

JOSHUA WOLRICH

VOEDING IS GEEN MEDICIJN

**KIJK UIT VOOR NUTRIBULLSH*T
& TRAP NIET IN DE DIEETVALKUIL**



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	11
<i>VOEDING IS GEEN MEDICIJN</i>	15
<i>TERUG NAAR BIEBER</i>	17
<i>NIET HET ZOVEELSTE DIEETBOEK</i>	20
<i>WETENSCHAPPELIJK SPIEKBRIEFJE</i>	22
1 Pringles en ijs	25
<i>ONZEKERHEID RONDON ETEN</i>	28
<i>ONZEKERHEDEN RONDON LICHAAMSBEELD</i>	30
<i>DOKTER WORDEN KLONK COOL</i>	32
<i>EEN VERSTOORD EETPATROON</i>	33
<i>WIE HAD KUNNEN DENKEN DAT IJS</i>	
<i> ZO'N BRANDHAARD KON ZIJN?</i>	38
<i>BEREID OM HET MIS TE HEBBEN</i>	42
2 Je gewicht is niet bepalend voor je gezondheid	45
<i>EERST ERKENNEN DAT WE BEVOORRECHT ZIJN</i>	49
<i>SOCIALE DETERMINANTEN VAN GEZONDHEID</i>	51
<i>VOEDSELONGELIJKHEID</i>	54

<i>SCHADELIJKE AANNAMES</i>	55
<i>BODY MASS INDEX</i>	57
<i>IS DE BMI GOED GENOEG?</i>	60
<i>LICHAAMSVET EN GEZONDHEID</i>	65
<i>AFVALLEN IS NIET SIMPELWEG EEN KWESTIE</i>	
<i>VAN WILSKRACHT</i>	68
<i>OPNIEUW AANKOMEN IS PRAKTISCH ONVERMIJDELIJK</i>	71
<i>VAN NATURE INGESTELD OM GEWICHTSVERLIES</i>	
<i>TEGEN TE GAAN</i>	72
<i>DE NEGATIEVE IMPACT VAN GEWICHTSSTIGMA</i>	74
<i>DE RISICO'S VAN BEWUST GEWICHTSVERLIES</i>	77
3 Voeding is geen medicijn	81
<i>VOEDINGSSTOFFEN ZIJN GEEN MEDICATIE</i>	85
<i>HET DOORVOEREN TOT IN HET EXTREME</i>	89
<i>ARTSEN HEBBEN HIER ENIGE</i>	
<i>VERANTWOORDELIJKHEID</i>	92
<i>WE ETEN VOEDING, GEEN VOEDINGSSTOFFEN</i>	93
<i>RICHT OM TE BEGINNEN GEEN SCHADE AAN</i>	95
4 Stop met het demoniseren van koolhydraten	99
<i>ONZE LANGE GESCHIEDENIS VAN HET DEMONISEREN</i>	
<i>VAN KOOLHYDRATEN</i>	102
<i>KOOLHYDRATEN BESTAAN UIT SUIKER</i>	105
<i>KOOLHYDRATEN CLASSIFICEREN</i>	106
<i>DE VERTERING VAN KOOLHYDRATEN</i>	109
<i>HOE ZIT HET MET LANDEN WAAR HEEL VEEL</i>	
<i>KOOLHYDRATEN WORDEN GEGETEN?</i>	115

