NUMMER 5 · OKTOBER/NOVEMBER 2023

Gezondgids

Volkorengranen
Supermarkten kiezen nog te vaak voor witte granen

30 planten per week
Leidt een divers microbioom tot een betere gezondheid?

Een zieke vriendin
Je wilt er voor haar zijn, maar hoe doe je dat?

MONDZORG

Een hele klus

Consumentenbond

30 verschillende planten per week

Goed voor je microbioom

Minstens 30 verschillende plantaardige producten per week eten zou goed zijn voor je microbioom en daarmee voor je gezondheid. Waar is dit idee op gebaseerd en klopt het?

Twee keer per dag een broodmaaltijd, een appel en een koekje tussendoor, en 's avonds aardappels, groente en vlees. Dit klassieke Nederlandse eetpatroon is best gezond, en past in de Schijf van Vijf. Maar is het wel gevarieerd genoeg voor je gezondheid? Dat kan tegenvallen. Als je meestal dezelfde broodsoort eet en weinig verschillende groenten en fruit kiest, eet je eigenlijk best eenzijdig. Terwijl gevarieerd eten belangrijk is voor de gezondheid. Dat zegt ook het Voedingscentrum. Op zijn website staat: 'Als je gevarieerd eet, eet je elke dag anders. (..) Zo zorg je dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Alle granen, groenten, kruiden, fruit, noten, peulvruchten, pitten en zaden tellen mee

Want elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Ook kan het zijn dat in voedingsmiddelen een klein beetje van een schadelijke stof zit. Door gevarieerd te eten verklein je de kans dat je te veel van dezelfde schadelijke stof binnenkrijgt.' Voldoende voedingsstoffen dus, en een lager risico op te veel schadelijke stoffen. Dat zijn voordelen van gevarieerd eten. Ook het microbioom (de micro-organismen in de darmen) profiteert van meer variatie.

Althans, dat blijkt uit onderzoek van American Gut. Dit is een open onderzoeksplatform waarbij vrijwilligers meewerken aan divers wetenschappelijk onderzoek. Voor deze studie deelden meer dan 10.000 vrijwilligers uit Groot-Brittannië, Australië en de Verenigde Staten een monster van hun ontlasting en leverden ze gegevens aan over hun voedingspatroon. Het blijkt dat het eten van ten minste 30 verschillende plantensoorten per week zorgt voor een meer gevarieerd microbioom dan wanneer je er minder eet.

Voorbarig

Met plantaardige producten bedoelen de onderzoekers alle soorten granen, groenten, fruit, peulvruchten, kruiden, noten, pitten en zaden. Internist-endocrinoloog Max Nieuwdorp van het Amsterdam UMC kent dit Amerikaanse onderzoek niet, maar hij checkt de studie direct en reageert: 'Op zich staat deze Amerikaanse onderzoeksgroep redelijk goed aangeschreven. Maar een groot nadeel is dat deze specifieke studie (nog) niet is gepubliceerd in een gerenommeerd vakblad. Ik denk daarom dat het voorbarig is om de conclusie te trekken dat we minstens 30 plantensoorten per week moeten eten.'

Dat neemt volgens Nieuwdorp niet weg dat het verstandig is zo gevarieerd mogelijk te eten. Zelf is hij betrokken bij ▶

Experts aan het woord

Desiré van der Kruk (1995) studeerde Voeding en Diëtetiek aan de Haagse hogeschool en is diëtist bij jouwfoodplan.nl.

Femke van Liere (1980) is diëtist bij Fit for foodies. Daarnaast is ze leefstijlcoach en ACT-professional. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy.

Max Nieuwdorp (1977) is hoogleraar Inwendige geneeskunde in het Amsterdam UMC. Hij deed de eerste poeptransplantatie in Nederland.

Hoeveel plantpunten scoor je?

Tel welke soorten je de afgelopen week hebt gegeten. Elke soort telt één keer mee. Alleen kruiden, specerijen, plantaardige olie, thee en koffie tellen voor een kwart punt mee. Probeer zo op 30 punten te komen.

✔ Volkorengranen(achtigen) en aardappels

Tarwebrood, roggebrood, havermout, speltpasta, zilvervliesrijst, quinoa, gierst, freekeh, amaranth, (zoete) aardappels of andere volkorengranen

Aantal punten

✔ Groenten

Andijvie, artisjok, asperges, aubergine, bieten, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, champignons, bosui, broccoli, Chinese kool, courgette, doperwten, oesterzwammen, paprika (elke kleur een punt, net als bij bijvoorbeeld asperges), paksoi, rode kool, snijbonen, spinazie, sperziebonen, spruitjes, ui, wortel, witlof of andere groenten

Aantal punten

✔ Fruit

Ananas, appel, aalbes, avocado, banaan, blauwe bes, bosbes, bramen, citroen, dadel, druiven, kersen, kiwi, mandarijn, meloen, peer, sinaasappel of ander fruit

Aantal punten

✔ Peulvruchten

Bruine bonen, kapucijners, pinda's, spliterwten, kikkererwten, kidneybonen, linzen, witte bonen of andere peulvruchten

Aantal punten

✔ Noten

Amandelen, cashewnoten, hazelnoten, walnoten, macadamianoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten of andere noten

Aantal punten

✔ Pitten en zaden

Hennepzaad, lijnzaad, maanzaad, pijnboompitten, sesamzaad, zonnebloempitten of andere pitten of zaden

Aantal punten

✔ Kruiden (een kwart punt)

