrienden dat deze ziekte ooit zal krijgen ongeacht hun leefstijl

 aantal vrienden waarbij deze ziekte door een gezonde leefstijl kan worden voorkomen

 aantal vrienden dat niet deze ziekte krijgt



LIESBETH

"Ik deed promotieonderzoek naar de relatie tussen transvetten en gezondheid. Terwijl transvet in Nederland destijds al bijna helemaal uit voedingsmiddelen was gehaald, was het in de VS nog volop aanwezig in Oreo cookies en andere snacks."

TRANSVETTEN: ONGEZOND, MAAR NIET MEER RELEVANT

Transvetten zijn ongezonde vetzuren die van nature voorkomen in volle zuivel en rundvleesproducten. Ze kunnen ook door mensen worden gemaakt en zaten vroeger vaak in croissantjes, koek, biscuit en gebak. Van alle vetzuren verhoogt transvet niet alleen het cholesterol het meest [71], het eten van 5 gram transvet per dag is bovendien geassocieerd met een schokkende 30% hoger risico op hart- en vaatziekten en het overlijden hieraan [162]. Transvetten ontstaan tijdens het gedeeltelijk 'hydrogeneren' of 'harden' van plantaardige olie. Dit wordt gedaan om olie harder en beter smeerbaar maken. De ongezonde industriële transvetten zijn de afgelopen decennia door de voedingsindustrie uit hun producten gehaald, en we krijgen ze daarom gelukkig nauwelijks meer binnen. Aan sommige producten is het

nog in kleine hoeveelheden toegevoegd, maar dit zijn producten die we sowieso niet aanraden om veel te eten; zoals roze koeken, krakelingen, tortilla chips en cacao truffels. Het is lastig om erachter te komen of er transvetten in producten zitten, omdat het niet altijd duidelijk meer op het etiket vermeld staat. Als er 'gedeeltelijk gehard plantaardig' vet of 'gehydrogeneerd vet' op de ingrediëntenlijst staat, is de kans groot dat er (een beetje) transvet in het product zit [163]. Dit zijn dan vaak kleine hoeveelheden die weinig impact op de gezondheid hebben, maar minder is nog altijd beter.

PALMVET, DE SLECHTE OPVOLGER VAN TRANSVET

Bijna alle ultra-processed foods waar ooit transvet in zat, zitten nu vol met palmvet. Alhoewel palmvet minder slecht is dan transvet is het geen gezond ingrediënt. Het eten van palmvet in plaats van vloeibare olie verhoogde in twee meta-analyses het LDL-cholesterol en de LDL/HDL-ratio (beiden ongunstig voor de gezondheid) [164,165]. Een ander groot nadeel van palmvet heeft te maken met de wijze waarop dit geproduceerd wordt. De enorme productie in Maleisië en Indonesië zorgt voor de ontbossing van grote regenwouden waardoor uitstervende diersoorten worden weggedreven [166]. Het is nog een goede reden om producten met palmvet niet te kopen. Palmvet is te vinden in harde margarine (in mindere mate ook in zachte margarine), pinda-kaas, kruidenmixen en sauzen. In Nutella zit bijvoorbeeld meer palmvet dan hazelnoten.



HOE SNACK JE GEZOND?

X IN DE PRAKTIJK: FOODIE-TOP 10 TUSSENDOORTJES

Gelukkig zijn er ook veel lekkere en gezonde keuzes op het gebied van tussendoortjes. Kijk op www.iamafoodie.nl/favorieten voor onze favoriete producten. Dit is onze Foodie-top 10:

1 Groenten zijn een van de weinige voedingsmiddelen die je eigenlijk (bijna) onbeperkt kunt eten, *anytime, anywhere!* Denk aan (snack)worteltjes, tomaatjes en komkommer. Maar ook rauwe paprika, radijsjes, gekookte of rauwe broccoli, bloemkool, selderij of een kleine salade to go (zie recept op pagina 51). Groenten zijn ook lekker met een (zelfgemaakte) yoghurt dip (bijvoorbeeld tzatziki), hummus (zie recept op pagina 74) of pindakaas. En heb je al eens zelf een groentesoep zoals broccoli- of courgettesoep gemaakt (zie recept op pagina 58)?

2 Fruit: Alle soorten fruit zijn gezonde keuzes. Wil je wat variatie? Bak het fruit dan kort. Doe een beetje olie in de pan en bak kort wat schijfjes appel, peer, banaan of druiven. Lekker met een beetje kaneel erover of met yoghurt erbij. Maak zelf bananenijs (zie recept op pagina 162), of dip appels in de pindakaas. Eventueel kun je af en toe ook kiezen voor gedroogd fruit zoals abrikozen,

vijgen of dadels, maar neem er 1 of 2 en niet een hele hand want je eet er al snel te veel van (zie pagina 91).