<i>WAAROM ZOU EEN KOOLHYDRAATARM DIEET</i>	
<i>BETER KUNNEN LIJKEN?</i>	116
<i>SUIKER EN BEWERKT VOEDSEL</i>	118
<i>LATEN WE KIJKEN NAAR SUIKERRIJKE DRANKJES</i>	120
<i>GOED NIEUWS! WE ETEN JUIST MINDER SUIKER</i>	121
<i>EEN DISCUSSIE OVER LICHAAMSVET</i>	127
<i>MAAR VAN SUIKER WORDT DIABETES</i>	
<i>TOCH ZEKER WEL ERGER?</i>	129
<i>MAKE CARBS GREAT AGAIN</i>	137
5 Zijn vetten slecht voor je?	139
<i>WAAROM WE VETTEN MOETEN ETEN</i>	142
<i>DE WETENSCHAP VAN VETTEN EN HARTGEZONDHEID</i>	142
<i>STOP MET HET VERMIJDEN VAN GEZONDE VETTEN</i>	167
6 Ketogene diëten en intermitterend fasting	169
<i>WAT HOUDT HET IN OM 'KETO' TE GAAN?</i>	171
<i>EEN MODEDIEET WORDEN</i>	175
<i>INTERMITTENT FASTING OF BEVOORRECHTE</i>	
<i>UITHONGERING?</i>	194
<i>STOP MET HET NORMALISEREN VAN SCHADELIJK</i>	
<i>GEDRAG</i>	203
7 Aardappelen, vlees en groente	205
<i>VAN ALLEEN MAAR PLANTEN NAAR HELEMAAL</i>	
<i>GEEN PLANTEN</i>	222
<i>EET MEER PLANTEN</i>	233

8 Voeding kan geen kanker genezen	235
<i>WAT IS KANKER?</i>	238
<i>VOEDING KAN DE PH VAN JE CELLEN</i>	
<i>NIET VERANDEREN</i>	256
<i>ALKALISCH WATER IS DEZELFDE FLAUWEKUL</i>	257
<i>IS ALLES WAT WE ETEN KANKERVERWEKKEND?</i>	283
9 Je relatie met voeding verbeteren	287
<i>ONVOORWAARDELIJKE TOESTEMMING</i>	
<i>OM ALLE VOEDSEL TE ETEN</i>	292
<i>JE HONGER HONOREREN</i>	294
<i>LUISTEREN NAAR JE VOLLE GEVOEL</i>	295
<i>INTUÏTIEF ETEN</i>	298
<i>HOE NU VERDER</i>	299
Verdere bronnen	303
Noten	305
Dankwoord	337
Register	339

VOORWOORD

*Je hebt het volste recht om er een mening op na
te houden die niet wordt gestaafd door bewijs,
maar zodra je die mening als feit gaat
verspreiden, ben je een leugenaar, en als je die
mening verspreidt terwijl je weet dat deze niet
wordt gestaafd door bewijs, ben je niet alleen een
leugenaar maar ook een zwendelaar.'*

OCKHAMS SCHEERMES

Op 16 augustus 2020 werden Justin Bieber en ik vrienden. Oké, nou ja, hij zei publiekelijk ‘flikker een eind op’ tegen me nadat ik hem ter verantwoording had geroepen ten overstaan van zijn destijds 144 miljoen volgers op Instagram, maar dat is in wezen hetzelfde, toch? Vriend, kennis, aartsvijand, wat is het verschil?!

Ik zal zo uitleggen hoe de vork precies in de steel zat, maar laat ik me eerst even voorstellen. Ik werk als arts-assistent bij de Britse National Health Service en ben momenteel bezig met een master voedingsleer. De afgelopen jaren ben ik steeds gefrustreerder geraakt omdat ik merk dat sommige artsen steeds stelliger menen verstand te hebben van voedingswetenschappen. Laat ik direct heel duidelijk zijn: de wetenschappelijke studie van de relatie tussen voeding en gezondheid is níét dezelfde discipline die ons wordt bijgebracht tijdens de studie geneeskunde, anders zou mijn huidige academische studie geldverspilling zijn. Artsen zijn eerst en vooral biomedische wetenschappers, hetgeen wil zeggen dat we focussen op leren hoe het menselijk lichaam functioneert met het doel om ziekten te begrijpen en behandelen. Er is minder overlap



met voeding dan je in eerste instantie misschien zou denken, en onwetendheid met betrekking tot de fundamentele verschillen tussen de twee disciplines heeft ertoe geleid dat er een ronduit afgrijselijke lading boeken is geschreven en gepubliceerd door artsen die geen flauw idee hebben van waar ze het over hebben.

