

Superfoods: de zin en onzin...

Superfoods zijn een hype, overgewaaid vanuit Amerika.

Welke wetenschappelijke onderbouwing is hiervoor?

En hoe staan diëtisten er tegenover? Een onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam geeft antwoorden.

Superfoods zijn natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen en natuurlijke substanties. Ze worden gebruikt ter preventie van verschillende ziekten en om de algemene gezondheid te verbeteren. Gezonde en natuurlijke voeding wordt steeds belangrijker voor de Nederlandse consument, maar deze is onwetend over de werking ervan en verdiept zich niet of weinig in wetenschappelijk onderzoek. 23% van de Nederlandse bevolking (>18 jaar) gebruikt superfoods of heeft deze wel eens gekocht (QuickScan Superfoods 2014, Voedingscentrum), vooral omdat bijna alle websites voor consumenten uitsluitend positief zijn over de eigenschappen van verschillende superfoods. De onderzoeksvraag luidt: 'Welke wetenschappelijke onderbouwing is er voor de gezondheidsclaims die vermeld staan op de tien meest verkochte en populairste superfoods en hoe staan diëtisten hiertegenover?' De tien meest verkochte en populairste superfoods zijn naar voren gekomen met behulp van storechecks en deskresearch.

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Diëtisten krijgen regelmatig vragen over superfoods. Een overzicht van de wetenschappelijke onderbouwing voor de gezondheidsclaims van de tien meest verkochte superfoods in Nederland kan diëtisten een houvast bieden bij het beantwoorden en het eventueel adviseren hierover.

METHODEN

Er werd een literatuuronderzoek en een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Het literatuuronderzoek richtte zich op het vinden van wetenschappelijke onderbouwing voor de gezondheidsclaims die vermeld staan op de meest verkochte superfoods in Nederland. Er werd onderzocht wat superfoods zijn, welke voedingsmiddelen onder de term superfoods vallen, wat het belangrijkste verschil is met reguliere voeding, hoe de hype is ontstaan en welke doelgroep superfoods voornamelijk gebruikt. Wetenschappelijk artikelen, boeken en websites maakten deel uit van dit literatuuronderzoek.

In het kwalitatieve onderzoek interviewden studenten acht diëtisten: vier reguliere diëtisten en vier natuur/orthomoleculaire diëtisten. De diepte-interviews vonden plaats in de praktijkruimtes van de diëtisten. Het kwalitatief onderzoek werd uitgevoerd om de perceptie van de diëtisten over superfoods te achterhalen.



Spirulina



Rauwe cacao



Quinoa

RESULTATEN

Wetenschappelijk onderzoek geeft voor de meeste gezondheidsclaims van superfoods onvoldoende bewijs om deze te kunnen ondersteunen. Bij enkele claims is er wel voldoende wetenschappelijk bewijs:

- Goji-bessen en chiazaad zijn een bron van vezels.¹
- Hennepzaad is eiwit- en ijzerrijk.²
- Kokosolie kan een bijdrage leveren aan afvallen.²
- Maca heeft een positieve werking op het libido.³
- Spirulina is eiwitrijk en kan een bijdragen leveren aan het beheersen van allergische rhinitis.⁴
- Quinoa is eiwitrijk en kan een bijdrage leveren aan het verminderen van migraineaanvallen.⁵
- Rauwe cacao heeft een antidepressieve werking en kan bijdragen aan een verlaging van de bloeddruk.⁶
- Zeewier kan bijdragen aan het verbeteren van de schildklierfunctie.⁷

Diëtisten staan over het algemeen neutraal tegenover het gebruik van superfoods. Wel vinden ze dat deze producten bij gebruik een aanvulling zijn. Ze vinden dat de superfoods niet beter zijn dan de normale reguliere voeding. Ook geven de diëtisten goedkopere alternatieven voor superfoods aan de cliënt. Ze baseren hun voedingsadvies op basis van de voedingswaarde in plaats van op de claims.

Kijk op de volgende pagina voor de wetenschappelijke onderbouwing achter superfoods.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

Dit onderzoek biedt een praktisch overzicht voor diëtisten. In de tabel staat de wetenschappelijke onderbouwing voor de gezondheidsclaims van de tien meest verkochte superfoods.

LITERATUUR

- 1 Nieman DC, Cayea EJ, Austin MD, et al. Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults. *Nutr Res* 2009;29(6):414-8.
- 2 Egras AM, Hamilton WR, Lenz TL, et al. An evidence-based review of fat modifying supplemental weight loss products. *J Obes* 2011;10:7.
- 3 Zenico T, Cicero AF, Valmorri L, et al. Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia* 2009;41(2):95-9.
- 4 Cingi C, Conk-Dalay M, Cakli H, et al. The effects of spirulina on allergic rhinitis. *Eur Arch Otorhinolaryngol* 2008;265(10):1219-23.
- 5 Welch KM, Ramadan NM. Mitochondria, magnesium and migraine. *J Neurol Sci* 1995;134(1-2):9-14.
- 6 Jia L, Liu X, Bai YY, et al. Short-term effect of cocoa product consumption on lipid profile: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2010;92(1):218-25.
- 7 Teas J, Braverman LE, Kurzer MS, et al. Seaweed and soy: companion foods in Asian cuisine and their effects on thyroid function in American women. *J Med Food* 2007;10(1):90-100.

