

# Orthomoleculaire voedingsadviezen: geen oplossing maar een probleem

CATHERINE DE JONG



FOTO ADRIENNE KORZLIUS

**N**ederland kent vele prominente voedingswetenschappers en onze universiteiten staan bekend

om hun goede onderzoek naar voeding. We hebben diëtisten die na een degelijke HBO-opleiding dieetadvies geven op basis van wetenschappelijke kennis. Soms gaan diëtisten de mist in zoals te zien was bij RTL Late Night met Humberto Tan waarin vegatutjes (ooit opgeleid tot diëtist) beweerden dat een ei de menstruatie van een kip is. Ze kregen veel kritiek op hun veganistische voedingsadviezen, onder andere van hun eigen vereniging NVD.

Het kan erger. Er zijn mensen die een cursus doen van een aantal dagen en zich vervolgens orthomoleculair therapeut noemen, of deskundige orthomoleculaire suppletie of vitaliteitscoach. Het stelt weinig voor, een vooropleiding is meestal niet vereist. Het zijn opleidingen die in de praktijk stevast resulteren in het advies om voedingssupplementen te gebruiken. Supplementen die vaak direct bij de behandelaar zijn aan te schaffen.

Er is geen wetenschappelijke onderbouwing voor de orthomoleculaire zienswijze. Voedingshoogleraar Frans Kok, epidemioloog Luc Bonneux en het Voedingencentrum zijn het roerend met elkaar eens: orthomoleculaire voedingsadviezen zijn niet zinvol en het innemen van voedingssupplementen is, enkele uitzonderingen daar gelaten, niet nuttig. Toch wemelt het van de praktijken waar orthomoleculaire voedingsadviezen worden gegeven. En ook de tv-uitzending waarin het gebruik van supplementen niet zinvol werd genoemd, zal de verkoop ervan niet drukken.

Op de Nationale Gezondheidsbeurs die begin februari 2019 in Utrecht stond dit jaar een orthomoleculaire

goeroe (naam bekend bij de redactie) te vertellen wat hij zelf dagelijks at. Mijn eerste indruk was: hij lijdt aan orthorexie, de neiging om dwangmatig en overdreven met gezonde voeding bezig te zijn. Daar zit ook mijn grote zorg als het om orthomoleculaire voedingsadviezen gaat. De strenge voedingsadviezen leiden tot stress. De adviezen zijn niet alleen dieettechnisch vreemd en niet onderbouwd, ze zijn ook moeilijk vol te houden. Dit leidt tot angst dat de beloofde gezondheidswinst niet zal worden bereikt. Het lijkt mij een mooi terrein van onderzoek voor psychologen. Hoe

zit dat met de stress en angst die gepaard gaat met het moeten voldoen aan strenge voedingsvoorschriften? Wat voor lange termijneffect heeft het herhaaldelijke schuldgevoel als er gezondigd is tegen de regels? We weten inmiddels veel over anorexia nervosa en andere eetstoornissen. Maar wat weten we over orthorexie? Hoe vaak komt dat voor? Spelen de voedingsadviezen van orthomoleculaire behandelaars een rol?

Is een orthomoleculair behandelaar voldoende opgeleid om eetstoornissen te herkennen en te behandelen? Ik hoop van harte dat wetenschappers zich gaan verdiepen in de gevolgen van orthomoleculaire voedingsadviezen. We leven in een wereld waar gezond voedsel in overvloed aanwezig is. De kennis over wat gezond eten is, kan ongetwijfeld beter. Diëtisten geven prima adviezen over voeding. Maar als het over orthomoleculair gaat, wil ik graag het overtuigende bewijs geleverd zien en uitgezocht hebben wat de gezondheidsrisico's zijn en wel zo overtuigend dat ook Frans Kok, Luc Bonneux en het Voedingencentrum erachter kunnen staan.

*Catherine de Jong is anesthesioloog, verslavingsarts, intensivist en secretaris van de Vereniging tegen de Kwakzalverij (VtdK).*