

# TRENDS EN HYPES

Voedingsrages overspoelen het internet. Hoe ontstaan ze? Wat kunnen we geloven? Welk onderzoek is betrouwbaar? Deze vragen legde Esther van Etten voor aan Astrid Postma-Smeets, prominent voedingswetenschapper en voorheen verbonden aan het Voedingscentrum.

Tekst Koen van der Velden

**Aan de universiteit van Maastricht deed je promotieonderzoek naar het effect van voedingsmiddelen op het honger- en verzadigingsgevoel. Wat leerde je dat over de vertaling van wetenschap naar het grote publiek?** ‘Tijdens mijn masteropleiding leerde ik al hoe goed wetenschappelijk onderzoek eruit hoort te zien. Als je een promotieonderzoek doet en dat vervolgens presenteert op congressen waar allerlei soorten wetenschappers aanwezig zijn, zullen die je uitdagen, je onderzoek kritisch benaderen. Al die mensen plaatsen een onderzoek in de context van andere, bestaande onderzoeken. Soms leidt een onderzoek tot niets, dat kan ook. Dan wordt het niet gepubliceerd. Media pikken er vaak uit wat opvalt. Als uit één onderzoek een verband tussen melk en botbreuken naar voren komt, wordt dat opgepikt, ook al concluderen tien andere onderzoeken het tegenovergestelde. Als iets afwijkt, haalt het de krant. Voor de wetenschap is het moeilijk om daarop te reageren.’

**Sportwetenschapper Asker Jeukendrup zegt dat wetenschappelijk bewijs je alleen dichterbij de waarheid brengt. Ben je het daarmee eens?** ‘Ja, het zijn allemaal stukjes van een puzzel die nooit afkomt. Soms vind je veel blauwe stukjes en denk je dat je een heldere hemel aan het maken bent, maar vervolgens komen er ineens anders gekleurde stukjes bij en is het compleet wat nieuws.’

**Voeding is emotie. Daar spelen foodies en goeroes handig op in. Voor de Nederlandse Academie van Voedingswetenschappen gaf je een lezing over hoe wetenschappers zelf beter hun boodschap naar buiten kunnen brengen.**

‘Ik heb het daar gehad over de manier waarop media werken. Wat wordt opgepikt en wat niet? Vaak is het datgene wat afwijkt, of wat te mooi lijkt om waar te zijn. Media houden van controverses. Heel lang hebben we gedacht dat bewezen was dat één of twee glaasjes wijn per dag goed voor je hart waren. Dat is dus niet zo, blijkt nu. Dan lees je overal dat het publiek is voorgelogen, maar in werkelijkheid is er gewoon beter onderzoek gedaan, waardoor conclusies worden bijgeschaafd.’

## Hoe ontstaan voedseltrends?

Door verschillende factoren. Media kunnen iets uitvergroten, maar er zijn ook wetenschappers die ijdel zijn. Die de aandacht op zich willen vestigen. Vroege vogels, vaak bekende mensen, gaan het onderzoek promoten omdat het hip en nieuw is. Zo gaat het sneeuwballetje rollen. Denk aan Arnold Schwarzenegger in de Netflix-documentaire *Game Changers*, waarin sporters vertellen hoe een veganistische leefwijze hun prestaties heeft verbeterd. Als dat soort mensen zich eraan verbindt, weet je dat het in de maatschappij - in alle huiskamers en keukens - is binnengekomen.’

**Volgens Jeukendrup is de documentaire deels gebaseerd op pseudowetenschap. Vooropgesteld, we moeten in het kader van duurzaamheid minder vlees gaan eten. Maar hoe kwalijk kan zo'n trend zijn?**

‘Het kan kwalijk zijn. Het is moeilijk om mensen op andere gedachten te brengen. Als ze eenmaal in een bepaalde hoek zitten, komen ze daar moeilijk uit. Ik denk dan altijd: laat ze het maar eens zes of acht weken proberen. Werkt het niet, dan heb je als diëtist een opening om uit te leggen wat de risico's zijn. In het geval van veganisme zullen veel mensen het niet vol kunnen

**‘Als het te mooi lijkt om waar te zijn, is het nooit waar.’**

houden. Bij anderen kan het fout gaan omdat ze het niet goed invullen, niet aan vervangende voedingsstoffen denken. Voor velen is het gewoon niet te doen.’

**Vaak hoor je alleen over de gevallen waarbij een trend een positief effect heeft. De mensen bij wie het misgaat, zie je nergens.**

‘Inderdaad. Ook dat blijft een moeilijk verhaal.’

**Heb je tips voor sporters die geïnteresseerd zijn in de wetenschap en over onderzoeken willen lezen. Hoe kunnen zij de resultaten interpreteren?**

‘Als het te mooi lijkt om waar te zijn, is



Astrid Postma-Smeets

het nooit waar. Uitspraken zoals “dit gaat je leven echt drastisch veranderen” of iets in die stijl passen niet bij wetenschap. Daarnaast moet de regel altijd zijn: één onderzoek is geen onderzoek. Op basis daarvan kun je niks zeggen. Pas als alle vergelijkbare studies dezelfde kant opwijzen, kun je conclusies gaan trekken.’

