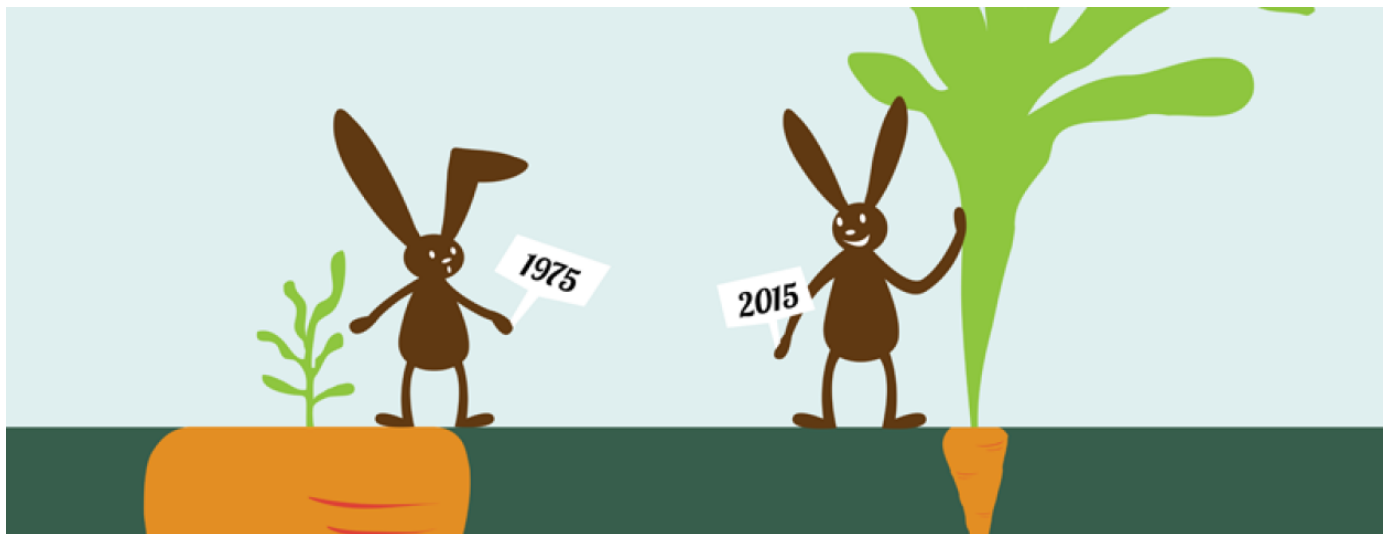


Op de rooster: bevatte onze voeding vroeger meer voedingsstoffen?

23 APRIL 2015

Een paar jaar geleden pakten enkele Nederlandse milieuorganisaties uit met een studie die zou bewijzen dat groenten vandaag minder vitamines en mineralen bevatten dan 20 jaar geleden. Professoren reageerden dat het onzin was, en daarmee leek de kous af. Maar nog steeds duikt het verhaal soms op. Hoe zit dat nu eigenlijk?

Lees meer over: [op de rooster groente fruit gezondheid](#)



Beeld: Yod67 - shutterstock.com

Een paar jaar geleden pakten Nederlandse milieuorganisaties uit met een studie die beweerde dat groenten vandaag minder vitamines en mineralen bevatten dan 20 jaar geleden. Het zou om een daling van wel 50 procent en meer gaan, en dat voor de vaakst geconsumeerde groenten, zoals wortelen en bloemkool.

De bewering veroorzaakte heel wat ophef en vooral veel ongeloof bij collega-onderzoekers. De studie, uitgevoerd aan de Wageningen Universiteit (WUR) – toch een universiteit met een stevige reputatie – zou verkeerd geïnterpreteerd zijn en vervolgens in een verkeerd perspectief geplaatst. Zo reageerde althans hoogleraar en professor Van Boekel van diezelfde universiteit. Ook onze Belgische voedingsexpert Patrick Mullie (VUB) had zo zijn bedenkingen. Het zou immers onmogelijk zijn om op een wetenschappelijk onderbouwde manier het vitaminegehalte van de groenten van nu te vergelijken met die van de groenten van 20 jaar geleden. “Want daarvoor heb je net eenzelfde bloemkool nodig uit hetzelfde veld, geteeld onder dezelfde weersomstandigheden enzovoort.”

Er zou volgens beide professoren helemaal niets aan de hand zijn met het vitaminegehalte van onze groenten vandaag. Vijf porties elke dag is nog steeds de norm om gezond te blijven. En daarmee leek de kous af.

