

# Inhoud

Voorwoord door kinderarts Hugo Heymans 11

INLEIDING 13

## 1 ZWANGERSCHAP & BABY'S 17

Waarom is voeding cruciaal in de eerste duizend dagen na conceptie? 18

Hoe schadelijk is zwangerschapsmisselijkheid? 23

Mogen zwangeren geitenkaas eten? 25

Hoe raak ik die zwangerschapskilo's kwijt? 27

Is voeding na de geboorte cruciaal voor gezond opgroeien? 29

Borstvoeding of flesvoeding? 31

Waarom krijgt mijn baby vitamine K? 34

Is mijn baby te dik? 36

Hoe leert mijn baby eten? 38

## 2 PEUTERS 41

Wat doe ik als mijn kind te licht is en geen trek heeft? 42

Zijn rijstwafels ongezond voor mijn peuter? 44

Waarom lust mijn kind geen groente? 46

Mag mijn peuter kant-en-klaar eten uit potjes? 48

Is vet eten ongezond voor kinderen? 50

Waarom lust mijn kind geen vreemd voedsel? 52  
Is de bolle buik van mijn peuter zorgelijk? 54  
Hoe stop ik verstopping? 56  
Komt voedselallergie steeds vaker voor? 58  
Is voedselonderwijs nodig? 60

### 3 SCHOOLKINDEREN 63

Moeten kinderen op school leren eten? 64  
Is het Zweedse 'zaterdagsnoep' hier ook een goed idee? 69  
Is een verbod op kindermarketing betutteling of  
gezondheidsbescherming? 71  
Waarom zijn kinderen zo dol op snoep? 73  
Is suikervrij snoep verantwoord? 75  
Help, is mijn kind te dun? 77  
Mijn kind heeft geen overgewicht; hij eet dus gezond? 79  
Maken kleurstoffen mijn kind hyperactief? 81  
Eet mijn kind te veel zout? 83  
Dreigt uitdroging bij warmte? 85  
Hoeveel suiker mag mijn kind hebben? 87  
Zijn groenten vermomd als friet, chips en ijs  
verantwoord? 89  
Zijn tussendoortjes (on)gezond? 91

### 4 TIENERS 97

Wanneer is er sprake van excessief lijnen? 98  
Waarom worden dikke tieners in de media zo vaak  
afgebeeld zonder hoofd? 101  
Waarom worden dikke jongens gestereotypeerd in  
jongensboeken? 103  
Waarom zijn modellen vaak graatmager? 105  
Heeft de vakantiekeuze effect op het gewicht van  
mijn kinderen? 107  
Waarom hebben tienerjongens altijd honger? 109

- Waarom snacken tieners graag ongezond? 111
- Waarom zetten scholen snoep in bij de beïnvloeding van de schoolkeuze? 113
- Kan een dieet helpen bij acne? 115
- Heeft mijn tiener een ijzergebrek? 117
- Wordt mijn tienerdochter dik van de pil? 119
- Wat zijn oorzaken en gevolgen van ernstige obesitas bij jongeren? 121

## 5 VOLWASSENEN 127

- Wat zijn de economische gevolgen van welvaartsziekten? 128
- Waarom is er vaak een J-vormig verband tussen risicofactoren en problemen? 130
- Hoe word ik honderd? 132
- Is diabetes type 2 te genezen? 134
- Hoeveel minder kans op kanker heb je door een gezonde leefstijl? 136
- Waarom komen volwassen mannen zoveel aan? 138
- Waarom krijgen vooral mannen een buikje? 140
- Waarom komt niet iedereen evenveel aan in de kerstvakantie? 142
- Waar gaat dat vet heen als we afvallen? 144
- Wordt mijn lichaam zuiniger als ik veel afval? 146
- Hoe kom ik van mijn vetcellen af? 148
- Is suiker verslavend? 150
- Waarom falen goede voornemens? 152
- Ondermijnt keuzestress onze rationele keuzes? 154
- Is gezondheid een kwestie van wilskracht? 156
- Hoe raak ik gemotiveerd voor een gezondere leefstijl? 158
- Welk voedsel houdt mij tijdens een nachtdienst alert? 160
- Welk eten maakt mij slaperig? 162
- Wat is beter: staand of zittend eten? 164
- Heeft lichaamsvet iets te maken met vruchtbaarheid? 166

