

# Vlees is ~~on~~gezond. Hoe kan dat?

*Canadese onderzoekers zorgden eind september voor een shock. In het gerenommeerde blad *Annals of Internal Medicine* noemden zij het eten van rood vlees géén risico voor de volksgezondheid. Net nu we allemaal gewend zijn aan de gedachte dat minder vlees beter voor je is, was dat een tegenintuïtieve bevinding. Dick Veerman vroeg wetenschappers in Nederland en België om een reactie.*

TEKST DICK VEERMAN

**H**arvard University, bastion van de klassiek-moderne epidemiologische voedingsleer, reageerde ontstemd bij monde van top-onderzoeker Frank Hu.

Hij zei 'perplex' te staan omdat er zoveel duidelijk bewijs is voor de schade die een hoge vleesconsumptie veroorzaakt. Vanuit Stanford klonk een soortgelijk geluid. "Ik voel me boos en het bos ingestuurd", zei medicus Christopher Gardner van Stanford University.

Wat is er aan de hand? Het cijfermateriaal wijkt niet af van reeds bekende onderbouwingen van de nadrukkelijk naar buiten gebrachte stelling dat roodvlees geassocieerd is met een verhoogd risico op kanker. Ik vroeg het een aantal wetenschappers in ons eigen taalgebied.

Volksgezondheidsdeskundige Jaap Seidell, hoogleraar aan de Vrije Universiteit zegt: 'Ik maak deze discussie nu al een kleine dertig jaar mee. De feiten blijven dezelfde, maar de manier van interpreteren hangt af van iemands belangen of idealen'. Seidell maakt allereerst een academische opmer-

king: de causale relatie tussen roodvlees en kanker geldt als minder zeker (probable), terwijl die voor vleeswaren convincing heet. 'Daarom staat rood vlees wel in de Schijf van Vijf en vleeswaren niet.' Voor

het probleem en die is weer niet tot op de gram precies te bepalen. Seidell: 'Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Dat sugge-

**Jaap Seidell (VU): 'De discussie lijkt op die over suiker. Suiker is schadelijk omdat ons eten er van vergeven is. Maar daarom is suiker nog geen vergif. Met vlees is dat niet anders'**

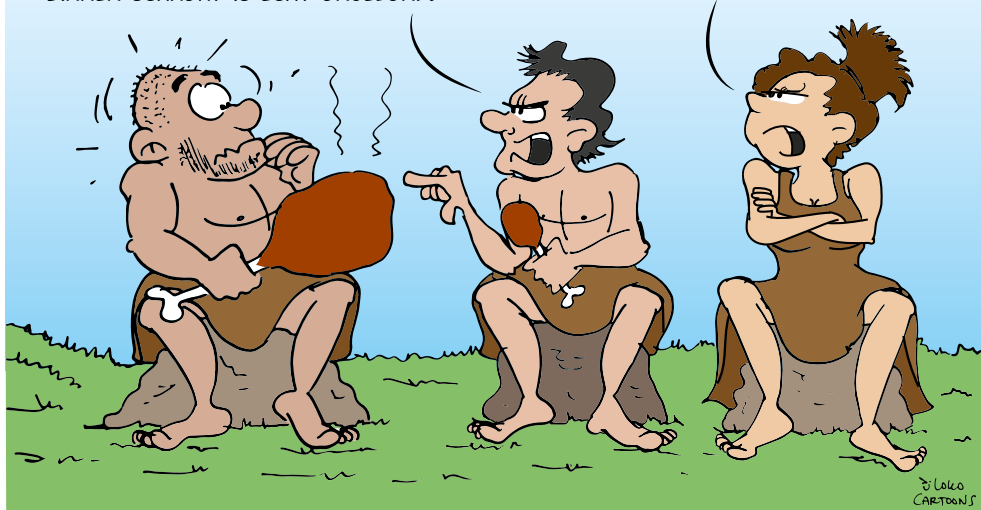
Seidell is gezond leven eenvoudig samen te vatten: 'Eet gevarieerd, matig, niet te veel bewerkt voedsel, beweeg, vermijd stress en slaap voldoende.' Maar we willen precies bewijs voor onderdelen, zegt hij. 'Dat is niet eenduidig te geven, omdat altijd de nodige andere factoren meespelen.' Niet vlees, maar de onmatigheid is

reert een hardheid van bewijs tot op de gram precies. Dat wekt onjuiste verwachtingen. De discussie lijkt op die over suiker. Suiker is schadelijk omdat ons eten er van vergeven is. We moeten er dringend veel minder van binnenkrijgen. Daar is geen discussie over. Maar daarom is suiker nog geen vergif. Met vlees is dat niet anders.' >

VLEES IS (ON)GEZOND...?

