

Verhoogt biologisch eten onze weerstand?

Wetenschappelijk onderzoek maakt gezondheidseffecten duidelijk

LUCY
VAN DE VIJVER

Biologisch eten is 'in'. Steeds meer mensen kiezen ervoor. Omdat ze gezonder willen eten. En omdat ze voeding willen die duurzaam geproduceerd is, met respect voor dier en milieu. Toch staat het gezondheidseffect van biologische voeding regelmatig ter discussie. Er is namelijk nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar verricht. Het Louis Bolk Instituut in Driebergen doet onderzoek naar de relatie tussen biologische voeding en gezondheid. Met interessante resultaten.

Door: Marie-Jeanne Bisscheroux en Joke van der Leij, Eerlijke Kost, Zeist

Dat voeding onze gezondheid beïnvloedt, is duidelijk. Maar ook leefstijl en genetische aanleg spelen een rol. Juist dat maakt onderzoek naar de gezondheidseffecten van voeding ingewikkeld. Voor gedegen onderzoek is het nodig een of meer grote groepen mensen langdurig te volgen. Dat deed het Louis Bolk Instituut in Driebergen, samen met de universiteit van Maastricht. In 2000 startten zij met het zogeheten Koala-onderzoek. Hierin onderzocht het instituut met name de uitwerking van biologische producten op de gezondheid van jonge, opgroeiende kinderen. Het Koala-onderzoek is tot nu toe het enige onderzoek wereldwijd, waarin dit over een lange periode is onderzocht.

Aanpak onderzoek

Ruim 2800 zwangere vrouwen van diverse afkomst en met uiteenlopende leefstijlen deden mee aan de eerste fase van het Koala-onderzoek. "Er waren vrouwen bij die helemaal geen biologische producten gebruikten en vrouwen die dat wel

deden", vertelt Lucy van de Vijver, projectleider van onderzoek op het gebied van Voedingskwaliteit & Gezondheid bij het Louis Bolk Instituut. "We hebben eerst uitgebreid informatie ingezameld over de leefstijl en voeding van deze zwangere vrouwen. Nadat hun kinderen geboren waren, onderzochten we deze jaarlijks. We legden vragenlijsten voor aan de moeders, en onderzochten bij een deel van de groep de moedermelk. Daarnaast hebben we bij een deel van de baby's de ontlasting en het bloed onderzocht en longfunctiemetingen uitgevoerd. In deze fase keken we speciaal naar de ontwikkeling van allergie- en eczeemklachten in de eerste levensjaren."

Gunstige vetzuren

De eerste fase van het Koala-onderzoek, leverde interessante resultaten op. Lucy: "Moedermelk van vrouwen die biologische zuivel consumeren, blijkt relatief meer gunstige vetzuren te bevatten dan moedermelk van vrouwen die gangbare zuivelproducten gebruiken. De verhouding tussen de vetzuren is

'Mensen die biologische producten eten, ervaren dat ze een betere weerstand hebben'

nóg gunstiger in de moedermelk van vrouwen die overwegend biologisch-dynamische zuivel gebruiken. Kinderen die in hun eerste levensjaren overwegend biologische zuivelproducten kregen, hadden op tweejarige leeftijd dertig procent minder kans op eczeem. Om de gezondheidseffecten van de totale biologische voeding vast te stellen, is meer onderzoek nodig."

Vervolgonderzoek

In de tweede fase van het Koala-onderzoek staat de vraag centraal of biologische producten een gezondheidsbevorderende werking hebben op astma en chronische allergieklachten. Lucy: "De kinderen uit de eerste fase van het onderzoek waren inmiddels zeven of acht jaar oud. Een leeftijd waarop meestal duidelijk wordt of kinderen astmatisch zijn. Weer vroegen we in de jaarlijkse vragenlijst specifiek of de kinderen biologisch eten. En binnen welke productgroepen - denk aan zuivel, groente of vlees - ze vooral biologisch eten. Ook de ontwikkeling van overgewicht hebben we in het onderzoek meegenomen. De resultaten van dit vervolgonderzoek zijn in de tweede helft van 2013 bekend."