Basilicum, citroenmelisse, dille, munt, oregano, peterselie, rozemarijn, selderij, tijm of andere kruiden

Aantal punten

✔ Specerijen (een kwart punt)

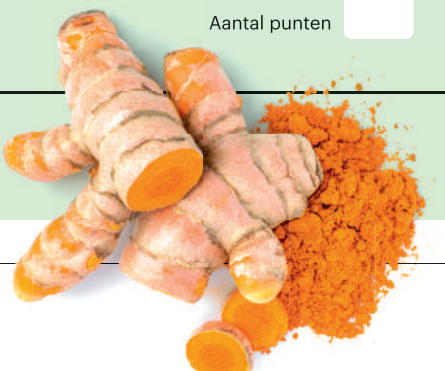
Anijs, gember, kaneel, kruidnagel, kurkuma, mosterd, nootmuskaat, peper of andere specerijen

Aantal punten

✔ Overig (een kwart punt)

Koffie, thee, kruidenthee, olijven of olijfolie, popcorn, extra pure chocolade

Aantal punten



verschillende studies, waaronder het zogeheten Helius-cohort. Dat is een langlopend onderzoek onder deelnemers van verschillende etnische en culturele achtergronden in Amsterdam. Deze studie kijkt naar factoren die verschillen in gezondheid kunnen verklaren. Hierbij worden ook het darmmicrobioom en het dieet meegenomen. Een van de uitkomsten is dat bij mensen van Turkse, Marokkaanse en Nederlandse afkomst de darmflora steeds minder divers lijkt te worden. Microben die samenhangen met een ongezonde leefstijl nemen bij hen juist toe. Ook noemt Nieuwdorp Lifelines, een Noord-Nederlandse studie waarin eveneens wordt gekeken naar het microbioom. 'Uit dit onderzoek blijkt dat het eten van veel vezels zorgt voor een diverser microbioom. Dat betekent meer verschillende bacteriën in de darmen, waaronder bacteriën die het gunstige boterzuur maken.'
Nieuwdorp voegt toe: 'Sinds de jaren 70 zijn we anders gaan eten en leven. We eten meer bewerkt voedsel, eten eenzijdiger, koken minder zelf en bewegen minder. Ook zijn sinds die tijd de auto-immuunziektes enorm toegenomen. Denk bijvoorbeeld aan de darmziekte colitis ulcerosa (ontstekingen aan de dikke darm, red.) en aan schildklieraandoeningen. Onze leefstijl heeft effect op het microbioom en de weerstand, dat is duidelijk. Maar hoe we dat precies kunnen beïnvloeden, is nog maar ten dele bekend. Ik denk dat het te vroeg is om te stellen dat je gezondheid meteen verbetert als je microbioom diverser wordt. Dat duidelijke verband is niet bewezen.'

'De darmen en het microbioom zijn als een natuurgebied met planten en bloemen'

Diëtist Desiré van der Kruk behandelt in haar praktijk Jouw foodplan veel cliënten met darmproblemen. Zij heeft vaker gehoord van het principe van 30 verschillende planten per week. 'Het sluit aan bij mijn adviezen, want ik leg de nadruk op een gevarieerd eetpatroon met veel plantaardige producten. Zelf let ik er bijvoorbeeld op dat ik verschillende granen eet, dus niet alleen tarwe in brood en pasta. Ook varieer ik in kleur. Een rode paprika en een gele paprika tellen bijvoorbeeld allebei mee, want het is juist de kleurstof die de gunstige voedingsstoffen levert. Het leuke van de 30 planten per week vind ik dat het positief is, en een leuke uitdaging.'

Pokon

Diëtist Femke van Liere van Fit for foodies zegt dat nog niemand in haar praktijk deze uitdaging wilde aangaan. 'Maar er komen wel mensen die hun darmmicrobioom willen verbeteren vanwege darmklachten of een verminderde weerstand. Ik beschrijf de darmen en het microbioom als een natuurgebied waarin verschillende planten en bloemen groeien. Vezels werken als Pokon voor je darmen. De bacteriën voeden zich met de vezels, waardoor ze gaan bloeien. Heb je een darmontsteking of -infectie, of een antibioticakuur nodig? Dan kun je dat zien als een soort bosbrand in het natuurgebied. Er gaan dan veel soorten bacteriën verloren. Bij een gezonde leefstijl is het microbioom in evenwicht en staat het natuurgebied mooi in bloei. Dat is belangrijk, want je darmen bepalen voor een groot deel je gezondheid.' ■

30 planten per week, hoe doe je dat?

- **Eet meer soorten groenten, ook bij de lunch en tussendoor. Diepvriesgroenten en groenten uit blik tellen ook mee.**
- **Eet verschillende soorten fruit.**
- **Gebruik veel verse kruiden.**
- **Eet zo veel mogelijk kleuren groenten en fruit.**
- **Eet dagelijks ongezouten gemengde noten, en strooi pitten en zaden over salades, (plantaardige) yoghurt en warme gerechten.**
- **Eet bij de warme maaltijd niet alleen aardappels, maar ook allerlei soorten volkorengranen en graanachtigen, zoals quinoa, zilvervliesrijst, gierst, freekeh en amaranth.**
- **Eet meer peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten, tuinbonen, kidneybonen en bruine en witte bonen) en wissel de soorten af.**
- **Gebruik ook eens tofu en tempé in gerechten.**
- **Vervang harde vetten door plantaardige zachte vetten en oliën.**
- **Wissel af in broodsoorten, eet bijvoorbeeld ook eens roggebrood en speltbrood.**