

Moeder, waarom leven wij gezond?

HUMO'S GROTE GEZONDHEIDSDEBAT [3]

WAT MOET U ETEN OM OUD TE WORDEN?

De voedingsdriehoek, dat piramidaal dictaat van de gezonde voeding: wie is er op de schoolbanken niet mee om de oren geslagen? In vier of vijf lagen wordt het ideale dagelijkse dieet aanschouwelijk gemaakt. Samenvattend: brood, pasta en aardappelen vormen de brede basis, groenten en fruit zijn goed, vetten en suikers evil. Zo hebben wij het geleerd en onthouden, maar nu slaat dokter en onderzoeker Kris Verburgh (26) de stenen tafelen van de dieetleer aan diggelen.

In zijn nieuwe, overtuigende boek 'De voedselzandloper: over afvallen en langer jong blijven' vertelt hij wat er niet deugt aan de driehoek én de overgrote meerderheid van de diëten die in damesbladen en op de boekenbeurs worden gepresenteerd. In één ruk stelt Verburgh ook een nieuw model voor: de voedselzandloper – 'gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, en dus niet op de belangen van de industrie.'

Uniek aan Verburghs voedingsfilosofie is dat hij redeneert vanuit de veroudering van het menselijk lichaam, en niet vanuit het lichaamsgewicht. Wie slim is, kan zijn biologische klok vertragen, de rest volgt dan vanzelf. Om een en ander aanschouwelijk te maken, ontmoeten we Kris Verburgh op restaurant, voor een interview op het ritme van een modest diner.

HUMO In de inleiding bij je boek zeg je: 'Een dieetboek schrijven, dat is het laatste wat ik als wetenschapper wil doen.' En vervolgens doe je het toch, 330 bladzijden lang.

Kris Verburgh (knikt) «331. Achteraf heb ik mezelf ook gerealiseerd: nu heb ik het tóch gedaan. Dus ja: ik beken, ik heb een dieetboek geschreven. Maar het is er één van een andere orde, want ik bekijk voeding vanuit de biogerontologie – de wetenschap die verouderingsprocessen bestudeert.»

HUMO Je volhardt in je oorspronkelijke afkeer van het woord 'dieet'?

Verburgh «Toch als je daarmee bedoelt: 'gedurende een bepaalde periode tegen je zin minder eten'. Dat is drié keer fout. Wie er een gezond voedingspatroon op nahoudt mag zoveel eten als-ie wil. Een *tijdje* diëten is óók verkeerd: het heeft geen zin om even gezond te leven, want als je in je oude gewoonten hervalt, komen de kilo's er zo weer bij. Tot slot mag het niet *tegen je goesting* zijn. Gezond eten kan namelijk lekker zijn.

»Mensen jammeren vaak: 'Ik ben toch geen konijn?' Maar alles is een kwestie van gewoonte: de neuronale circuits die de appreciatie van voeding bepalen, laten zich heel gemakkelijk herprogrammeren. Dat heeft als nadeel dat je snel verslaafd kan raken. Aan suiker bijvoorbeeld: op biologisch vlak verschillen *sugar cravings* niet zo gek veel van wat een heroïneverslaafde meemaakt als hij te lang zonder spul zit. Maar het voordeel is dat twee weken gezond leven volstaat om je smaakpapillen en neurale netwerken te resetten. Dan kun je oprecht genieten van een stuk zalm met bonen en broccoli. Ik at vroeger veel koeken en zoetigheden: toen smaakte een druif of een aardbei als water. Als ik nú



een druif eet, smaakt dat superzoet. Een *pateeke* is zelfs té zoet.»

AANVALLEN!

HUMO Klassieke diëten hebben niet alleen een verkeerd uitgangspunt, ze zijn ook ronduit schadelijk voor de gezondheid, schrijf je al in de eerste pagina's van je boek. **Verburgh** «Zeker crashdiëten die gericht zijn op snel gewichtsverlies: als je muizen op een dergelijk regime zet, zullen ze metabole schade oplopen, waardoor ze op termijn zelfs sneller sterven. En als je in korte tijd veel kilo's kwijtspeelt, komen de toxines die in je vetcellen zitten opgeslagen heel snel vrij. Veel populaire diëten – zoals dat van **Dukan** en **Atkins** – werken met een 'aanvalsfase', waarbij het de bedoeling is om heel snel veel kilo's te verliezen: meer marketing dan wat anders, en eigenlijk ook gevaarlijk.