3 Noten: Ongezouten walnoten, amandelen, hazelnoten, cashewnoten, pistachenoten, macadamianoten, pinda's en pecannoten zijn allemaal gezonde keuzes. Ga eens langs de notenkraam of een speciaalzaak en proef het verschil met de supermarkt. Vind je het lastig om maat te houden wanneer je eenmaal bent begonnen met het eten van noten? Weeg dan vooraf een portie af en leg dit apart in een bakje voor die dag.

4 Edamame zijn knapperige jonge sojaboontjes. Edamame zie je steeds vaker bij de supermarkt, maar je vindt ze vaak voordeliger in het vriesvak van de Toko.

5 Vis: Een rauwe of zure haring van de markt is een lekker tussendoortje voor onderweg. Eet dit alleen niet elke dag want een rauwe haring is erg zout.



6 Olijven zijn een goed alternatief voor chips, borrelnoten, plakjes ossenworst en leverworst bij de borrel, maar eet ze niet elke dag. Ook olijven bevatten veel zout, per 6 grote olijven ongeveer 1 gram.

7 (Soja) yoghurt of kwark: Een bakje kwark met wat vers fruit is een gezonde keuze als tussendoortje. Kies wel voor een product zonder suiker.

8 Geroosterde kikkererwten: Zie hiervoor het recept op pagina 89.

9 Volkorencracker met iets lekkers: Een volkorencracker met hummus, avocado, notenpasta, ei, cottagecheese of groenten is natuurlijk niet alleen lekker als lunch. Heb je mensen op bezoek, maak dan zelf eier- (zie recept op pagina 73) of tonijnsalade (zie pagina 72), gegaardeerd met bieslook, of serveer de cracker met (olijven)tapenade of pesto (zie pagina 53).

10 Eigen baksels: Met volkorengranen, fruit, peulvruchten en ei maak je in een handomdraai een lekker tussendoortje. De recepten voor een bananenmuffin (zie recept op pagina 39), chewy haverkoek (pagina 40), banaan-eipannenkoek (pagina 38) en mugcake (pagina 40), vind je terug in het hoofdstuk 'Ontbijt'. Denk ook eens aan eimuffins (pagina 90) of zwarte bonen brownies (pagina 90).

TUSSENDOORTJES- INSPIRATIE:

MAAK JE EIGEN TUSSENDOORTJES



MIX & MATCH TUSSENDOORTJES

POPCORN

(2 porties; 15 minuten
bereidingstijd)

- + scheutje olie
- + 50 g pofmaïs
- + chili- en/of cayennepeper

Giet een scheutje olie in een pan en warm dit op. Voeg zodra de olie goed warm is, de pofmaïs toe. Schud even met de pan zodat alle maïskorrels bedekt zijn met olie. Doe een deksel op de pan en wacht tot je de popcorn hoort poffen. Zet het vuur uit zodra de maïs klaar is met poffen. Voeg een mespunt chili- en/of cayennepeper toe voor een pittige variant.

VARIETIETIP:

Voeg 1 eetlepel fijngesneden rozemarijn en/of edelgistvlokken toe.

DRINKINSPIRATIE: FLAVOURED WATER

FLAVOURED (BRUISEND) WATER

Ook aan koud water kun je makkelijk een smaakje geven door fruit, groenten en kruiden toe te voegen. Druk de groenten en fruit met een lepel of een vork een beetje plat zodat de smaken vrijkomen en voeg ze aan het water toe. Wanneer je dit mengsel de avond van tevoren in een fles doet, kunnen de smaken goed trekken en heb je de volgende dag heerlijk

MIX & MATCH
FLAVOURED
WATER



+ (bruisend) water
+ venkel
+ citroen
+ steranijs



+ (bruisend) water
+ bramen
+ frambozen
+ gember



+ (bruisend) water
+ aardbei
+ citroen
+ basilicum



VARIETIETIPS:

+ (bruisend) water
+ aardbeien
+ grapefruit

+ (bruisend) water
+ frambozen
+ blauwe bessen
+ steranijs

+ (bruisend) water
+ komkommer
+ blauwe bessen
+ basilicum

water! Gebruik per liter water ongeveer 1 citroen of een handje aardbeien en een klein handje kruiden. Koriander en basilicum hebben een karakteristiekere smaak dan bijvoorbeeld munt; houd hier rekening mee als je ze toevoegt. Laat het mengsel een uurtje trekken, proef en voeg naar smaak wat extra toe. Toch te sterk? Voeg dan wat extra water toe. Hier wat inspiratie om je water te pimpen:

