

Voeding en Welvaartsziekten

Voeding en Welvaartsziekten zet veel van wat in de media en in de geneeskunde over voeding als waarheid wordt verkondigd op losse schroeven. De ondertitel *de fabel van het foute vet en andere sprookjes over 'gezond eten'* is treffend en veelzeggend. Auteur Marijke Samsom studeerde Levensmiddelentechnologie aan de Universiteit van Wageningen en studeerde af in Levensmiddelenchemie en Voeding.

De aanleiding om dit boek te schrijven was het verhaal een vriendin die wilde afvallen. Zij probeerde steeds weer nieuwe diëten: Montignac, Sonja Bakker, sherry-dieet, bananendieet, brooddieet, vegetarisch, etc. Niets werkte.

Samsom besloot de wetenschappelijke literatuur op een rij te zetten en ging zich steeds meer verbazen over de officiële visie en aanbevelingen van het Voedingscentrum over 'gezonde voeding'. Zij zocht naar de wetenschappelijke onderbouwing van onder meer 'de maaltijdschijf' en 'de schijf van vijf' maar kon die niet vinden.

Zij besteedt aandacht aan de vraag of en welke rol voeding speelt bij het ontstaan van welvaartsziekten, geeft een handleiding gezonde voeding en hoe je afvalt, en gaat met name in op de sprookjes over gezonde voeding, zoals vezels, het foute cholesterol, voedingssupplementen en vitamines.

Het zijn goed leesbare en onderbouwde hoofdstukken die de geïnteresseerde burger, consument, arts, diëtist, verpleegkundige en patiënt aan de hand nemen en laat zien dat de wirwar aan reclame en marketing van de voedingsmiddelenindustrie velen op het verkeerde been heeft gezet.

De overeenkomsten met de werkwijze van de farmaceutische industrie zijn treffend. De boodschappen van deze industrieën vormen een tsunami aan misinformatie, die het onwetende publiek (en vermoedelijk ook vele professionals) niet waarneemt. De PR-budgetten zijn enorm, waardoor de commerciële boodschappen vervormen tot 'waarheden' en 'zekerheden'.

De medische wereld, de voedingsmiddelenwereld en de farmaceutische wereld kruipen steeds dichterbij elkaar aan en vermengen zich ook. Ook daardoor wordt het voor mensen steeds moeilijker waarheid te onderscheiden van nep. Zeer opmerkelijk in dit verband is dat de huidige directeur van het Voedingscentrum afkomstig is van Unilever. Ik verwijs ook graag naar Legaal maar fataal van de New Yorkse epidemioloog Nicholas Freudenberg.

Het boek is te bestellen via www.fabelfoutvet.nl

Recent was Marijke Samsom te gast bij Marlies Dekkers in De Nieuwe Wereld:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hp0J7oG6utQ>