»Maar het grootste probleem is dat veel diëten op de proteïnekar springen. *Low carb*-vermageringskuren zoals die van dokter **Atkins** zeggen: eet geen suiker! Dat wordt dan onder andere gecompenseerd met méér eiwitten, maar uit onderzoek weten we dat een hoge proteïneconsumptie de veroudering net versnelt: muizen op een proteïne-arm dieet leven länger.

»Proteïnesamenklontering is een van de belangrijkste oorzaken van veroudering. Bij de ziekte van **Alzheimer**, bijvoorbeeld, klitten proteïnen samen rond zenuwcellen in de hersenen, zodat die verstikken en afsterven. Hartspiercellen kunnen ook verstopt raken met eiwitten, waardoor het hart minder krachtig gaat kloppen en uiteindelijk stilvalt. Verouderen is een complex proces, maar het hangt veel meer af van die eiwitten dan van de oxidatie of DNA-schade waarover je zo veel hoort. Bij *supercentenarians* kan je dat goed zien: die mensen sterven vaak niet meer aan kanker, maar aan amyloïdose, een algemene proteïnesamenklontering.»

HUMO Is het denkbaar dat we ooit een medicijn uitvinden dat die samenklontering van eiwitten voorkomt of ongedaan maakt?

Verburgh «Daar is men volop mee bezig. Twee jaar geleden is in *Nature* een artikel verschenen over rapamcyne, een stof die de levensduur van muizen met 40 procent kan verlengen omdat ze de productie van proteïnen in het lichaam afremt.

Men wil dat nu ook bij mensen uittesten. Het product wordt ook al in grotere dosissen toegediend aan kankerpatiënten omdat het de groei van tumorweefsel vertraagt.»

HUMO Bij ons zijn de belangrijkste doodsoorzaken grotendeels verouderingsziekten. Jij stelt dat het geen zin heeft om die één voor één te onderzoeken: door in te zoomen op de achterliggende verouderingsprocessen zouden we al die aandoeningen in één grote veeg kunnen uitwissen.

Verburgh (knikt) «Maar het probleem is dat je dat moeilijk kan onderzoeken: je zal niet gemakkelijk toestemming krijgen voor klinische studies omdat veroudering in se geen medische conditie is. Ook al zou je oud worden als een multisysteemziekte kunnen beschou-

sen voor hun dertigste, door hongersnood, of omdat ze werden aangevallen door een wild dier of uit een boom vielen. Stel dat één van onze voorouders indertijd geboren werd met een genmutatie die hem in staat stelde om tweehonderd jaar te worden: dat zou evolutionair geen énkél nut hebben gehad, want die man zou hoe dan ook voor zijn dertigste gestorven zijn. Als er vandaag zo'n kind ter wereld komt, kan dat wél veel ouder worden: de omgeving waarin we leven is fundamenteel veranderd. Daarom zal de levensduur ook blijven toenemen. Het is moeilijk te voorspellen, maar het is niet ondenkbaar dat we over honderdduizend jaar duizend jaar oud kunnen worden.

»(Abrupt) Goeienavond.»
Zonder dat we er erg in had-

KRIS VERBURGH: 'NATUURLIJK SMAAKT GEZOND VOEDSEL SLECHT. OMDAT HET GIFTIG IS'

wen: de hersenen, het gehoor, het zicht, de bloedvaten... Alles wordt erdoor aangetast.»

HUMO Is er eigenlijk een – goede – reden waarom we verouderen?

Verburgh «Dat is dé vraag. Want eigenlijk is het ronduit absurd dat we er gedurende zeventig, tachtig jaar zijn, en dan ineens niet meer. Maar er zit een heel boeiende evolutionair-filosofische redenering achter: we verouderen omdat we in de natuur nooit oud konden worden.