- + (bruisend) water
- + mango
- + koriander



- + (bruisend) water
- + limoen
- + komkommer
- + munt



- + (bruisend) water
- + sinaasappel
- + blauwe bessen



- + (bruisend) water
- + sinaasappel
- + citroen
- + gember

- + (bruisend) water
- + sinaasappel
- + koriander

- + (bruisend) water
- + mango
- + limoen



- + (bruisend) water
- + sinaasappel
- + gember

AVONDMAALTIJDINSPIRATIE: **ROERBAKKEN**

NOODLE ROERBAK MET TOFU

(voor 2 personen; 30 minuten
bereidingstijd)

- + 120 g volkorennoodles
- + olie
- + 1 fijngesnipperde ui
- + 1 teen fijngesneden knoflook
- + 300 g champignons in plakjes
- + 200 g gesneden boerenkool
- + 200 g gemarineerde tofu (zie recept op
pagina 125)
- + 1 eetlepel sesamzaad

Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking en verhit olie in een wokpan. Voeg de ui en knoflook toe, fruit dit kort en voeg daarna de champignons toe en bak deze tot ze goudbruin zijn. Voeg daarna de boerenkool toe en bak deze kort tot het iets geslonken is, maar nog wel knapperig. Bak de gemarineerde tofu in een koekenpan en voeg (inclusief marinade) aan de champignons en boerenkool toe. Roer de noodles erdoorheen en garneer met sesamzaadjes.

VARIATIE TIP:

Vervang de tofu door zalm, kip of biefstukreepjes.



WAT IS... BEWERKT VLEES

Alle vleeswaren die gezouten, gerookt, gedroogd, ingeblikt of op een andere manier bewerkt zijn, bijvoorbeeld door er nitraat of nitriet aan toe te voegen, worden 'bewerkt' genoemd.

Denk hierbij aan vleeswaren zoals boterhamworst, (gerookte) ham, salami, filet americain, maar ook aan (rook)worst, hotdogs en hamburgers, ook als deze van kip gemaakt zijn.

VLEES, HEBBEN WE HET EIGENLIJK NOG NODIG?

Een beetje vlees past in een gezond eetpatroon. Maar niet alle soorten vlees zijn even gezond. Gevogelte zoals kip en kalkoen lijkt neutraal te zijn voor de gezondheid, rood vlees is alleen met mate een gezonde keuze, en bewerkt vlees is al in kleine hoeveelheden schadelijk. Het regelmatig vervangen van rood en bewerkt vlees door vis, gevogelte of een plantaardig alternatief is goed voor de gezondheid en voor het milieu. Het eten van vlees van zoogdieren als koeien, varkens, schapen, paarden en geiten, ook wel rood vlees genoemd, hangt namelijk samen met een hogere kans op darmkanker (ook als het bruin is door het bakken). Rood vlees is wel een uitstekende bron van goed opneembaar ijzer en zink, maar daarvoor hoef je het niet elke dag te eten. Voor bewerkt vlees zoals worst, kipschnitzel, hamburgers en vleeswaren als salami, paté en ham is nog sterker bewijs dat het een ongezonde keuze is. Dit vlees kun je dan ook het beste als uitzondering (of gewoon helemaal niet) eten. Dit is niets nieuws: in de voedingswetenschap is het al jaren bekend, veel eerder dan het beroemde onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie dat eind 2015 uitkwam [282]. Vandaar

dat er al sinds jaar en dag wordt geadviseerd om minder rood vlees te eten en geen (of zo min mogelijk) bewerkt vlees.

DE WETENSCHAP OVER ROOD, BEWERKT EN WIT VLEES

Er is sterk bewijs voor de relatie tussen overmatige consumptie van vlees en het ontstaan van ziektes. Uit onderzoek bleek dat mensen die elke dag 100 tot 120 gram onbewerkt rood vlees aten een hoger risico op beroerte [283], diabetes [284,285], darmkanker [286–289] en longkanker hadden [290,291]. Dagelijks een stukje rood vlees eten is dus geen gezonde keuze, maar wanneer het vlees wordt bewerkt is het nog slechter: het elke dag eten van slechts 50 gram bewerkt vlees (gelijk aan een halve slavink, drie plakken vleeswaren, of een vijfde rookworst) hangt samen met nog hogere risico's op beroerte [283,292], diabetes [284–286,293], en darmkanker [286,287,294,295].

