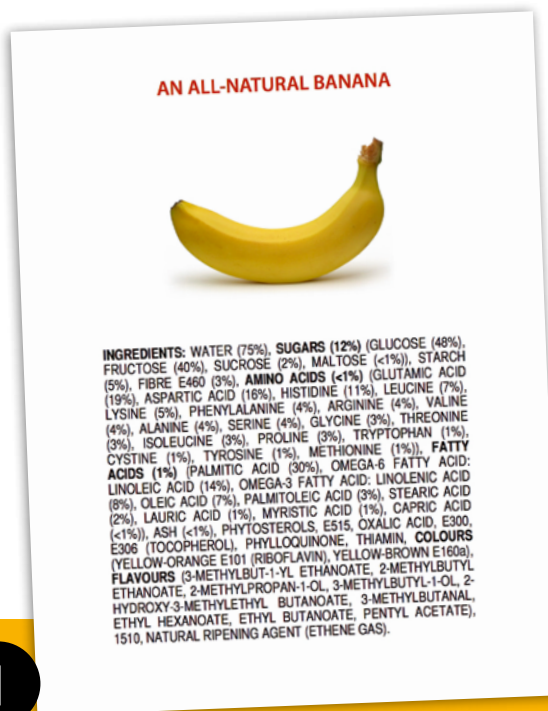


# Wat is puur?

## 5 stellingen

*‘Zuiver, onvervalst’; zo definieert het woordenboek puur. En toch zijn er weinig andere woorden die zo vaak vals worden gebruikt in relatie tot voeding. Voeding Magazine probeert via 5 stellingen antwoord te geven op de vraag: Wat is puur?*

TEKST STEPHAN PETERS, JOLANDE VALKENBURG (NZO)  
BEELD JAMES KENNEDY



### Stelling 1

#### Puur is vrij van chemicaliën- en E-nummers

In tegenstelling tot puur klinkt ‘chemicaliën’ als een vies woord. Toch bestaat alles om ons heen uit chemicaliën en sommige daarvan hebben ook een E-nummer. Ook pure producten bestaan dus uit chemicaliën. De Australische scheikundeleraar James Kennedy zette alle ‘ingrediënten’ van een aantal ‘pure’ producten op een rij en plaatste dat rijtje onder een foto van dat product. Ook deze ‘all-natural banana’ is van zijn hand. Dit beeld zegt met weinig woorden: als je mij eet, krijg je deze chemicaliën en stoffen met E-nummers binnen.

### Stelling 2

#### Groente en fruit zijn puur en onbewerkt

De groente en fruit die we nu consumeren, zijn door langdurige kruising en selectie veilig en geschikt gemaakt voor consumptie. Natuurlijk betekent namelijk niet per definitie gezond of veilig. Neem bijvoorbeeld amandelen. De wilde amandel is de voorloper van de amandelen die we eten. Maar wilde amandelen bevatten cyanide dat uiterst giftig is. Wie detectives leest, herkent wellicht de amandelgeur in de buurt van een slachtoffer die vergiftigd blijkt door cyanide afkomstig uit amandelen. Door langdurige kruising, selectie en soms ook genetische modificatie van niet-giftige soorten kunnen we nu veilig amandelen eten. Dat geldt ook voor andere plantensoorten. De mens heeft er door schade, schande en innovatie voor gezorgd dat alle groente en fruit nu veilig zijn voor consumptie.

## Stelling 5

### Puur natuur is zonder suiker en zout

Ook natuurlijke producten kunnen suiker bevatten. Honing bestaat zelfs voor 80% uit suiker; de rest (20%) is water. Honing bevat vooral fructose dat ook in fruit zit. Fructose is een monosacharide en heeft bij een inname tot 100 gram per dag geen ongunstig effect op de gezondheid. Uit de Voedselconsumptiepeiling (2007-2010) blijkt dat Nederlanders gemiddeld 49 gram fructose per dag consumeren. Ook melk bevat (melk) suiker oftewel lactose. In bewerkte producten wordt vaak suiker of zout toegevoegd. Op het etiket van elk product staat hoeveel koolhydraten en suikers het bevat. De totale hoeveelheid zout in het product staat in de voedingswaardetabel die ook verplicht op elk etiket moet staan. Er is een brede consensus dat minder toegevoegd suiker of zout gezonder is. Daarom wordt de hoeveelheid toegevoegd suiker en zout in veel producten teruggebracht door voedselproducenten.