»In principe is de natuur perfect in staat om een organisme miljarden jaren oud te laten worden: eicellen, bijvoorbeeld, zijn miljoenen jaren oud, en blijven delen en van generatie op generatie overspringen. Maar honderdduizend jaar geleden moest men helemaal niet oud kunnen worden: op de Afrikaanse savanne stierven de meeste men-

den heeft een ober naast onze tafel postgevat. Hij plooit fluks twee menukaarten voor onze neus open en port beleefd aan tot een aperitief. Humo kiest – het is tenslotte vendredi sacré – voor een glas rode wijn. Verburgh houdt het soberder: 'Gewoon een glas water. Plat.'

Verburgh «Ik drink slechts heel af en toe alcohol. Meer uit gewoonte dan voor de gezondheid. Ik drink vooral water, en thee. Witte en groene.»

We overschouwen de menukaart: een bonte mengeling van licht verteerbare snacks, hamburgers, brasserieklassiekers en een enkel voorzichtig fusieexperiment. We wikkelen en wegen wat de kaart aan gezonds te bieden heeft. Wie niet beter weet zou daarbij de voedingsdriehoek als gids hanteren. Geen goed idee, zo blijkt.

Verburgh «De voedingsdriehoek is

grotendeels gebaseerd op de Amerikaanse *food pyramid*, een Amerikaanse uitvinding van de jaren 50, en was eigenlijk al verouderd op de dag dat hij werd uitgevonden. Er wordt veel te veel nadruk gelegd op vlees, melk en graanproducten, en de reden daarvoor is simpel: de voedseldriehoek is niet tot stand gekomen op het Department of Health, maar op Agriculture, waar de invloed van de veeteelt- en landbouwindustrie heel groot is – het resultaat van lobbywerk dus.

»Aan de universiteit van Harvard heeft men ook begrepen dat het model achterhaald is, en heeft men een alternatief bedacht dat al iets meer op wetenschappelijk onderzoek steunt. Mijn model gaat nog een stap verder, omdat het gebaseerd is op de principes van de biogerontologie en de nieuwste wetenschappelijke inzichten over het menselijk metabolisme.»

Het model van Verburgh laat zich eenvoudig beschrijven als twee gespiegelde driehoeken die een zandloper vormen. De bovenste driehoek bevat voedingsmiddelen die te mijden zijn, of met mate geconsumeerd moeten worden. In de onderste driehoek staan de gezonde alternatieven.

Verburgh «Tijdens mijn zevenjarige opleiding tot arts heb ik welgeteld een halfuur les gekregen over de rol van voeding. Er is amper aandacht voor preventieve geneeskunde, artsen leren alleen over acute hulpverlening: wat te doen bij een hartaanval? Daardoor komen dokters vaak niet verder dan: 'Eet genoeg groenten en pas op met vetten.' Tja, dat zei mijn *bomma* ook al. En patiënten zullen dat niet toepassen, omdat het te vaag is. Je moet veel concreter zijn.

»Als ik zeg dat één glas vers fruitsap per dag de kans op de ziekte van **Alzheimer** met 76 procent reduceert, zullen mensen dat wél snappen. Twee keer vette vis per week vermindert de kans op een hartaanval met de helft. Hetzelfde geldt voor een handvol walnoten. Dat zijn toch allemaal zaken die meer motiveren dan 'groentjes zijn gezond'! Dáárom heb ik dus de voedselzandloper bedacht.»

KEILEKKER

Intussen staat de ober weer bescheiden te knipmessen aan onze tafel. Op een digitaal orderboekje noteert hij onze bestelling: een ►



IMAGEGLOBE

'Vetten zijn veel minder slecht voor hart en bloedvaten dan algemeen wordt aangenomen'



IMAGEGLOBE

'Vrouwen zouden één kilo broccoli per maand moeten eten'

► moot kabeljauw voor de dokter, de entrecote voor Humo. Zonder saus, maar wel mét friet.

HUMO Een doodzonde, als ik je boek mag geloven.

Verburgh «Welnee. Ik durf ook wel 's te zondigen: af en toe eet ik een praline. Of een *pateeke*. De voedselzandloper is geen gebod, ik vind het gewoon belangrijk om uit te leggen waarom dingen gezond zijn.

