

De supermarkt als apotheek

Mike van Geer

Als afgevaardigde van het bestuur van de VtdK was schrijver dezes kortgeleden uitgenodigd door Tumult, een Utrechts debatcentrum, om commentaar te geven tijdens een discussieavond over 'De supermarkt als apotheek'. In de maandelijkse sessie van Kenniscafé, mede georganiseerd door *de Volkskrant*, draaide het ditmaal om de vraag: 'Hoe (on)zinnig zijn de gezondheidsclaims van levensmiddelen met voedings-supplementen?'

In steeds meer voedingsmiddelen zitten toegevoegde vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Tegenwoordig staan de probiotica (melkzuurbacteriën), omega-3 vetzuren en eetlustremmende zuivel drankjes hoog opgestapeld in de schappen van de supermarkt om ons te helpen aan 'een betere weerstand' en 'een goede stoelgang'. De omzet van voedselproducenten zoals Campina en Unilever vaart wel bij de verkoop van yoghurt drankjes als Vifit en Optimel. Want tegenwoordig zijn we druk en daardoor raakt onze darmflora 'uit balans'. Dan krijgen 'de slechte bacteriën de overhand en kun je ziek worden. Een evenwichtige darmflora draagt er aan bij dat je je fit en gezond voelt.'

Wat is er waar van dit soort verhalen? Betreft het hier bestrijding van verouderings- en welvaartsziekten of is het allemaal consumentenbedrog? Op 23 april toog uw vertegenwoordiger naar Utrecht en luisterde naar het panel dat zitting hield in café *De Nieuwe Dikke Dries*. Uw bestuurslid stelde zich netjes voor aan Martijn van Calmthout, de discussieleider van de avond. Een gearriveerd man: geheel gekleed in het zwart, oorbelletjes in en een petje op. 'Jij bent van de koppensnellers', zo luidde de verwelkoming. De zaal druppelde vol en iedereen was klaar voor een nieuw rondje Science café. Voor de genodigden die commentaar mochten geven op de betogen van de panelleden, was een mooi plaatsje op het podium gereserveerd. Buurman Jelle Reumer, hoogleraar paleontologie en columnist van de avond, complimenteerde de VtdK met haar activiteiten en opent het bal met een aardige voordracht over de onzinnigheid van allerhande sapjes en hapjes. Een gepland filmpje kon om technische redenen geen doorgang vinden en daarom was het de beurt aan de hoofdrolspelers van de avond. Jan Weststrate, directeur van het Unilever onderzoekslaboratorium, en Frans Kok, hoogleraar voeding en gezondheid van de Universiteit Wageningen, kruisten de degens. Al

snel hadden ze het over Knorr Vie, een potje geconcentreerde groenten- en fruitextract. Weststrate stelde dat een potje groentenvariant met daarin sinaasappel-, banaan- en wortelconcentraat even gezond is als 200 gram verse groenten. Toch, zo relativiseerde hij, moeten dit soort producten vooral worden gezien als aanvulling op de voeding: 'want slechts 20% eet voldoende groenten en fruit.' Op de vraag van de discussieleider wie van het aanwezige publiek wel eens zo'n potje nuttigde, ging een gering aantal vingers omhoog. Professor Kok moest er ook niet zoveel van hebben: het aantal vezels is te laag. Die zijn toch ook belangrijk? Dat moest Weststrate beamen, maar zijn analysegegevens toonden wel aan dat er evenveel vitamines in zijn concentraat als in de oorspronkelijke voedingsmiddelen zitten. Maar niet alle bestanddelen van verse producten blijken vertegenwoordigd in het potje. Dat past er allemaal niet in. De vraag hoeveel van de vitamines daadwerkelijk wordt opgenomen door het maag-darmstelsel werd echter niet door Van Calmthout gesteld. Evenmin kwam de klinische trial, waarin de geclaimde gezondheidseffecten worden getoetst, aan bod. De commentaarmicrofoon blijft op grote afstand en Weststrate mocht zijn verhaaltje blijven afdraaien.

Iets later gaf hij onomwonden toe dat er ook geld verdiend moet worden en dat nam eigenlijk niemand hem kwalijk. Zolang er maar geen medische claims worden geformuleerd. Er is nog meer overeenstemming te bespeuren want Unilever toont zich betrokken bij het obesitasprobleem. Zo zijn er ook al drankjes op de markt die het hongergevoel wegnemen en de calorieopname remmen. Concrete wetenschappelijke argumenten bleven op de achtergrond en de discussie verschoof naar aspecten van regelgeving en marketingtechnieken van de industrie. Henk van den Berg, specialist voeding en gezondheid van het Voedingencentrum, schoof aan. De wet schrijft voor dat een bewe-

ring op het etiket van een voedingsmiddel niet misleidend mag zijn. Daarbij moeten fabrikanten een bewering wel hard kunnen maken. Controle daarop is er nauwelijks. Aan het verbod op medische claims waarbij ziekten ter sprake komen, wordt meer waarde gehecht en daarom maken fabrikanten gebruik van termen zoals 'weerstandverhogend'. Teneinde een dialoog aan te gaan heeft het Voedingscentrum een gedragscode opgesteld voor de industrie. Functionele voedingsmiddelen kunnen op vrijwillige basis worden getoetst door een commissie van onafhankelijke deskundigen. Op de website van het Voedingscentrum zijn zeven functionele voedingsmiddelen te vinden die de keuring met succes hebben doorstaan. Het publiek bleef onaangedaan. Weinig kwakzalverij ook, tot zover.