Uit welke beroepsgroep komt het grootste percentage van de auteurs van de honderd best verkopende boeken over voeding uit 2018, denk je? De kans dat een boek over voeding dat je openslaat geschreven is door een arts, is vier keer groter dan de kans dat het is geschreven door een diëtist of voedingsdeskundige.¹ Als dit andersom zou zijn en medische boeken voor het overgrote deel werden geschreven door mensen zonder medische graad, zouden artsen op hun achterste benen staan, dat kan ik je op een briefje geven.

Dat niet alleen, maar de voedingsadviezen die in deze boeken te vinden zijn, lopen wijd uiteen en zijn vaak volstrekt tegenstrijdig. Eet koolhydraten, eet geen koolhydraten; eet vetten, eet geen vetten; word veganist, of was het juist carnivoor?! Ze beloven gewichtsverlies en genezing van ziekten. We hebben inmiddels een punt bereikt waarop zowel de traditionele als social media worden overspoeld met zoveel nonsens dat haast geen mens meer weet uit te vogelen wat er feitelijk waar is. O, en breek me de bek niet open over boeken die beweren uit te leggen waarom ‘alles wat ons is verteld over eten niet klopt’. Steek ze allemaal maar in de fik.

In de voedingswetenschap is in werkelijkheid ongelóóflijk veel bekend over voeding en de impact ervan op onze gezondheid, maar feiten als ‘eet meer groente’ zijn nou eenmaal niet echt sexy, toch? Het is veel opwindender als iemand beweert dat hij ‘de status quo wil veranderen’ en dogmatisch een nieuwe oplossing belooft voor gezondheid en gewichtsverlies, ook al zijn die twee dingen absoluut niet hetzelfde. Daarover later meer.

Voeding is geen medicijn

Naar mijn bescheiden mening is er één simpele waarheid die volgens mij een heleboel van de problemen zou oplossen bij het schiften van de misinformatie rondom voeding: voeding is geen medicijn*.

* Ik ben me er terdege van bewust dat deze stelling heel nuttig kan zijn in de context van herstellen van een zware eetstoornis, vooral voor mensen die een klinische behandeling nodig hebben. Daar wil ik niets aan afdoen. Maar deze specifieke uitzondering vormt niet de regel voor ons allemaal.

De grote meerderheid van de boeken over voeding gaat uit van precies het tegenovergestelde, ondanks het feit dat je de grootste moeite zou hebben om iemand te vinden met een formele opleiding op het gebied van diëtetiek of voeding die deze stelling bezigt. Alleen dat al zou toch veelzeggend moeten zijn.

Het feit dat voeding geen medicijn is, is allerminst een slechte zaak; sterker nog: het is maar goed ook! Onze gezondheid wordt te vaak gepresenteerd als iets waar we volledige controle over hebben, en doen alsof voeding een medicijn is, dient geen enkel ander doel dan deze retoriek van persoonlijke verantwoordelijkheid aanmoedigen. We moeten stoppen met mensen een schuldgevoel aanpraten vanwege wat ze eten en stoppen met impliceren dat een ziekte hun eigen schuld is omdat ze geen betere keuzes hebben gemaakt.

Erkennen dat voeding geen medicijn is, wil niet zeggen dat ik niet geloof dat voeding een positieve impact kan hebben op iemands gezondheid; dit is geen kwestie van *of/of!* Niet alleen kan de manier waarop we ons leven inrichten een grote impact hebben op chronische aandoeningen, maar mensen helpen om van medicatie af te komen waar ze voor het leven aan vast meenden te zitten, is bovendien een prachtige doelstelling. Ironisch genoeg leidt het aanvaarden van de verschillen tussen voeding en medicijnen ertoe dat dit streven realistischer en haalbaarder wordt.

Maar wacht even, heeft Hippocrates, de zogenaamde ‘vader van de westerse geneeskunde’ niet gezegd: ‘Laat voedsel uw medicijn zijn en medicijn uw voedsel’? Het spijt me dat ik je al direct aan het begin van dit boek uit een droom moet helpen, maar Hippocrates heeft die twee dingen nooit daadwerkelijk bij elkaar

gezet; dit is simpelweg een leuk klinkend, onjuist citaat.² Hoewel Hippocrates in 400 voor Christus zijn tijd ver vooruit was in vele aspecten van de geneeskunde, is het een tikkeltje problematisch om dingen die hij heeft gezegd (of zou hebben gezegd) te gebruiken als leidraad voor hoe we de geneeskunde vandaag de dag dienen te beoefenen. Hij meende bijvoorbeeld dat je kon voorkomen dat iemand ongesteld werd door het aanbrengen van een ‘zo groot mogelijk cuppinginstrument op de borsten’³, maar op dat punt citeert niemand hem, of wel soms?