»Mensen vragen vaak hoeveel jaar ze kopen door gezond te leven. Wel, in Nederland is er onlangs een studie geweest bij 125.000 proefpersonen: bleek dat mannen die een aantal regels in acht nemen – niet roken, regelmatig bewegen en gezond eten – gemiddeld acht jaar ouder worden. Bij vrouwen is dat vijftien jaar. Maar nog veel belangrijker: als vrouw leef je op die manier twintig tot dertig jaar langer gezond. Wie ongezond leeft begint te sukkelen op zijn of haar vijftigste: hoge bloeddruk, druk op de borst, concentratiemoelijkheden, een eerste hartaanval op 61 en uiteindelijk – na nog een jaar of acht – de dood. Wie gezond leeft heeft maar twee sukkeljaren in plaats van twintig.

»In streken waar veel honderdjarigen voorkomen eet men gezonder: vaak kaas in plaats van rood vlees, af en toe wat wijn. Maar vooral veel groenten, fruit en noten. In het Japanse Okinawa komen vijf keer meer honderdjarigen voor dan in het Westen: dat is niet alleen een kwestie van genen, want als die mensen naar Brazilië emigreren sterven ze gemiddeld zeven-tien jaar vroeger.

»In Japan eten ze ook gewoon minder dan wij, dat zit er in de cultuur ingebakken. Maar ook bij ons is die 'calorierestrictie' aan een opgang bezig: het is één van de weinige wetenschappelijk bewezen methodes om veroudering af te remmen. Als je 30 procent minder calorieën eet dan je nodig hebt, leef je tot 30 procent langer: je metabolisme draait op een lager pitje en je produceert minder proteïnen en

hormonen. In de VS zijn er mensen – veelal wetenschappers – die volgens dat principe leven. 'Om zo veel mogelijk uit het leven te halen.' Ik heb zelf ook een paar vrienden – biochemici – die zeggen: 'Met tachtig jaar kom ik niet toe.' En daarom doen ze aan calorierestrictie. Ze willen lezen, schrijven, verkennen en onderzoeken. Ze zien er ook jonger uit dan ze zijn: ze hebben het glucoseprofiel en de bloeddruk van een jongere, hun cholesterol staat ideaal. En ze eten keilekker.»

Intussen is er een stuk kabeljauw, op het vel gebakken, voor de neus van de dokter beland.

ture en het New England Journal of Medicine – tonen het tegendeel aan. Omega 3 helpt tegen hartaanvallen en depressies, omdat het zich inplant in de celmembranen – bloedvatwanden en hersencellen. Als bloedvaten soepel blijven, blijven ze ook gezond. En als de wanden van hersencellen vloeibaarder zijn, verloopt de overdracht van signalen beter, en blijft – onder andere – uw *gemoed* beter. (*Enthusiast*) Er zijn zelfs wetenschappers die menen dat omega 3 een cruciale rol heeft gespeeld in de ontwikkeling van de intelligentie van de mens. Eén van de grote sprongen op dat

dingsmiddelen die veel verzadigde vetten bevatten – kaas, chocolade – zijn níét schadelijk voor hart en bloedvaten. Chocolade heeft zelfs een gunstig cardio-actief effect: het vermindert de kans op hartaanvallen met 37 procent. Idem voor kaas, dat een heleboel verzadigde vetten bevat, maar ook veel vitamine K2.»

HUMO Als ik nog eens een blik in je bord werp, zie ik een niet onaardige kwak aardappelpuree liggen. Ik citeer de eerste van zeven basisregels uit je boek: 'Geen (of zo weinig mogelijk) brood, aardappelen, pasta en rijst.'

Verburgh «Eigenlijk zijn aardappelen suiker. Alle zetmeelproducten – dus ook brood, pasta en rijst – zijn verpakte suikers. In jouw frieten zit zelfs meer suiker dan in een klontje. Vloeibare glucose heeft een glycemische index van 100, tafelsuiker 70, jouw frieten en mijn aardappelpuree schommelen tussen 90 en 95.