Wat is nu precies de reden dat rood en bewerkt vlees in relatie wordt gebracht met al die ziektes? Alhoewel we het niet precies weten, hebben wetenschappers hier een aantal mogelijke verklaringen voor:

- Rood vlees bevat heemijzer dat in hoge hoeveelheden zou kunnen leiden tot DNA-schade en darmkanker [296–298].
- (Bewerkt) vlees bevat vaak veel verzadigd vet, wat een risicofactor is voor aderverkalking en hart- en vaatziekten [134]. Of verzadigd vet slecht is voor de gezondheid hangt ook af van waar het in zit (en waar het door vervangen wordt). Het lijkt het erop dat verzadigd vet uit vlees inderdaad nadelig is voor het risico op hart- en vaatziekten [299].
- Bewerkt vlees bevat ongeveer twee keer zo veel nitriet, nitraat en nitrosaminen als onbewerkt vlees [293]. Deze stoffen worden toegevoegd aan rood vlees en zorgen ervoor dat het niet bruin kleurt. Nitraten en nitrieten (E250 en E251) zijn op zichzelf niet altijd schadelijk voor de gezondheid, maar wel wanneer ze verhit worden in nabijheid van eiwitten (zoals die in vlees) en er kankerverwekkende nitrosaminen ontstaan [300,301].
- Bewerkt vlees bevat wel vier keer zo veel zout als onbewerkt vlees [293], en zout verhoogt de bloeddruk [302] (zie pagina 153). Een halve rookworst bevat al de helft van de maximale aanbevolen hoeveelheid zout.
- Tijdens het op hoge temperaturen bereiden van vlees (zoals bij grillen en barbecueën) kunnen kankerverwekkende stoffjes ontstaan. Dat is een van de redenen waarom het niet verstandig is aangebrand vlees te eten [303].

Het eten van gevogelte is waarschijnlijk neutraal voor de gezondheid. Er is geen relatie tussen de consumptie van wit vlees (gevoogelte) en hart- en vaatziekten [304] en er is niet voldoende bewijs om een conclusie te trekken over de relatie tussen wit vlees en diabetes, darmkanker, longkanker of borstkanker. Het vervangen van rood vlees door gevogelte, maar ook door vis, noten of mage-re zuivelproducten, lijkt in enkele studies wel gezondheidsvoordelen te hebben [305–308].

(!?) FEITEN & FABELS: IS BIOLOGISCH VLEES GEZONDER?

Over het algemeen heeft biologisch vlees dezelfde voedingswaarde en is het niet gezonder of veiliger dan regulier vlees. Als je echter dierenwelzijn belangrijk vindt, is het de overweging waard om biologisch vlees (of vegetarisch of veganistisch) te eten. Het voordeel van biologische vleesproductie is dat antibiotica niet preventief gebruikt wordt (wel bij ziekte), en dat biologisch vlees minder diergeneesmiddelen bevat. Voor hormonen maakt het niet uit want in de EU mag er geen vlees in de winkel liggen waar hormonen aan toe zijn gevoegd. Een nadeel van biologisch vlees is dat dieren in biologische systemen een grotere kans hebben om besmet te worden met bacteriën of parasieten, onder andere doordat ze vaker buiten komen. Maak je keuze voor biologisch of regulier vlees dus op basis van het dierenwelzijn, je portemonnee, of andere factoren; voor de gezondheid hoeft je het niet te doen.

“MINDER VLEES ETEN IS NIET ALLEEN EEN GEZONDE KEUZE, HET LEVERT OOK NOG EENS EEN POSITIEVE BIJDRAGE AAN HET MILIEU. DE PRODUCTIE VAN VLEES (MET NAME RUNDVLEES) IS NAMELIJK VERANTWOORDELIJK VOOR 14,5% VAN DE UITSTOOT VAN BROEIKASGASSEN WERELDWIJD [383].”

GROENE SMOOTHIES, GOIJIBESSEN, SPELTBROOD..., DE VOEDSELHYPES VLIEGEN JE TEGENWOORDIG OM DE OREN. WAT IS NU ECHT EEN GEZOND EETPATTERN?

I'm a Foodie, hét online foodplatform, analyseert met haar team van diëtisten, voedings- en gezondheidswetenschappers kritisch alle trends en hypes en vertaalt de meest recente voedingswetenschap naar haalbare adviezen en recepten. In dit boek scheiden deze experts zin van onzin, laten zij zien hoe je eten en drinken kunt inzetten voor je gezondheid en leggen ze op toegankelijke wijze uit hoe voedingswetenschap werkt (en wanneer het niet werkt). Met heerlijke ideeën van ontbijt tot diner en handige weeschema's: **I'm a Foodie** maakt de wetenschap eetbaar. Eet vanaf nu ook als een expert!

De auteurs:



Gaby Herweijer
(diëtist en
gezondheids-
wetenschapper
Voeding
+ Advies)

Jolien Klamer (sportdiëtist en
gezondheidswetenschapper)

Marijke Berkenpas (klinisch diëtist
en voedingswetenschapper VUmc)

Liesbeth Smit
(voedingsweten-
schapper)



www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

'ALS JE IN DE VOETSPOREN VAN DEZE VIER
GEZONDHEIDSAMAZONES TREEDT, DAN MAAK
JIJ STRAKS ZELF GOED ONDERBOUWDE KEUZES,
EN EET JE ALS EEN EXPERT.'

– Prof. dr. Frans J. Kok, emeritus professor
Voeding en Gezondheid, Wageningen University