ZEG, EEN BEETJE VLEES IS PRIMA, MAAR DIE HOEVEELHEID DIE JIJ NAAR BINNEN SCHROKT IS ÉCHT ONGEZOND!

MINDER VLEES ETEN IS TROUWENS VÉÉL BETER VOOR HET KLIMAAT EN HET MILIEU...



Tobias Leenaert reageert op een soortgelijke manier. Hij is in Vlaanderen en van daaruit in ons taalgebied een belangrijke motiverende kracht achter de vegan beweging. In kleinere kring staat hij bekend om zijn genuanceerde standpunt. Het is feitelijk onjuist om matig vleesgebruik ongezond te noemen, vindt Leenaert. Tevens vindt hij dat de nudge 'vlees is ongezond' een ethische zegen is omdat het mensen motiveert minder dieren te laten doden. Dat is meteen ook beter voor het klimaat. De eigen gezondheid motiveert nu eenmaal meer dan het algemene en altruïstische belangen, maar een hoge vleesconsumptie is milieu- en klimaattechnisch ontegenzeggelijk een probleem. Daarom vraagt Leenaert terug: 'Kan zo'n frame kwaad?' Leenaerts agenda is vooral ethisch; dieren verdienen een beter leven dat niet in een slachthuis en onze mond eindigt.

Annet Roodenburg, voedingsdeskundige en lector aan de HAS Hogeschool, wijst vlees niet af. Ze vindt het een goed product, maar ook een product met verzadigd vet en zout als het bewerkt is. 'Het is bij een hoog consumptieniveau gerelateerd aan kanker en diabetes. Die effecten zijn niet groot, maar wel voldoende overtuigend

om er een minderend advies op te baseren, bovendien is minder vlees eten beter voor milieu en klimaat.' Is minder vlees eten dan misschien via gezondheid

**Annet Roodenburg (HAS): 'Klimaat en milieu zijn goede redenen, maar worden niet vanuit de voedingskundige feiten bepaald. Daarom moet je altijd de feiten en interpretaties onderscheiden'**

een nudge om het klimaat en het milieu te redden? Roodenburg: 'Klimaat en milieu zijn goede redenen, maar worden niet vanuit de voedingskundige feiten bepaald. Daarom moet je altijd de feiten en interpretaties onderscheiden. Het is niet goed om net te doen of ethische en ecologische wenselijkheden uit de feiten van het voedingsonderzoek voortkomen, want dat is niet zo.' Statistisch besparen we 1 op de honderd mensen darmkanker als de bevol-

king als geheel minder rood- en bewerkt vlees zou eten.

Frédéric Leroy, bio-ingenieur en professor levensmiddelentechnologie aan de Vrije Universiteit van Brussel, is aanmerkelijk scherper. Volgens hem is er een verschuiving gaande. Onder aanvoering van de strenge Stanford statisticus en methodoloog John Ioannidis durven onderzoekers weer het onderscheid te maken tussen feiten en meningen. Leroy: 'Voedingsleer en voedingsadviezen zijn in belangrijke mate gebaseerd op "health beliefs" terwijl we weer durven toe te geven dat robuuste bewijzen ontbreken. Adviezen zijn sterk aangezette normen, maar doorgaans geen door éénduidige feiten ondersteunde wetenschap.' Ook EAT - de wereldwijde door The Lancet ondersteunde normering voor een gezond gevoed leven, met een zeer lage en louter optionele dosis aan vlees - leidt wat Leroy betreft heel sterk aan dat euvel.

Emeritus hoogleraar en levensmiddelen-technoloog Tiny van Boekel van Wageningen University and Research (WUR) laat weten dat het onderzoek feitelijk

gezien geen enkel nieuw inzicht oplevert. Wel vindt hij het opmerkelijk dat er zulke andere conclusies uit worden getrokken. Dat laat zien hoe belangrijk het is om een onderscheid te maken tussen theorie, de feiten die daarmee ontdekt kunnen worden, hun zekerheid en de adviezen die op basis daarvan worden geformuleerd. Adviezen en interpretaties zijn inschattingen, maar geen wetenschappelijk onderbouwde feiten, vindt Van Boekel.

