Eet maar gewoon, dan ben je gezond genoeg

Marcel Levi2 juni 2019,
7:00

‘Goed kauwen jongen, dan komt het eten gelijkmatig in je bloed”, zei mijn moeder vaak tegen mij als kleine jongen. Goedbedoeld natuurlijk maar volstrekte onzin. En zo zijn er talloze andere uitspraken over ons eten die nergens op slaan.

Van wit brood krijg je darmkanker, bijvoorbeeld. En als het al waar was, dan beschermt chocola gelukkig tegen darmkanker dus je hoeft er geen witte boterham met hagelslag minder om te eten. En ondanks alle spookverhalen zijn paprikapitjes echt niet giftig.

Zogenaamde schadelijke effecten van koffie zijn verwaarloosbaar en eieren hebben eerlijk waar geen noemenswaardige invloed op je cholesterol. Biologisch appelsap klinkt best gezond maar helaas, het bevat net zoveel suiker als een glas cola.
Ondanks alle leuke Popeye-filmpjes word je niet sterk van spinazie want de vorm van het ijzer in deze groente kan door mensen nauwelijks worden opgenomen in onze darmen. Van melk krijg je

helaas geen stevige botten en te veel suiker maakt je kids niet hyperactief (misschien wel dik). Linksdraaiende sojakwark of biodynamische quinoa-tofu zijn misschien wel lekker (waarschijnlijk niet) maar maken je geen fluit gezonder.
‘Bier na wijn geeft venijn’ is ook al niet waar: kortgeleden werd uit experimenteel onderzoek van de Universiteit van Cambridge duidelijk dat het drinken van bier na het drinken van wijn (of andersom) geen enkele invloed heeft op de intensiteit van je kater.
De meest recente ontmaskering van een broodje aap is wel dat een stevig ontbijt gezond voor je is. Dat zou immers je spijsvertering in de ochtend goed op gang brengen en daarmee zou je makkelijker kunnen afvallen. Een goed ontbijt zou de belangrijkste maaltijd van de dag zijn. Interessant genoeg is er weinig onderbouwing van deze stelling, behalve een artikel uit 1917, gepubliceerd door John Harvey Kellogg, de uitvinder van cornflakes (dus wellicht niet helemaal zonder eigenbelang).
Het blijkt ook niet te kloppen. Een uitgebreid Australisch onderzoek toont aan dat ontbijten vooral extra calorieën toevoegt aan je dagelijkse voedselinname en bij de meeste mensen het lichaamsgewicht juist doet toenemen.
En nu we dan toch lekker ontnuchterend bezig zijn is het misschien ook goed eens te stoppen met al die mallotige voedingssupplementen en vitamines die veel mensen geloven te moeten nemen om gezond te blijven. Een normaal dieet met een boterham met kaas, wat groente of fruit, en wat afwisseling in je avondeten zorgen voor meer dan voldoende vitamines, mineralen en andere noodzakelijke voedingsmiddelen.
Tabletjes met vitamine A tot Z, cadmium, zink en glucosamine gaan echt niks voor je betekenen en zijn kostbare placebo’s. Gebruik van al die pilletjes is maar al te vaak gewoon weer een ander excuus om een ongezonde leefstijl te kunnen continueren zonder je daar al te schuldig over te voelen. Eet maar gewoon, dan ben je gezond genoeg.
Marcel Levi is ceo van University College London Hospitals. Daarvoor was hij bestuursvoorzitter van het AMC.
Reageren? m.levi@parool.nl