**Waar kunnen we goede informatie vinden in het bos van adviezen?**

Als degene die het schrijft of op een andere manier naar buiten brengt, echt deskundig is, kun je het gebruiken. *De Volkskrant* en *NRC Handelsblad* hebben goede wetenschapsjournalisten, het *AD* en *De Telegraaf* minder, uitzonderingen daargelaten. Het Voedingscentrum is betrouwbaar, de diëtisten van het blog *I Am a Foodie* zijn dat ook. Je moet je afvragen: heb ik hier met echte wetenschappers te maken, en zit er meer dan één iemand achter dit onderzoek?’

**Kun je er bij de grootste trends altijd van uitgaan dat het gebakken lucht is?**

‘Meestal wel, maar wat ik leuk vind, is dat vasten nu een trend is geworden. Het Voedingscentrum roept al jaren dat mensen minder moeten eten, maar blijkbaar luistert men pas als bepaalde bloggers het zeggen. Maar als er minder gegeten wordt, is dat een goede ontwikkeling, los van hoe de keuze onderbouwd wordt.’

**Mensen kunnen nu zo verward raken door alle adviezen dat ik weleens denk dat de trend zou moeten zijn:**

**doe maar normaal.**

‘Ik zou het zo verwoorden: de uitkomst ligt in het midden. Je hebt veganistische sporters die topprestaties neerzetten, maar ook sporters die dat doen terwijl ze een ketodiet volgen en alle koolhydraten laten staan. Dat kan allebei, maar voor de meeste mensen zou mijn advies zijn: laat niet te veel voedingsstoffen helemaal weg, neem van alles een beetje.’

**Ik merk dat mensen bijna bang worden gemaakt voor sommige voedingswaren. Ze durven niet meer normaal te eten.**

‘Voor gewone voedingsmiddelen hoeft niemand bang te zijn. Alles wat in de supermarkt ligt, kun je eten, zolang je het maar in een bepaalde mate doet. Van een klein beetje suiker of vet gaat niemand dood. Wil je weten wat je eet, dan raad ik de “Kies ik gezond?”-app van het Voedingscentrum aan. Daarmee kun je sorteren en samenstellen, zien welke voedingsstof waar in zit. Zo kun je eigen keuzes maken. Leuk voor sporters die wat meer geïnteresseerd zijn in hun voeding.’

**Op de volgende pagina's vier vegetarische recepten →**



# EITWITRIJKE, VEGETARISCHE GERECHTEN

en ook nog boordevol vezels en goede vitaminen

Recepten: Bas Wiegel, fooddesigner en produktontwikkelaar

## SHASHUKA (2 PERSONEN)

### Ingrediënten

4 À 5 EL OLIJFOLIE  
1 RODE UI, FIJNGESNIPPERD  
2 TEENTJES KNOFLOOK, FIJNGEHAKT  
2 RODE PAPRIKA  
2 GELE PAPRIKA  
1 TL KOMIJNZAAD  
2 TL PAPRIKAOEDER  
1 TL GEROOKTE PAPRIKAOEDER  
1 TL GEMALEN CHILIVLOKKEN  
4 EIEREN  
10 G GEHAKTE KORIANDER (KAN ALTIJD MEER NATUURLIJK)  
10 G GEHAKTE PETERSELIE  
25 G TOMATENPUREE  
400 G TOMATENBLOKJES

### Bereiding

Verwarm de olijfolie in een ruime koekenpan, voeg de ui en knoflook toe en bak tot glazig, voeg nu de paprikapoeder, gerookte paprikapoeder, chilivlokken en komijnzaad toe. Bak alles 2 minuten op laag vuur (dit maakt de smaken nog wat intenser). Voeg de tomatenpuree toe en bak alles al roerend nog 2 minuten door. Voeg nu de tomatenblokjes toe, roer alles goed door en breng zachtjes aan de kook. Laat 15 minuten zacht koken. Snij ondertussen de paprika in reepjes en hak de kruiden. Voeg nu de gesneden paprika toe en laat 10 minuten garen in de saus. Maak vervolgens 4 gelijkmatige kuiltjes in de saus, breek hierin de eieren en gaar 10 minuten. Als de eieren de juiste garing hebben, strooi de gehakte kruiden erover. Eventueel wat gemalen zwarte peper toevoegen en wat rasp van een citroen voor een frisse smaak. Lekker om te eten met volkorenbrood, naanbrood of – voor extra vulling na het



sporten – geroosterde paprikakrielt uit de oven:

200 G KRIEL IN DE SCHIL  
1 RODE UI  
2 EL OLIJFOLIE  
2 EL PAPRIKAOEDER  
1 TL ZOUT

Verwarm de oven voor op 175 graden hete lucht. Snij de rode ui in gelijke partjes. Meng de aardappel met de ui, de paprikapoeder, olijfolie en zout. Leg in een ovenschaal en rooster 15/ 20 minuten op 160 graden tot gaar.