Hoogleraar Voedingsleer Edith Feskens (WUR) spreekt van 'weak evidence' als het aankomt op het kankerrisico van rood en bewerkt vlees. Overmatige consumptie veroorzaakt op het niveau van de populatie een licht verhoogd risico op kanker. 'Dat is statistisch verdedigbaar. Het zou echter verkeerd zijn om te suggereren dat het even gevaarlijk is als roken en dat een individu zijn gezondheid sterk kan beïnvloeden door weinig of geen vlees te eten', zegt Feskens. Ze vindt dat advies en causaliteit nadrukkelijk onderscheiden moeten worden, zoals ook Roodenburg eerder benadrukte. Feskens voegt toe: 'In ontwikkelingslanden zou ik vlees nooit ontraden omdat het voor arme bevolkingen heel waardevolle voedingsstoffen bevat die ze nooit uit plantaardige voedsel alleen kunnen opnemen. Maar in onze contreien is er alle reden om vlees te minderen. Klimaat en milieu spelen daar ook een belangrijke rol in.'

De in kanker en voeding gespecialiseerde hoogleraar Ellen Kampman (eveneens WUR) is veel stilliger over de relatie tussen darmkanker en roodvlees: 'Zowel statistisch als experimenteel is een relatie aangetoond tussen een hoge consumptie van rood vlees en kanker. Daarom ben ik ervan overtuigd dat die relatie causaal is,

zij het niet heel groot. Te veel vlees is het probleem, daarom moeten we minderen om medische redenen.' Kampman vindt het uiterst kwalijk dat het publiek 'nu weer

goed', benadrukt Witkamp, 'dat wetenschappers constant vragen stellen bij interpretaties. Ze moeten zich toeleggen op het niet-weten. Dat zoiets als dit nu gebeurt, is

## Edith Feskens (WUR): 'Het zou verkeerd zijn om te suggereren dat een individu zijn gezondheid sterk kan beïnvloeden door weinig of geen vlees te eten'

gaat denken dat vlees helemaal geen probleem is. Dat is niet zo', zegt ze, 'en dat kunnen we feitelijk onderbouwen.'

Farmacoloog en hoogleraar Renger Witkamp (WUR) is uiterst bescheiden. 'Hoe ouder ik word, hoe minder ik zeker weet', vertelt hij. Voedingsleer ziet hij als 'een beetje moralistisch'; mensen een stramen geven om 'goed te leven'. Het heeft wat hem betreft raakvlakken met religies die voorschrijven hoe je goed moet leven. De voedingswetenschap kan namelijk maar weinig echt hard onderbouwen. 'Het is

niet meer dan logisch en juist goed voor de wetenschap. Dat de consument en samenleving het dan niet meer snappen, is wel heel vervelend. Daarom moeten we beter communiceren en geen (schijn-)zekerheden verkondigen.'

Terug naar de kwestie 'Waarom is vlees (on)gezond?'. Vlees kun je op basis van precies dezelfde data gezond of gevaarlijk noemen. Dat kan omdat voedingsleer gedrag normeert vanuit motieven om het publiek houvast te geven en te motiveren. Dat kan doorschieten en mondt dan uit in een correctie. Wie zich niets van het gekraak aantrekt, mag concluderen dat vlees gezond voedsel is, maar beter met mate kan worden gegeten. Dat is beter voor het klimaat en milieu en ook nog eens voor 1 op de honderd mensen in jouw omgeving. <

## Ellen Kampman (WUR): 'Schoenmaker, blijf bij je leest'

Ellen Kampman merkte tijdens het gesprek op dat wetenschappers uitspraken tot hun expertise moeten beperken. Wie zich met darmkanker en vlees bezighoudt, heeft een ander inschattingsvermogen dan een statisticus of methodoloog met onvolledige domeinkennis die slechts kijkt hoe hard het causale bewijs is. 'Schoenmaker, blijf bij je leest', zegt ze daarom. Dat is wetenschapstheoretisch een boeiende kwestie: heeft de expert een beter inschattingsvermogen of heeft hij/zij meer kennis? De kentheoreticus Karl Popper definieerde een expert als iemand die goed weet wat hij niet weet, c.q. niet werkt. Maar wie een praktisch advies moet geven, moet een sprong maken van weten naar voorspelling. Immanuel Kant noemde die sprong 'oordeelsvermogen'. Zo beschouwd zou een expert beter kunnen oordelen, dan een expert op een aansluitend, maar toch niet ander vakgebied. Dat levert wel een probleem op: wie geen expert is, kan en mag geen oordeel hebben over het oordeel van de expert. Dat vraagstuk zou weleens de kern van de kift in de voedingsleer kunnen zijn.

.....  
*Dick Veerman is oprichter en moderator van Foodlog, een onafhankelijk nieuws- en discussieplatform dat voedsel, gezondheid en eten & drinken in perspectief zet. Daarvoor werkte Dick - na studies Romaanse Talen en Wijsbegeerte - jarenlang als adviseur op het gebied van strategie en marketing.*  
.....