## 6 VOEDSELHYPES 169

Is paleo gezond? 170

Is veganistisch eten gezond? 172

Is een ketogeen dieet wat voor mij? 174

Is lijnzaad altijd gezond? 176

Superbouillon? 178

Is kokoswater beter dan sportdrink na inspanning? 180

Is kokosvet nu goed of slecht? 182

Waarom is iedereen dol op avocado's? 184

Word ik gezond door een shotje azijn? 186

Is hummus gezond? 188

Is rauw voedsel eten beter dan gekookt? 190

Kun je beter speltbrood dan tarwebrood eten? 192

## 7 VOEDINGSSTOFFEN 195

Is voedsel meer dan de optelsom van de stoffen die erin zitten? 196

Moet ik vitamine D slikken? 198

Welke vitamine D-pil is het beste? 200

Val ik af van gekruid eten? 202

Word ik gespierder van eiwit? 204

Krijg ik te weinig jodium binnen? 206

Krijg ik sterke botten van kalktabletten? 208

Wat verzadigt het best: vet- of koolhydraatrijk voedsel? 210

Zijn zoetstoffen dikmakers? 212

Huh, houtskool in mijn eten? 214

Zijn alle voedingsvezels hetzelfde? 216

Waarom is bepaald voedsel zo overheerlijk? 218

Werkt een suikertaks? 220

## 8 VOEDINGSMIDDELEN 223

Zijn noten dikmakers? 224

Moet ik aardappelen mijden? 226

Is volkoren beter dan bruin? 228

Is volkoren altijd gezond? 230  
Waar moet ik op letten bij vleesvervangers? 232  
Maakt soja mij onvruchtbaar? 234  
Geen dier maar wier? 236  
Zijn bonen gezond? 238  
Verwar ik dorst met honger? 240  
Hoe veilig is ons drinkwater? 242  
Zuivel: engel of duivel? 244  
Is voedsel uit de diepvries inferieur aan vers? 246  
In welk vet bak ik oliebollen? 248  
Waarom willen we iets zoets als dessert? 250  
Wanneer is mijn eten bedorven? 252  
Verpest de magnetron mijn eten? 254  
Schillen: opeten of weggoeien? 256  
Is alcohol gezond? 258  
Is fruit na de maaltijd onverstandig? 260  
Wat is beter, groene of zwarte thee? 262  
Is vruchtensap even ongezond als frisdrank? 264  
Ik lust geen vis, wat nu? 266

## 9 VOEDSELOMGEVING & VOEDINGSPATRONEN 269

Bedreigen handelsverdragen de volksgezondheid? 270  
Waarom is junkfood zo goedkoop? 272  
Mogen etiketten mij misleiden? 274  
Hoe duur is armoede? 276  
Waarom zijn in sommige wijken mensen ongezonder dan  
in andere? 278  
Aan schaarste geen gebrek 281  
Eten uit de stadsmuur 286

## NAWOORD: ZANDZAKKEN VOOR DE DEUR! 291

Dankwoord 294  
Verantwoording 295

# Voorwoord door kinderarts Hugo Heymans

Tegenwoordig wordt voeding gezien als een van de belangrijkste factoren die ziekte, maar vooral ook gezondheid beïnvloeden. Dat is een uiterst belangrijke constatering, vooral nu we in de hele wereld zien dat de levensverwachting van de mens geleidelijk toeneemt. Hoe kunnen we die langer levende mens ook langer gezond houden? Dat is een dilemma voor de huidige gezondheidszorg én voor onze maatschappij als geheel.