## TERIYAKI TEMPEH MET GEBAKKEN BLOEMKOOIJRIJST OF ZILVERVLIESRIJST (2 PERSONEN)

### Ingrediënten

300 G BLOEMKOOIJRIJST OF 125 G ZILVERVLIESRIJST  
4 EL SOJASAUUS  
1 KNOFLOOKTEEN  
1 EL OLIJFOLIE  
1 TL HONING  
15 G VERSE GEMBER, GERASPT  
100 G TEMPEH, IN GELIJKE STUKKEN GESNEDEN  
200 G BROCCOLI, IN KLEINE ROOSJES  
1 TL KOKOSOLIE  
100 G SPITSKOOL, FIJNGESNEDEN  
1 GELE PAPRIKA, IN GELIJKE REPEN GESNEDEN  
1 TL SAMBAL  
100 G KIKKERERWTEN, GEWASSEN

### Bereiding

Als je het recept maakt met zilvervliesrijst, kook de rijst zoals aangegeven staat op de verpakking. Meng in een kommetje sojasaus, olijfolie, honing, gember, knoflook en marineer de tempeh er 30 minuten in. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een wok/koekenpan en bak de gemarineerde tempeh kort in de hete pan, voeg de broccoliroosjes toe en bak 1 minuut mee. Doe er de paprika bij en wat later de spitskool. Tot slot de kikkererwten. Bak alles kort maar intens, zodat de groenten beetbaar blijven. Schep de groenten uit de pan en verwarm 1 eetlepel kokosolie in de pan. Bak hierin de bloemkoolrijst of zilvervlies met de sambal. Schep de beetgare bloemkool (of de rijst) in een diepbord en daarop het tempeh-groentemengsel. Garneer met geroosterd sesamzaad.



## LAUWARME TOSCAANSE VEGA-KIPSCHOTEL MET BLOEMKOOISALADE (2 PERSONEN)

### Ingrediënten

300 G BLOEMKOOIROOSJES, IN GELIJKE ROOSJES GESNEDEN VAN 2 CM  
150 G CHERRYTOMATEN, GEHALVEERD  
1/2 RODE UI, IN HALVE RINGEN GESNEDEN  
1 AVOCADO (RIJP)  
200 G SPINAZIE (GEWASSEN)  
SAP VAN EEN 1 LIMOEN  
1 KNOFLOOKTEEN  
4 EL OLIJFOLIE  
200 G VEGA-KIPSTUKJES (KAN NATUURLIJK OOK MET KIPFILET)  
5 G VERSE ROZEMARIJN  
20 G ZONGEDROOGDE TOMATEN, IN STUKJES  
200 G WITTE BONEN

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de bloemkoolroosjes, ui en de tomaten met een deel van de olijfolie en een snuffje zout, en verdeel gelijkmatig in een ovenschaal. Rooster de groenten 8 minuten in de oven tot beetbaar. Haal uit de oven en meng de groenten voorzichtig met de gewassen spinazie en de witte bonen. Meng de avocado samen met de olijfolie, limoensap, knoflook in een blender tot een gladde dressing. Breng op smaak met peper en zout. Marineer de vegetarische kipstukjes met zout, peper, rozemarijn. Verhit in een bakpan 1 eetlepel olijfolie, bak de vegetarische kipstukjes op matig vuur goed bruin. Voeg op het laatst de zongedroogde tomaten toe. Meng de dressing met de geroosterde groenten en bonen. Serveer in een diep saladebord en voeg de gebakken vegetarische kipstukjes toe.



## MELANZANE ALLA PARMIGIANA (4 PERSONEN)

### Ingrediënten

2 AUBERGINES, IN PLAKKEN VAN ONGEVEER 1 CM GESNEDEN  
1 RODE UI, GESNEDEN  
1 TEEN KNOFLOOK, GEHAKT  
3 TOMATEN  
250 G MOZARELLA, IN PLAKKEN GESNEDEN  
75 G TARWEBLOEM  
2 EL OLIJFOLIE  
2 TAKJES ROZEMARIJN  
350 G TOMATENSAAUS  
50 G PARMEZAANSE KAAS  
15 G BASILICUM  
PEPER, GROFGEMALEN

### Bereiding

Verwarm een grillpan en verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de 4 eetlepels olijfolie, gehakte knoflook, gehakte rozemarijn, zout en peper. Smeer de aubergine hiermee in (dit kan met een kwastje) en gril aan beide kanten, tot bijna gaar. Zorg voor een goede grill-streep, dit geeft later weer smaak. Leg een laag van de gegrilde aubergine in een ovenschaal, zeef hierop een dun laagje bloem (let op niet te dik, het is alleen om het vocht van de saus en tomaten te binden). Tip: doe een eetlepel bloem in de zeef, dan kun je er ook niet te veel over zeven. Bedek met een laag tomaat en wat geplukte basilicum. Herhaal deze stappen. Dek de laatste laag af met de tomatensaus, leg hierop de mozzarella. Rasp de Parmezaanse kaas over de Melanzane en bak 30 minuten in het midden van de oven. Laat hierna nog even 5 minuten staan. Doe er wat grofgemalen peper op.