»Als je die suikers dan ook nog 's frituurt, worden de suikerketens onstabiel en vallen ze uiteen, waardoor ze sneller worden opgenomen en je nog hogere pieken krijgt in je bloed. We hebben suiker nodig voor onze energiehuishouding, maar dergelijke pieken zijn ongezond: alweer omdat ze het verouderingsproces in het lichaam bespoedigen. Bij een suikerpiek denkt het lichaam: 'Aha, energie! Ik mag groeien.' Er wordt dan insuline aangemaakt, en vervolgens het lichaamseigen groeihormoon Insuline-like Growth Factor, dat op zijn beurt de productie van eiwitten – zoals gezegd één van de oorzaken van veroudering – stimuleert.

»We kunnen organismen dus ouder laten worden door te sleutelen aan het suikermetabolisme: als je zodanig met de insulinerceptoren van muizen knoeit dat die geloven dat er weinig suiker in het bloed aanwezig is, worden die beestjes dubbel zo oud. Wormen kunnen we zo zelfs zes keer zo oud laten worden, op voorwaarde dat je hun dieet ook aanpast. ►

'WIE GEZOND LEEFT HEEFT MAAR TWEE SUKKELJAREN VOOR DE BOEG IN PLAATS VAN TWINTIG'

HUMO Een bewuste keuze wellicht: vis krijgt een prominente plaats in de onderste helft van jouw zandloper – het gezonde alternatief voor het rood vlees dat ik voorgeschoteld krijg.

Verburgh «Westerlingen eten te veel rood vlees, wat de kans op vele verouderingsziekten verhoogt: vrouwen die elke dag rood vlees eten, hebben dubbel zo veel kans op borstkanker als vrouwen die dat maar drie keer per week doen. Vlees verhoogt ook de kans op diabetes.

»Alle vis is goed, maar idealiter had ik voor een vette vis gekozen, vanwege de omega 3-vetzuren.»

HUMO Cardioloog Guy De Backer beweerde in het eerste deel van deze reeks dat de deugdelijkheid van omega 3 nog altijd niet bewezen is.

Verburgh «Veel studies – uit Na-

vlak is namelijk gemaakt toen de mens wegens lange perioden van droogte van de savanne naar de kust is geëmigreerd, en daar vis en schaaldieren is gaan eten.»

HUMO De entrecote op mijn bord lijkt me gebakken in een flinke klont boter. Maar geen erg: volgens jou is de slechte reputatie van vetten onterecht. In de traditionele voedingsdriehoek zijn ze verbannen naar de restgroep, bij jou pronken ze in de gezonde zone.

Verburgh «De laatste dertig jaar heeft men de Amerikanen bestookt met alarmerende berichten over vet: nog nooit waren er zo veel hart- en vaatziekten en diabetici. Maar in feite zijn vetten veel minder slecht voor hart en bloedvaten dan suikers. Er zijn uiteraard ongezonde vetten: de transvetten in industrieel bereide voeding als gebak en frieten. Maar sommige voe-



'In frieten zit meer suiker dan in een klontje'



'Suikerpieken bespoedigen het verouderingsproces'



'Ironisch genoeg doet melk niks om de botten te versterken'



'De omega 3 in vette vis helpt wél tegen hartaanvallen en depressies'

»Suiker heeft nog andere nadelen: zo is het plakkerig - in de keuken - maar ook op moleculair vlak, waardoor het eiwitten doet samenklitten. Collagenen, de eiwitten die de huid soepel houden, hebben bijvoorbeeld een sliertvormige structuur. Suiker kan bruggen of *crosslinks* slaan tussen die lange vezels, waardoor ze samenklitten en star worden: zo krijg je rimpels. Als hetzelfde gebeurt in een bloedvat, wordt de vaatwand onbuigzaam en stijgt de kans op hoge bloeddruk. De wanden zullen ook gemakkelijker breken, wat de kans op beroerten verhoogt.

»Mensen die aan diabetes type 2, de zogenaamde ouderdomsdiabetes, lijden hebben er zeker baat bij om sterk te minder met zetmeelproducten als brood en aardappelen. Bij die vorm van diabetes nemen het vet- en spierweefsel de suikers niet meer goed op, omdat ze te veel geprikkeld worden door ontstekingsfactoren die ten gevolge van overgewicht worden uitgestoten door het metabolisme. Als zulke mensen door middel van een gezond dieet vermageren, zullen ze op den duur zelfs geen insuline meer nodig hebben. Maar dat heb ik allemaal niet geleerd tijdens mijn opleiding...»