In de jaren zeventig van de vorige eeuw werkte ik gedurende mijn opleiding tot kinderarts twee keer per week op een consultatiebureau. Ik leerde daar groei en ontwikkeling van zuigelingen en peuters volgen, vaccineren en adviseren, voornamelijk over voeding. Voor de vaak jonge ouders bleek dat namelijk het probleem te zijn dat hen het meest bezighield. Hoelang moet ik doorgaan met borstvoeding en wanneer mag ik een fruithapje introduceren? Kan dat, banaan met sinaasappelsap? Hoe maak ik een groentehapje zo dat het voedzaam blijft? Waarmee begin ik en wat doe ik als hij/zij het niet lust? Is hij niet te mager, vindt u haar niet te dik?

Ik verzamelde meer dan tweehonderd vragen waarop een beginnende kinderarts eigenlijk geen antwoord weet, omdat hij dat niet leert op de kinderafdeling van een ziekenhuis. Later heb ik die vragen gebruikt in de colleges voor medische studenten om hun te

leren hoe je medische literatuur gebruikt voor het vinden van antwoorden op dit soort vragen.

De vragen zijn in de loop der jaren vrijwel hetzelfde gebleven, de inzichten in voeding en voedingsbehoeften in de verschillende levensfasen en daarmee de antwoorden op die vragen zijn echter sterk veranderd.

In de afgelopen decennia is duidelijk geworden dat voeding in de eerste duizend dagen van het leven van groot belang is voor de gezondheid op langere termijn. Een goed begin blijkt niet alleen cruciaal voor optimale groei, lichamelijke en cognitieve ontwikkeling, maar geeft ook een unieke kans op een betere en langere gezondheid in het latere leven.

Behalve de voeding van de toekomstige moeder en vader en tijdens de zwangerschap blijkt ook wat een pasgeborene eet in de eerste jaren na de geboorte van belang te zijn voor zijn gezondheid op langere termijn. Het is belangrijk om een onevenwichtige samenstelling van het dagelijkse dieet, met bij ons vaak te veel vet, suiker, zout, eiwitten en calorieën en bijvoorbeeld te weinig ijzer en vitamine D, te voorkomen.

Dit boek geeft helder antwoord op de nog steeds vaak voorkomende vragen van ouders, bespreekt misverstanden en geeft goed uitvoerbare adviezen. Het verbetert daarmee onze kennis, waardoor we makkelijker de juiste voedingskeuzes kunnen maken, gericht op de gezondheid van onszelf en de generaties na ons. Want ook voor eten geldt: je moet het al jong goed leren.

HUGO HEYMANS, EMERITUS HOOGLERAAR KINDERGENEESKUNDE  
*Amsterdam, december 2017*

# Inleiding

Gezond eten is jongleren en dat moet je jong leren. Het is goochelen met allerlei soorten informatie. Wat is gezond en wat niet? Moet ik die voedingshypes nu wel of niet volgen? Is mijn eten wel duurzaam en diervriendelijk geproduceerd? Voor een grotere kans op een leven lang gezond blijven moeten we al vroeg beginnen met gezond gedrag, want jong geleerd is oud gedaan. Maar elke fase in het leven levert weer nieuwe vragen en dilemma's op.

## *De eerste duizend dagen*

Voedselvoorkeuren en de manier waarop ons lichaam en ons brein op voedsel reageren, ontstaan al in de eerste duizend dagen van ons leven. Een kind dat in de periode vanaf de conceptie tot zijn tweede verjaardag goede voeding krijgt en een gezonde groei doormaakt, heeft daar zijn hele leven profijt van. Deze periode kan een prachtige basis vormen voor een gezond leven, maar voor een kind dat in ongunstige omstandigheden wordt geboren, is de potentiële schade groot.