AUTEURS

CORINDA VERMEULEN STUDENT

EMMELY BOT STUDENT

DR. HANNA ZIJLSTRA DOCENT (PSYCHOLOOG, DIËTIST EN ONDERZOEKER)

ALLEN VERBONDEN AAN DE HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM

CONTACT

J.W.ZIJLSTRA@HVA.NL



Tabel 1. De wetenschappelijke onderbouwing voor de gezondheidsclaims van de tien meest verkochte superfoods.

Superfoods	Wetenschappelijke onderbouwing gezondheidsclaims
Chiazaad	<ul style="list-style-type: none"> • Afvallen Kan zorgen voor een verzadigd gevoel en hierdoor eetlustremmend werken. Per eetlepel (10 gram) levert chiazaad 3,4 gram vezels (een volkorenboterham levert 2 gram vezels). • HVZ Sterke verhoging van de concentraties van ALA en EPA, niet van de concentratie van DHA. Het wetenschappelijk bewijs voor chiazaad met betrekking tot hart- en vaatziekten is zeer beperkt.
Goji-bessen	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidanten Te beperkt bewijs voor goji-bessen en verhoging van het antioxidantgehalte. • Uithoudingsvermogen Te beperkt bewijs voor goji-bessen en verhoging van het uithoudingsvermogen. • Bron van vezels Een goede aanvulling op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels. Per 30 gram leveren ze 2,3 gram vezels.
Hennepzaad	<ul style="list-style-type: none"> • Eiwitrijk Eiwitrijk en een goede eiwitbron. • HVZ Zeer beperkt bewijs voor hennepzaad en verlaging van het risico op hart- en vaatziekten. • Rijk aan ijzer Goede aanvulling op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer, met name in een vegetarisch dieet.
Kokosolie	<ul style="list-style-type: none"> • Afvallen Kan een bijdrage leveren aan afvallen, maar alleen bij beperking van andere vetten en oliën (praktisch onmogelijk). • Cholesterol Tegenstrijdige resultaten: het HDL-cholesterol neemt toe, maar meestal neemt ook het LDL-cholesterol (lichtelijk) toe, waardoor de totale verhouding hetzelfde blijft. • Insulinegevoeligheid Geen goed opgezet humaan onderzoek. Dierenstudies hebben een negatieve uitkomst. • HVZ Geen eenduidig antwoord op de vraag of kokosolie het risico op hart- en vaatziekte vermindert.
Maca	<ul style="list-style-type: none"> • Libido Er is in alle onderzoeken bewijs dat maca een positieve werking op het libidogehalte en de seksuele verlangens heeft, al is dit soms in geringe mate.
Quinoa	<ul style="list-style-type: none"> • Migraineaanvallen Heeft een hoge voedingswaarde (magnesium en riboflavine) en kan bijdragen aan het afnemen van migraineaanvallen, maar is niet de belangrijkste factor. • Eiwitten/aminozuursamenstelling Meer eiwitten en betere aminozuursamenstelling dan aardappels, zilvervliesrijst, volkorenpasta, couscous en bulgur. • Darmwerking Geen bewijs voor quinoa en verbeterde darmwerking.
Rauwe cacao	<ul style="list-style-type: none"> • Bloeddruk De polyfenolen in chocolade kunnen bijdragen aan een verlaging van zowel de systolische als de diastolische bloeddruk. Voor het optimale effect moet je dit wel dagelijks eten. • Cholesterol Cacao, voornamelijk theobromine hierin, kan een positieve bijdrage leveren aan het verbeteren van de cholesterolwaarden. • Antidepressieve werking Polyfenolen in cacao kunnen bijdragen aan een vermindering van een negatieve ofwel depressieve stemming.
Spirulina	<ul style="list-style-type: none"> • Eiwitrijk Eiwitrijk en goed alternatief voor vegetariërs en veganisten. • Energie/uithoudingsvermogen Onvoldoende bewijs voor effect op het uithoudingsvermogen. • HVZ Effect op verschillende risicofactoren ter voorkoming van hart- en vaatziekten, voornamelijk hypercholesterolemie. • Allergieën Kan bijdragen aan het beheersen van allergische rhinitis door anti-inflammatoire en/of antioxidantende eigenschappen.
Tarwegras	<ul style="list-style-type: none"> • Vergelijking voedingswaarde Eén shot tarwegrassap of -poeder bevat op bijna alle fronten niet meer voedingsstoffen dan 200 gram groente en/of fruit. De claim dat 1 shot tarwegras (30 ml) dezelfde voedingswaarden oplevert als 1 kilo groente/fruit, wordt hiermee dus niet ondersteund.
Zeewier	<ul style="list-style-type: none"> • Schildklierfunctie Kan bijdragen aan een verbetering van de schildklierfunctie. Bij een gevarieerd en volwaardig dieet is dit geen aanrader. Het bevat extreem hoge jodiumgehaltenes. • Cholesterol Te weinig studies met mensen om positieve resultaten van de dierenstudies door te trekken. • Insulinegevoeligheid Meer onderzoek nodig.

Tarwegras