Eén probleem: de basis van ons Westerse dieet bestaat al eeuwenlang uit brood, pasta en aardappelen. **Verburgh** «Ter vervanging kan je paddenstoelen of peulvruchten zoals erwten en bonen eten. Die bevatten ook zetmeel, maar veel minder dan *patatten*, en er zitten ook vezels en magnesium in. Brood kan je vervangen door haveremoutpap. Dat is nog gemakkelijk ook: je warmt 's avonds de haverzemelen op in sojamelk en laat dat afkoelen. In grote porties, zodat je dagen toekomt. De dag nadien trek je de ijskast open, schep je een portie in een kommetje en combineert dat met noten, zwarte chocolade, aardbeien, rozijnen en druiven. Eventueel zelfs wat kaneel.»

ANTIOXIDANTEN

HUMO We waren nog niet helemaal rond met de dissectie van je bord: ik zie sla liggen. Een groente. **Verburgh** «Men heeft heel lang gezegd dat groenten geweldig zijn omdat ze helpen tegen kanker. Dat blijkt nu minder uitgesproken te zijn dan we eerst dachten: nieuw onderzoek toont aan dat bepaalde soorten groenten helpen tegen bepaalde kankers. Broccoli is goed tegen borstkanker: wie daar één kilo per maand van eet, heeft 40 procent minder kans om kanker te krijgen dan vrouwen die minder dan 350 gram eten. Tomaten zijn dan weer gunstig tegen prostaatkanker.»

HUMO Twee weken geleden werd op deze pagina's beweerd dat we eigenlijk niet goed weten waarom groenten gezond zijn. **Verburgh** «Dat weten we wél: door de licht toxische stoffen die ze bevatten. Als je een koe een ui te eten geeft, dan valt die dood. Maar bij de mens activeert zo'n ui onder meer de lever: die maakt dan enzymen aan die de toxische stoffen moeten afbreken, maar tegelijkertijd ook het lichaam zuiveren.»

»Groenten zijn ook goed voor hart en bloedvaten, voor verouderingsziekten in het algemeen. In Nature stond een artikel waarin overtuigend werd aangetoond dat wie geregeld groenten eet 30 procent minder kans heeft op een hartaanval: elke dag een handvol is al genoeg om dat effect te bereiken. De regelmaat is belangrijker dan de hoeveelheid: als je het lichaam constant toxische stoffjes toedient, blijft het voortdurend aléрт. De farmaindustrie ontwikkelt op dit eigenste moment chemotherapeutica en medicijnen op basis van groenten. In peterselie zit een stof - apigenine - die de groei van bloedvaten bijna even goed afremt als Gleevec, een van de nieuwere antikankermedicaties.»

HUMO In je boek trek je fel van leer tegen de antioxidantenlobby. Je maakt je zelfs sterk dat antioxi-

danten volkomen nutteloos zijn. **Verburgh** «In de media lees je dat groene thee gezond is omdat er 'antioxidanten' in zouden zitten. En fabrikanten van voedingssupplementen zeggen dat antioxidanten vrije radicalen - afvalstoffen van ons metabolisme die celwanden en DNA kunnen beschadigen - uitschakelen. Maar daar heeft het ab-so-luut niets mee te maken. Groene en witte thee bevatten gewoon ook licht toxische stoffen die de aanmaak van lichaamseigen antioxidanten stimuleren: die zijn veel performanter dan wat er in al die pillen zit.»

»We hebben muizen volgespotten met antioxidanten: ze leefden

geen dag langer. Meer nog: die pillen verzwakken de aanmaak van de lichaamseigen variant. Uit een studie met 230.000 proefpersonen blijkt dat de sterfte bij mensen die antioxidanten - en met name bèta-caroteen, vitamine A en E - slikken iets hoger ligt dan bij anderen.»

De klok slaat tien, de hoofdge-rechten zijn helemaal verorberd. De volgende prangende vraag die zich stelt: dessert, iemand? Of houden we het bij een kop thee?