## *Gezond oud worden*

De periodes na de vroege kindertijd zijn eigenlijk niet minder belangrijk. Gezonde voeding is ook essentieel voor een optimale



groei en ontwikkeling bij peuters, schoolkinderen en tieners. En de voeding van volwassenen is niet alleen van belang voor hun eigen gezondheid, maar ook weer voor die van hun kinderen. Zelfs als ouderen gezonder gaan leven, kan dat nog veel gezondheidswinst opleveren. De wetenschappelijke consensus is dan ook dat aandacht voor een gezonde leefstijl gedurende het hele leven nodig is om de kans op gezond oud worden te vergroten.

### *Voedselverwarring*

Maar hoe doe je dat? We worden voortdurend bestookt met nieuwe informatie en inzichten over voeding, leefstijl en gezondheid. Het lijkt soms wel alsof de experts het nergens meer over eens zijn en de verwarring over wat we wel en niet moeten eten alleen maar toeneemt, waarbij de inzichten ook nog eens voortdurend veranderen. In essentie zijn de adviezen voor een gezond leven echter al vele decennia hetzelfde: beweeg regelmatig, zorg voor een goede nachtrust en voldoende ontspanning, handhaaf een gezond gewicht, eet matig en gevarieerd, zit niet te veel in de zon, drink niet te veel alcohol en rook niet.

Tot een paar decennia geleden was matig en gevarieerd eten niet ingewikkeld. We gingen met een kort boodschappenlijstje naar de kruidenier, slager, groenteboer en bakker zonder al te veel zorgen over onze gezondheid. Tegenwoordig slalommen we door supermarkten met vele tienduizenden voedingsmiddelen en letten we vooral op prijs, smaak en gemak. Daarnaast letten we ook graag op onze gezondheid en daarom proberen we te ontcijferen wat er op de voor- en achterkant van verpakkingen staat. We kopen boeken met dieetadviezen en we doen ons best niet te bezwijken voor al te grote verleidingen.

### *Vragen*

Veel mensen moeten jongleren met geld en tijd om dagelijks een avondmaaltijd te bereiden die liefst ook nog eens duurzaam en

gezond is. Bij de koffieautomaat en op feestjes is voeding het gesprek van de dag. Het gaat dan om simpele zaken als ‘van avocado wordt gezegd dat het gezond is, maar het zit toch vol vet?’ en ‘mijn peuter moet voldoende groenten eten, maar waarom lust hij/zij die dan niet en wat doe ik daaraan?’ tot complexere vragen zoals ‘veganistisch eten is goed voor het milieu en het welzijn van dieren, maar is het ook gezond?’ en vragen die het beleid en de politiek raken, zoals ‘werkt een suikertaks?’ en ‘hoe voeden we straks tien miljard mensen?’. Op dergelijke vragen geeft het gemiddelde dieetboek geen antwoord en het zijn ook niet direct zaken waarmee je naar de huisarts gaat.

Wij onderzoeken beiden al vele jaren allerlei aspecten rondom voeding, gedrag en gezondheid. In dit boek proberen we antwoord te geven op grote en kleine vragen over gezond eten. En we geven inzicht in de herkomst van allerhande informatie en adviezen die op ons afkomen en in de marketingtrucs waarmee veel voedingsproducten aan de man worden gebracht.

Veel van de in dit boek besproken vragen zijn gesteld door lezers van *Het Parool* en in de vorm van columns in die krant beantwoord. Net zoals voor ons vorige boek, *Het voedsellabyrint* (2014), gold, werden de meeste columns oorspronkelijk door Jaap in de ik-vorm gepubliceerd maar waren we er van begin tot eind beiden bij betrokken.

We hebben geen volledigheid nagestreefd. Dat kan ook niet. Er blijven elke dag nieuwe vragen binnenkomen en wij blijven ze beantwoorden. Over voeding raak je nooit uitgeleerd.

JAAP SEIDELL EN JUTKA HALBERSTADT

*Amsterdam, april 2018*