Gezond systeem

Het Louis Bolk Instituut doet naast onderzoek naar voeding en gezondheid ook onderzoeksprojecten op het gebied van duurzame landbouw. "In onze visie zijn landbouw, voeding en gezondheid onlosmakelijk met elkaar verbonden", legt Lucy uit. "Door breed naar gezondheid te kijken, heb je ook aandacht voor het systeem achter voeding. Biologische producten komen voort uit een teeltsysteem dat geen gebruik maakt van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. De plant zelf moet robuust zijn, zodat ziekten en plagen minder kans krijgen. De biologische veeteelt wil dieren op een natuurlijke manier sterk houden. Zij krijgen incidenteel antibioticum in plaats van preventief om ziektes te voorkomen. Doordat de planten en

dieren sterker zijn, is de voedingswaarde ervan mogelijk van een hogere kwaliteit. Wij onderzoeken of voeding uit een dergelijk robuust systeem inderdaad een positief effect heeft op gezondheid."

Weerbaarheid

In 2007 deed het Louis Bolk Instituut uitgebreid onderzoek naar de gezondheidseffecten van biologische voeding op kippen. Lucy: "Een deel kreeg biologisch voer, het andere deel gangbaar voer. Wat bleek? De kippen die biologisch voer kregen, waren sterker en veerkrachtiger dan de andere kippen. Nadat ze waren blootgesteld aan een 'aanval' op hun immuunsysteem, hervatten ze hun groei sneller en lieten ze een alertere immunoreactie zien. Ze herstelden beter van de aanval. Ook mensen die biologische producten eten, ervaren dat ze een betere weerstand hebben. Ruim de helft van de biologische consumenten geeft aan dat ze minder vaak ziek zijn. En als ze ziek zijn, herstellen ze sneller."

Bewustwording

De uitkomsten van het kippenonderzoek en de ervaringen van biologische consumenten zijn veelbelovend. Mede hierdoor gaat het Louis Bolk Instituut nu ook onderzoeken of biologische voeding de weerstand van kinderen verhoogt. "Erg relevant in onze maatschappij waarin gezondheidsbevordering en gezondheidszorg belangrijke waarden zijn", licht Lucy toe. "Vooral omdat hiermee hoge overheidsuitgaven gemoed zijn. Er moet dus nog veel onderzoek gedaan worden naar de relatie tussen landbouw, voeding en gezondheid. In de tussentijd is het in elk geval goed je bewust te worden van wat je eet. Merk je dat je beter in je vel zit door een bewuste keuze voor gezonde producten? Dan draagt dit inzicht ook bij aan een gezondere leefstijl."

Meer weten? Kijk op www.louisbolk.nl



'Ze zijn eigenlijk zelden ziek'

Yvonne Beckers (37), moeder van Loes (2) en Seb (6 maanden): "Zo'n vijf jaar geleden zijn mijn vriend en ik uit milieuoverwegingen biologisch gaan eten. Het begon met een abonnement op een groentetas. Daarin zaten allerlei wonderlijke knollen die we nog nooit hadden gegeten. Koolrapen, selderijknol en schorseneren bijvoorbeeld. Dat beviel wel, we vonden het leuk om nieuwe dingen te proeven. Sinds ik mij verder heb verdiept in natuurvoeding, kies ik ook steeds meer uit gezondheidsoverwegingen voor biologisch en bio-dynamisch. Ook tijdens mijn zwangerschappen heb ik daar bewust voor gekozen. Zo natuurlijk en onbewerkt mogelijk eten, dat is mijn streven. Zonder dat er allerlei kunstmatige stoffen, ongezonde vetten, zout en suikers aan zijn toegevoegd. Kinderen zijn zo puur, ik wil niet dat zij troep binnenkrijgen. Bovendien denk ik dat biologische voeding hen weerbaarder maakt, minder vatbaar voor ziektes. Loes en Seb zijn eigenlijk zelden ziek. Door hen dit mee te geven, hoop ik dat zij later ook gezonde keuzes maken en minder kans hebben op overgewicht."