HUMO Je bent een vurig pleitbezorger voor thee, heb ik uit je boek onthouden.

Verburgh «Thee is sowieso goed voor hart- en bloedvaten. Maar witte thee - een vari-



Kris Verburgh: 'Wie geregeld groenten eet heeft 30 procent minder kans op een hartaanval. Elke dag een handvol is voldoende, want regelmaat is belangrijker dan de hoeveelheid.'

ant van groene thee die minder lang aan zuurstof is blootgesteld - is extra bijzonder: het gaat bijvoorbeeld rimpelvorming tegen.» **HUMO** Smaakt het ook ergens naar? **Verburgh** «Zeker. 't Is een beetje bitter, dat wel. Gezonde dingen smaken vaaák slecht, net omdat ze licht toxisch zijn: ze hebben een moleculaire structuur die wij identificeren als bitter. (*Bestudeert de dessertkaart*) Meestal kies ik een fruit- of bessencocktail. Maar af en toe eet ik ook weleens een ijsje. Ik zie hier *apple cake* met *cinnamon icecream*: bij muizen met Alzheimer verminderen kaneel-extracten het samenklonteren van proteïnes met 60 procent, en het is net dat samenklitten dat de ziekte veroorzaakt. Kruiden zijn over het algemeen heel gezond: kurkuma - de specerij die curry geel kleurt - zorgt voor 43 procent minder samenklontering van eiwitten in de hersenen. Bij Parkinson zou het ook helpen.»

HUMO Ik kies voor crème brûlée, al was het maar omdat we zo bij een laatste *no go* belanden: melk.

Verburgh «Melk is niet gezond, maar eigenlijk weten we niet waarom. Het vergroot de kans op de ziekte van Parkinson (al vanaf één glas per dag!), eierstokkanker en prostaatkarcinoom - mannen die twee glazen melk per dag drinken lopen twee maal meer risico dan mannen die géén melk drinken! Ironisch genoeg helpt het níét om de botten te versterken. In de jaren 90 heeft men ontdekt dat osteoporose bijna niet voorkomt in landen waar geen melk wordt gedronken. In Papoea-Nieuw-Guinea hebben vrouwen 40 keer minder kans op heupfracturen dan in de States.»

HUMO Als dat wetenschappelijk inzicht bestaat, waarom wordt er in spotjes en advertenties dan nog altijd luidkeels 'Drink melk!' geroepen?

Verburgh «De melkindustrie heeft een miljardenbudget om reclame te maken. Ik niet.»

RANONKELS

HUMO Ik blijf het eigenaardig vinden: kennelijk kan eender wie stellig zijn waarheid over voeding verkondigen en ermee weggkomen.

Verburgh «Voeding is zó complex dat je altijd je gelijk kan halen. Dokter Atkins kon perfect bewijzen dat zijn dieet gezond was voor hart- en bloedvaten. Maar daarvoor moest hij wel de insulineproblematiek negeren.»

»Je mag je gezondheidsadvies in elk geval nooit uit de media halen. Ik las onlangs een stuk over veroudering in één van de gesofisticeerdere damesbladen: nog nooit heb ik zo veel onzin bij mekaar gezien. Nochtans werden er experts aan het woord gelaten: ze wisten er wel íéts van af, maar iets is niet genoeg.»

HUMO Maar het is toch raar dat iemand als Guy De Backer - jarenlang voorzitter van de Hoge Gezondheidsraad en een cardioloog met *carrure* - zegt dat de heilzame werking van omega 3 niet bewezen is, en u met evenveel stelligheid het tegendeel beweert.

Verburgh «Ik baseer mij niet op de Hoge Gezondheidsraad, maar op het advies van experts als professor Walter Willet en Cynthia Kenyon.» **HUMO** De Backer zal net als jij volhouden dat hij de juiste onderzoeken citeert.

Verburgh «Ik baseer mij alleen op studies die in toonaangevende tijdschriften worden gepubliceerd en op tienduizenden proefpersonen worden uitgevoerd, en die onderzoeken spreken mekaar veel minder tegen.»