Tabel 1. NOVA-classificatie met voorbeeldproducten

NOVA groep	Voorbeelden
GROEP 1 Onbewerkte of minimaal bewerkte voedingsmiddelen zonder toegevoegd suiker, zout, etc.	Groente, fruit, gedroogd fruit, zaden, (onbewerkt) vlees, eieren, melk
GROEP 2 Bewerkte culinaire ingrediënten, zelden geconsumeerd zonder voedingsmiddelen uit groep 1.	Zeezout, biet- en rietsuiker, honing, boter
GROEP 3 Bewerkte voedingsmiddelen.	Ingeblikt groente en fruit, gezouten noten en zaden, kaas, versgemaakt brood
GROEP 4 Ultrabewerkte voedingsmiddelen en dranken.	Frisdrank, chocolade, snoep, energiedrankjes, sojadrink, bewerkt vlees, kant-en-klarsauzen, pizza's, opvolgmelk

## Stelling 3

### Puur is onbewerkt en dus gezond

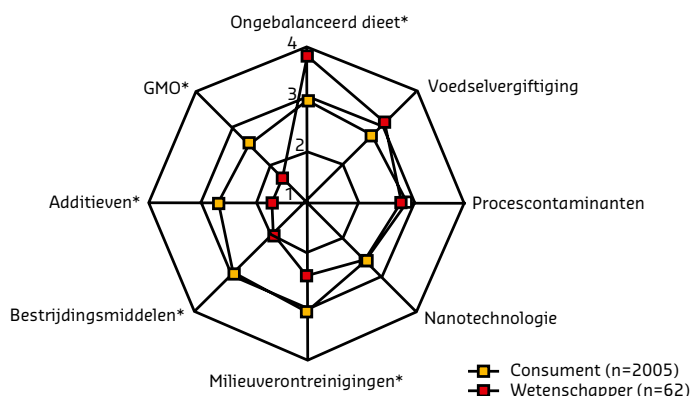
Een algemene aanname is dat hoe meer een voedingsmiddel is bewerkt, hoe ongezonder het is. Om voedingsmiddelen in te delen op basis van de mate van bewerking werd onlangs een nieuw classificatiesysteem geïntroduceerd. Deze NOVA-classificatie deelt voedingsmiddelen in vier groepen in (Tabel 1). De nieuwe indeling is onderwerp van discussie. Het is nog niet duidelijk of deze gebruikt gaat worden voor gezondheidsbeleid.

## Stelling 4

### Puur is biologisch en bevat geen verontreinigingen

Er zijn weinig aanwijzingen dat biologisch gezonder is dan regulier voedsel. Het reguliere voedsel in Nederland voldoet aan strenge veiligheidseisen en behoort tot het veiligste voedsel ter wereld. Toch zijn Nederlanders bang om ziek te worden door verontreinigingen in voedsel. Volgens voedingswetenschappers en toxicologen is die angst onterecht. Onderzoek laat zien dat consumenten de gezondheidsrisico's van milieuverontreinigingen hoger inschatten dan van een ongezond voedingspatroon. Voedingswetenschappers zien het ongebalanceerd dieet als grootste risico. Ook de risico's van E-nummers en bestrijdingsmiddelen worden hoger ingeschat dan wanneer voedingswetenschappers dat doen (Zie figuur 1).

Figuur 1. De gemiddelden van de inschatting van de risico's.



Gemiddelde waarden van scores van de inschatting door consumenten en wetenschappers van de grootte van het voedselrisico van de genoemde factoren. 1 = geen risico voor mijn gezondheid, 5 = zeer groot risico voor mijn gezondheid. \* significant verschil ( $p < 0.05$ ) tussen gemiddelde score van de wetenschapper en de gemiddelde score van de consument (Student's t-test). Voeding Nu (2009)10: pp12-14.