Maar dat was ze niet. Want zoals dat vaak gaat met kritische boodschappen, is ook deze blijven sluimeren. Af en toe duikt ze op, in conversaties over gezond eten. Dan hoor je iemand beweren dat moderne granen nog nauwelijks voedingsstoffen bevatten en je ze dus beter helemaal van het menu schrapt. Of dat je moet kiezen voor *deze of deze superfood*, omdat *die en die gewone voedingsmiddelen* alleen maar 'vullen' en niets goeds aanleveren. En jij knikt instemmend, want het klinkt allemaal plausibel en vooral erg eenvoudig.

Maar eenvoudig is een bijvoeglijk naamwoord dat helaas niet past bij voeding en voedingsleer. Nog steeds is niet helemaal duidelijk hoe ons lichaam voedingsstoffen opneemt. Dus zoals steeds bij populaire theorieën over voeding, moet er een vraagteken bij geplaatst worden.

Zijn ons groenten, fruit en granen minder voedingsrijk dan vroeger?

Zoals Mullie enkele jaren geleden al zei, is dat moeilijk te achterhalen. **Meetmethodes** zijn geëvolueerd (algemeen wordt aangenomen dat ze nauwkeuriger zijn geworden) en de waarden zijn afhankelijk van zo veel factoren, dat je al snel appels met peren vergelijkt. Zo zou het verschil in vitaminegehalte tussen twee **variëteiten** van dezelfde groente al 300 tot 400 procent (!) kunnen bedragen. Bovendien spelen ook de **weersomstandigheden** tijdens de teelt een rol, net als de **bodemkwaliteit**, de **rijpheid** bij meting, de **bewaarsomstandigheden** enzovoort. Zonder al deze factoren in kaart te brengen, zijn vergelijkingen niet mogelijk en wagen we er ons best niet aan.

We weten het dus niet, en we zullen het waarschijnlijk ook nooit weten. Maar is dat dan zo belangrijk? Zolang we voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen als we de richtlijnen uit de voedingsdriehoek volgen, is dat toch prima? Ja, maar de kritische mens zou de kritische mens niet zijn als hij niet zou zoeken naar manieren waarop het *beter* kan. En verbetering is altijd mogelijk, bijvoorbeeld in de manier waarop we met onze bodem omgaan.

Hoe is het met onze bodem gesteld?

2015 werd door de Verenigde Naties uitgeroepen tot **Internationaal Jaar van de Bodem**. Reden daarvoor was de achteruitgang van de kwaliteit van de bodem wereldwijd, en het feit dat dit een bedreiging vormt voor ons allemaal. Want zonder gezonde bodem geen voedselproductie, geen koolstofopslag, een verdere opwarming van de aarde, meer overstromingen,...

En met die bodem is het ook bij ons niet erg goed gesteld. Er is onder meer sprake van **erosie, bodemverdichting en gebrek aan organische stof** - gevolgen van de manier waarop de bodem de laatste decennia is bewerkt: met (kunst)mest, gewasbeschermingsmiddelen, zware machines, veel gewoel, weinig vruchtwisseling, weinig compost, enzovoort. En deze problemen hebben inderdaad gevolgen voor de gewassen die erop groeien. Op lange termijn zou dit de opbrengsten fors doen dalen en de landbouwers op kosten kunnen jagen, want die moeten allerlei trucjes inzetten om hun groenten toch groot te krijgen.

Gelukkig wordt dit alles de laatste jaren goed gemonitord en werden al meerdere maatregelen genomen om de bodem opnieuw gezonder te maken. Zo wordt ploegloos boeren opnieuw aangemoedigd, net als het inzaaien van groenbemesters, en worden de bemestingsnormen strenger. Dat er nog een lange weg moet worden afgelegd, is duidelijk. Maar de richtingsaanwijzers wijzen in ieder geval in de goede richting.

Opgepast: Amerika is België niet

In de artikels waarin wordt geschreven dat voeding vandaag minder voedzaam is dan vroeger, wordt vaak teruggegrepen naar Amerikaanse cijfers. Dat is jammer, want los van het feit of die cijfers kloppen of niet, is de situatie in Amerika helemaal anders dan in België en bij uitbreiding Europa. De bodem is er armer en het klimaat is niet met het onze te vergelijken. Bovendien werken Amerikaanse landbouwers vaak met andere rassen, gelden er andere bemestingsregels, enzovoort. Door op basis van Amerikaanse cijfers iets te zeggen over onze landbouwproducten, vergelijken de auteurs in feite opnieuw appels met peren. En dat houdt geen steek.

Bron: [VILTbe](#), [NICE](#), [gezondheid.be](#), [lekkervanbijjens.be](#), [bodembewust.be](#)

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van