Dit uit alle macht van voeding een medicijn willen maken heeft ertoe geleid dat steeds meer artsen identiteitspolitiek bedrijven door middel van de keuzes die ze maken met betrekking tot wat ze eten. In hun alias op social media staan tegenwoordig termen als ‘koolhydraatarm’ of ‘carnivoor’ als een soort ereteken. Wanneer iemands eetpatroon zijn identiteit binnendringt, kan dat maar al te vaak leiden tot bevooroordeeldheid en kortzichtigheid. Wanneer zo iemand bewijs krijgt voorgelegd dat vraagtekens plaatst bij dit nieuwe deel van wie hij is, denk je dan werkelijk dat hij de tijd zal nemen om het oprecht te onderzoeken? We hebben allemaal het volste recht om te kiezen voor een bepaald eetpatroon, maar als arts móéten we voorkomen dat we dit tijdens een consult op een patiënt projecteren.

Terug naar Bieber

Ik was een post van Justin tegengekomen op zijn Instagram met de woorden: ‘De juiste gezonde voeding is in wezen een medicijn.’ De begeleidende tekst deed er nog eens een schepje bovenop en

luidde: ‘Als je last hebt van angsten of depressie: veel daarvan heeft te maken met wat we eten! Probeer anders te gaan eten! Het heeft mij enorm geholpen!!!’ Ik had het gevoel dat de Beliebers het me niet in dank zouden afnemen als ik de confrontatie met hem aan zou gaan vanwege zijn boodschap, maar ik kon zoiets niet zomaar laten bestaan zonder te proberen enige nuance aan te brengen, vooral omdat het afkomstig was van iemand met zoveel invloed. Ik plaatste de volgende opmerking onder zijn post:

‘De intentie achter deze post is goed, maar helaas is het mogelijke resultaat heel schadelijk. Voeding is vele dingen, maar het is geen medicijn. Dat wil niet zeggen dat voeding niet belangrijk is; het levert ons voedingsstoffen en energie om op te gedijen, maar het heeft zijn beperkingen. Angsten en depressie zijn heel zelden het gevolg van voedselinname. Geestelijke gezondheidskwesties zijn complex en deze reduceren tot het privilege van voedingskeuzes is onjuist en stigmatiserend voor degenen die er dagelijks mee worstelen. Voor wie dit heeft gelezen en zich schuldig voelde omdat je geen psychische klachten zou hebben als je gewoonweg anders ging eten... Weet alsjeblieft dat dat niet klopt. Je doet het fantastisch. Vergelijk jezelf niet met een beroemdheid die alle capaciteit voor verandering en alle privileges van de wereld heeft.’

Mijn doel hier was niet specifiek om Biebers aandacht te krijgen (het gaat maar zelden om degene die het oorspronkelijke bericht heeft geplaatst in dit soort situaties), maar in plaats daarvan om

een stukje realiteit te bieden aan diegenen die de post misschien hadden gelezen en er een verkeerd beeld aan hadden overgehouden. Wat ik niet had kunnen voorspellen, was het feit dat hij mijn opmerking in zijn Instagram-story's zou zetten met de woorden: 'Heel appart [sic] dit. Gast, flikker een eind op lol.'

Terwijl ik de daaropvolgende bak met haatberichten die zijn volgers over me uitstortten probeerde af te weren, heb ik uiteindelijk via privéberichten bijna een uur lang met hem gekletst. Hij haalde de woordenboekdefinitie van medicijnen (in de zin van 'geneeskunde') aan (een gangbaar argument) en beweerde vervolgens dat voeding 'je frontaalkwab kan genezen' (een minder gangbaar argument). Na een hele hoop berichten over en weer waarin ik dingen zei als 'natuurlijk kan alles uit de context worden gehaald, maar dat is nog geen excuus om te negeren wat voor impact onze woorden kunnen hebben', zag ik dat hij de tekst bij zijn post zowaar een heel klein beetje had veranderd om er enige nuance in aan te brengen. In plaats van 'Als je last hebt van angsten of depressie: veel daarvan heeft te maken met wat we eten', stond er nu: '... dat kan vaak te maken hebben met wat we eten'. Beweging in de juiste richting, hoe klein ook, is evengoed beweging.