»Misschien ben ik gewoon een speciaal geval, ik heb me nu eenmaal van jongs af verdiept in wetenschap. Ik wist op mijn vierde al dat ik wetenschapper wou worden, en op mijn twaalfde heb ik mijn eerste exemplaar van *Scientific American* gekocht, met een mooie foto van de oerknal op de cover. Ik wil zeker geen kwaad spreken over de mensen die jij noemt. Misschien

zijn het experts in hun vakgebied, maar iets minder op het vlak van biogerontologie en voeding. En Vlaanderen is per slot van rekening niet zo groot: voor degelijk gezondheidsadvies luister je beter naar de wereldtop.»

HUMO Ik verbaas me nu al de hele tijd over het tempo waarmee je cijfers en weetjes afvuurt. Net een stalinorgel. Zijn er ook dingen die je níét weet?

Verburgh «Zéker. Keiveel. Sowieso. Ik ken de grote lijnen, maar weinig details. Dit is mijn derde boek: ik heb er al één over wetenschap en één over filosofie geschreven: daar weet ik ook een klein beetje over. Van evolutietheorie, kwantummechanica en scheikunde weet ik niet alles. Een beetje, misschien. Er is een bekend citaat: 'Het is beter om iets te weten over alles dan alles over iets.' En laat veel wetenschappers zich net zo hard op één deelgebied concentreren dat ze het overzicht verliezen. Nu: aangezien ik binnenkort ga doctoreren, zal ik ook vier jaar naar één stofje moeten kijken. Maar ik wil ook de verbanden blijven zien. Zoals de Walter Willets en de Cynthia Kenyons van deze wereld.»

HUMO Je bent een soort medische nieuwlichter, neemt vaak én luid stelling in tegen het establishment. **Verburgh** «Alles wat ik vertel is onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek van bijvoorbeeld Harvard en Oxford: ik vertel geen nonsens om te choqueren. Ik merk wel dat ik kritischer ben dan veel anderen: ik stel altijd alles in vraag. Hoe komt dat? Kan dat niet beter? Dat is heel frustrerend voor mensen - ook uit mijn omgeving.»

HUMO Heb je je wetenschappelijke nieuwsgierigheid met de paplepel ingegeven gekregen? **Verburgh** «Mijn vader is doctor in de scheikunde, maar is nadien in het bedrijfsleven gegaan, en mijn moeder is laborante. We hadden thuis een mooie collectie boeken, maar ze hebben mij die nooit aan-

gereikt of zo. Als ik andere ouders had gehad, zou ik mijn weg naar de bibliotheek ook gevonden hebben hoor. Maar dan een paar maanden later.»

HUMO Was je een buitenbeentje op school?

Verburgh «Dat wel, ja. Maar ik heb me altijd geamuseerd op het college. Ik was geen eenzaam.»

HUMO Wel hoogintelligent, vermoed ik.

Verburgh «Ik haalde altijd goeie resultaten, maar ik heb nooit echt goed opgelet. Ik was nogal speels en creatief. Ons schoolstelsel kan wat mij betreft veel beter: een zestienjarige vraagt zich af waar hij vandaan komt en hoe hij in elkaar zit, maar krijgt les over de kleilagen in zijn gemeente en hoeveel blaadjes een bloem uit de ranonkelfamilie telt. Maar geen woord over moraliteit, over goed en kwaad, over het ontstaan van de mens.»

»Ik geef al van mijn zeventiende lezingen. Als ik in een technische school moest spreken, zeiden de leerkrachten mij: 'Maak het niet te moeilijk.' Maar ik gaf precies dezelfde lezing als bij volwassenen. En die gasten zijn mee, hè... Mensen worden constant onderschat. En daarom krijgen ze ook vaak té eenvoudig gezondheidsadvies. Dat ergert me. Want dáárdoor weet het publiek niet dat er goede en slechte verzadigde vetten zijn. Door te simplificeren speel je met de gezondheid van de mensen - de voedseldriehoek is daar het beste bewijs van.»

Tom Pardoën
Foto's Thomas Legréve

VOLGENDE WEEK
Onze Man onder de bodyscanner



Kris Verburgh, 'De voedselzandloper: over afval- en langer jong blijven', Bert Bakker