Engelbert Valstar

Maar daar was hij dan: Engelbert Valstar: orthomoleculair arts/bioloog en 'grondlegger' van de 'niet-toxische tumortherapie'. Wij van de VtdK kennen de man maar al te goed. Tot drie keer op een dag meldt hij zich in de mailbox van onze webredactie om zich te beklagen over onze standpunten. En over 'de manier waarop', natuurlijk. Vlak voor het debat troffen we zijn literatuurlijst aan met daarop bijna 1500 studies die zijn aanpak zouden rechtvaardigen. Of we daar nota van wilden nemen. Maar natuurlijk. De talrijke Chinese studies zijn wegens een taalbarrière moeilijk te interpreteren, maar gelukkig is altijd een Engels geschreven samenvatting op pubmed voorhanden. Dit suggereert dat Valstar niet verder komt dan het lezen van het abstract, waarbij daadwerkelijke toetsing van het verhaal niet mogelijk is. Verder vindt men veel artikelen die zijn gebaseerd op experimenten met cellen en dieren in het laboratorium. En tenslotte zijn er veel menselijke studies met intermediaire eindpunten. Het overtuigende bewijs voor toepassing van voedingsinterventie bij de behandeling van kanker, een minderheidsstandpunt, blijft zoek. En dat is niet verwonderlijk. Een goede dokter zal niet ontkennen dat een slechte voedingsstatus onverbiddelijk bijdraagt aan de vorming van tumoren. Maar als het eenmaal zover is, trekt kanker, met zijn genetische woekeringen, zich niets aan van mosterd na de maaltijd.

Engelbert Valstar nam plaats achter de microfoon: 'Artsen weten niets van vitamines en voedings-supplementen. Ik, daarentegen, heb maar liefst drie kandidaatsexamens afgerond: geneeskunde, medische biologie en biochemie. Ik heb een literatuurlijst meegenomen met bijna 1500 literatuurverwijzingen. Die stel ik gratis en voor niets beschikbaar voor een ieder die het lezen wil.' Waarom hij ze niet bundelt in een degelijke review en aanbiedt voor publicatie in een vooraanstaand blad blijft onduidelijk. Wie is er voor grootschalige toepassing van voedings-supplementen zoals multivitamines, wilde Van Calmthout weten. Valstar natuurlijk. De voedingsdeskundigen waren minder uitgesproken: 'geen bewijs' en 'geen markt voor'. Valstar zette door en zwaaide uitdagend met een stapeltje papieren naar het publiek: 'Hier zijn de bewijzen. Bovendien, de huidige wetenschap weet niets van statistiek.' In rap tempo werd het publiek bedolven onder medische krachttermen: lycopene (een mogelijk kankerremmend stofje aanwezig in tomaat) en dubbelblinde gerandomiseerde trials van die en die en die. Het opperhoofd had moeite Valstar in het gareel te houden. De driekoppige jury probeerde het nog een keertje: 'Kort geleden is een studie gepubliceerd (Bjelakovic et al., *JAMA*, 297, 2007) waaruit blijkt dat het gebruik van de anti-oxidant vitamines gepaard gaat met meer sterfte.' Statistische dwalingen. 'Maar meneer Valstar, denkt u nou werkelijk dat *JAMA*, een van de beste medische bladen, zich zo in de luren zou laten leggen?' De aanwezigen schrokken en stootten elkaar aan. Moet je hem zien. Inmiddels was het bijna tien uur en waren we al over tijd. Het sluitstuk van de avond werd aangekondigd: Maarten van Rossem. Als een volleerd *stand-up comedian* aanvaardde hij de microfoon en oreerde olijk, voor het podium heen en weer lopend. Al relativerend, voor deze gelegenheid weer eens goed gewassen, besprak hij de problematiek. Intussen spoedde een medewerkster van Tumultdebat zich naar het podium en fluisterde Van Calmthout wat in het oor. Met een duimpje gebaarde ze naar het achter hem zittende bestuurslid van de VtdK. Verschrikt keek hij achterom en je zag het hem denken: allemachtig, ik ben iemand vergeten. 'Sorry hoor'.

Geeft niet. De boodschap van de avond was, zonder dat ik er zelf een woord vuil aan heb hoeven maken, bevredigend. Zowel de wetenschap als het hoger opgeleide publiek lijkt nog niet klaar voor toevoegingen van vitaminesupplementen aan levensmiddelen noch voor grootschalig gebruik van supplementen. ●