Het laatste wat hij tegen me zei, was: 'De toon van mijn "flikker een eind op" was bijdehand bedoeld, niet gemeen.' Uit die verzekering maak ik op dat we nu vrienden zijn. Mijn privéberichten staan altijd voor je open, Justin.

Niet het zoveelste dieetboek

Dit boek is met liefde tot stand gekomen en ik hoop werkelijk dat je er iets aan zult hebben bij het vinden van je weg in de huidige discussie rondom voeding. Ik wil graag dat dit een encyclopedie is van nutribullshit die je na de eerste keer lezen telkens opnieuw kunt raadplegen.

nutribullshit /*nytribulfit*/

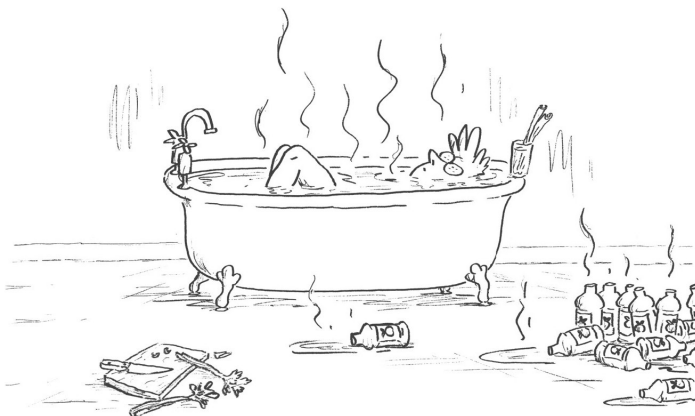
zn. VULGAIRE SLANG • Eng.

onzinnig voedingsadvies waar weinig tot geen wetenschappelijk bewijs voor is; bevordert verstoorde eetgewoonten. ‘appelciderazijn drinken om af te vallen, is totale nutribullshit’

begin 21^e eeuw: samentrekking van nutri en bullshit

Ik wil je de middelen geven om al filterend je weg te zoeken door de dieetcultuur heen zodat je er aan de andere kant uit komt met een ontspannener kijk op voeding en je gezondheid. Ik wil dat je in staat bent om zelfverzekerd tegengas te geven, niet alleen wanneer Katy Perry je vertelt dat je in een bad met appelciderazijn moet gaan liggen en Novak Djokovic je vertelt dat je bleekselderijsap moet drinken, maar ook wanneer je beste vrienden je vertellen over hun nieuwe regime van vasten waaraan ze jou willen laten meedoen. Ik wil dat je begrijpt waarom de ‘voeding is een medicijn’-retoriek onjuist is, zodat het makkelijker voor je wordt om de nutribullshit die deze aanmoedigt uit de weg te gaan.

Er is enórm veel nonsens die we zouden kunnen doornemen,



maar ik heb de onderwerpen gekozen die naar mijn idee het vaakst opduiken en bovendien een zo breed mogelijk terrein beslaan. Let wel: dit is nadrukkelijk géén dieetboek dat je zogenaamd laat zien hoe je moet afvallen. In de eerste paar hoofdstukken zal ik uitleggen waarom dat zo is.

Ik wou dat ik een boek als dit had gehad toen ik een paar jaar geleden probeerde de tegenstrijdige informatie op internet te schiften. Op Google zoeken naar antwoorden helpt niet echt, tenzij je weet waarnaar je op zoek bent, en het heeft mij persoonlijk meegevoerd op een pad van pseudowetenschap en bodybuilding-fora. Ik begon koolhydraten te demoniseren en boeken te kopen die verkondigden dat voeding een medicijn was, en laatstgenoemde staan nu stof te verzamelen in mijn boekenkast; ik sta niet te trappelen om ze weg te geven en te riskeren dat iemand anders erdoor wordt misleid. Mijn hoop is dat dit boek je ofwel een vergelijkbaar lot bespaart, of fungeert als een reddingslijn om je eruit te helpen trekken. Onthoud dat het absoluut geen schande is om je mening bij te stellen over iets waarvan je dacht dat het waar was.

Wetenschappelijk spiekbriefje

Om de nutribullshit in dit boek te kunnen aankaarten, moeten we het hebben over onderzoek en verschillende soorten wetenschappelijke studies. Ik ben me ervan bewust dat academische taal sommige mensen heel weinig zal zeggen, dus in een poging om dat probleem het hoofd te bieden, wil ik hier direct in het begin graag een soort spiekbriefje opnemen.

Hopelijk is dit iets wat je kunt raadplegen indien nodig, en het zou je bovendien goed van pas moeten komen om meer te begrijpen van wat je online tegenkomt.

Anekdoten	Verhalen afkomstig uit persoonlijke getuigenissen. Dit is de laagste vorm van wetenschappelijk bewijs, aangezien de verhalen hevig worden beïnvloed door dingen als vooroordelen. Hoewel dat niet wil zeggen dat we iemands ervaring onmiddellijk als onjuist van de hand moeten wijzen, is het ontzettend belangrijk om er geen bredere conclusies uit te trekken.
Associatie/ correlatie	Een verband tussen twee dingen waarbij het één al dan niet het gevolg is van het ander.
Causatie	Een verband tussen twee dingen waarbij het één aantoonbaar het gevolg is van het ander.
Cohortonderzoek	Een onderzoek waarbij een groep mensen wordt gevolgd gedurende een bepaalde periode, meestal bestaande uit personen die het risico lopen om een specifieke ziekte te ontwikkelen. Gedurende de onderzoeksperiode worden verschillende gedragingen en factoren geregistreerd om de oorzaak van de ziekte te onderzoeken indien/wanneer die zich voordoet.

Patiënt-controle-onderzoek	<p>Een onderzoek waarbij twee groepen mensen met elkaar worden vergeleken, één groep met een bepaalde aandoening en een andere groep zonder die aandoening. Meestal is dit onderzoek retrospectief, hetgeen betekent dat de onderzoekers terugblikken in de tijd om te zien of er verschillende factoren kunnen worden aangewezen tussen de beide groepen.</p>
Gerandomiseerd onderzoek met controlegroep (Engels: <i>Randomised Controlled Trial</i>, RCT)	<p>Dit is een experimenteel onderzoek waarbij mensen willekeurig worden ingedeeld in twee (of meer) groepen en vervolgens verschillende interventies krijgen. Een van deze groepen krijgt meestal een placebo om mee te kunnen vergelijken. Dit wordt vaak beschouwd als kwalitatief goed bewijs.</p>
<i>Metabolic ward study</i>	<p>Dit is een streng gecontroleerd onderzoek waarbij deelnemers voltijds in een onderzoekscentrum verblijven. Ze worden 24/7 in de gaten gehouden en alles variërend van voeding tot lichaamsbeweging en slaap wordt gereguleerd, gemeten en vastgelegd. Als ze op de juiste manier in elkaar zitten, kunnen deze onderzoeken ongelooflijk betrouwbaar zijn.</p>
Meta-analyse	<p>Dit is een manier om statistiek te gebruiken om de resultaten van meerdere onderzoeken samen te voegen om te proberen erachter te komen of er een conclusie uit kan worden getrokken. Dit is nuttig, aangezien onderzoeken die naar hetzelfde onderwerp kijken vaak tegenstrijdige resultaten laten zien wanneer ze individueel worden geanalyseerd.</p>
Literatuur-onderzoek	<p>Dit is een systematische studie van al het beschikbare onderzoek rondom een bepaald onderwerp. Onderzoeken van slechte kwaliteit worden vaak uitgesloten. Dit wordt meestal gecombineerd met een meta-analyse als de manier om het onderzoek te analyseren.</p>