

# Biologisch en dús gezonder?

Of biologische voeding gezonder is dan gangbaar eten is nog steeds niet aangetoond. Toch worden de bewijzen steeds steviger. Vandaag begint een eerste internationale wetenschappelijke conferentie over de invloed van biologische voeding op de menselijke gezondheid.

## Kees de Vré

De studies naar biologische voeding en het effect op de menselijke gezondheid worden steeds serieuzer genomen. "Het wetenschappelijk niveau wordt steeds beter. Stukje bij beetje bouwen we een robuuste bewijslast op", zegt arts Machteld Huber. "Toch is er nog wel argwaan", vult voedingskundige Lucy van de Vijver aan. "Wat betekent dat we beter dan normaal moeten presteren. Maar we worden niet meer zomaar opzij geschoven."

Beide onderzoekers, werkzaam bij het Louis Bolk Instituut voor biologische en duurzame landbouw en voeding, zetten zich al jaren in om de gezondheid van biologische voeding en de biologische leefstijl een wetenschappelijke onderbouwing te geven. De komende drie dagen geven zij acte de présence in Praag waar het eerste internationale wetenschappelijke congres over dit thema plaatsvindt. Dat is een mijlpaal, vinden Huber en Van de Vijver. "Wetenschappers uit vijf continenten met 130 presentaties. Het thema is geaccepteerd", zegt Huber vol trots. Ze wijst op het programma waarin staat vermeld dat naast de vele wetenschappers ook vertegenwoordigers van de EU en de FAO (voedings- en landbouworganisatie van de VN) een voordracht geven.

De gevestigde voedingswetenschap, zoals die in Nederland met name in Wageningen is geconcentreerd, heeft voor de eigenschappen van biologische voeding nauwelijks oog. Huber: "De gevestigde voedingswetenschap kijkt vooral naar de samenstelling van het menu. Als je maar gevarieerd eet dan draag je bij aan je gezondheid. Wij kijken ook naar de herkomst van de voeding. Wij leren zo veel van onze landbouwmensen. Die laten zien dat verschillende bodems en verschillende bemesting verschillende producten opleveren. Die hebben op hun beurt weer een verschillende invloed op de gezondheid van de mens."

Er is, ook in de voeding, groeiende

aandacht voor duurzaamheid. Van de Vijver: "Men realiseert zich steeds meer dat er iets moet gebeuren aan de manier waarop wij nu landbouw bedrijven en aan de voedingspatronen die daarop aansluiten. De biologische kijk op landbouw en voeding loopt al jaren voorop als het gaat om alternatieven."

Huber wijst op een recent onderzoek van de Verenigde Naties. "VN-rapporteur Olivier de Schutter wijst op de perspectieven vanuit de ecologische landbouw om voedselzekerheid te garanderen in een wereld die in toenemende mate met klimaatproblemen en droogte te maken krijgt. Hij stelt dat ecologische kennis moet worden gekoppeld aan landbouwpraktijken. Meer denken in kringlopen dus, zonder externe toevoegingen als kunstmest en pesticiden. Als dat gebeurt, worden betere resultaten geboekt dan in de gangbare landbouw, stelt De Schutter. Van de Vijver: "Als wij goede wetenschap laten zien, zullen instellingen als de EU en de FAO ons steeds meer gaan zoeken."

Terugkijkend op de nog prille onderzoekspraktijk van biologische voeding, ziet Huber twee studies die van groot belang zijn geweest in het acceptatieproces. "Toenmalig minister Veerman van landbouw wilde voor eens en altijd weten of biologische voeding gezonder was. Daar is de 'Organic more healthy?'-studie uit voortgekomen van het Louis Bolk Instituut, Wageningen Universiteit, TNO en Rikilt. Dat is een meerjarige (2005-2007) blinde interventiestudie naar weerstand en immuunsysteem, uitgevoerd op enkele generaties kippen. Die kippen waren gezond en zijn een beetje ziek gemaakt. Uiteindelijk bleek een van de groepen kippen hun groei weer sneller op te pakken dan de andere groepen. En dat bleek achteraf de groep kippen te zijn die biologisch voer had gekregen. Het probleem was dat er geen wetenschappelijke basis was om aan te geven welke groep nou eigenlijk gezonder was. Een eenduidig weten-

schappelijk ja of nee was dus niet te geven en dat wilde Veerman wel."

In het tweede onderzoek – van het Louis Bolk en de Universiteit Maastricht – worden kinderen gevolgd van moeders met verschillende leefstijlen. Van de Vijver: "In 2000 zijn daarvoor 2800 zwangere vrouwen geselecteerd, van wie een kwart met een alternatieve leefstijl, ook uit de Bible Belt. De eerste check vond twee jaar na de geboorte plaats. Het bleek dat kinderen die biologische zuivel kregen, minder last van eczeem hadden. Eerder bleek al in de moedermelk voor deze groep meer van het nuttige, onverzadigde vetzuur CLA te zitten. Vorig jaar is een vervolgmeting gedaan, maar er zijn nog geen uitslagen. Op hun achtste jaar gaan kinderen hooikoorts en astma ontwikkelen. Wellicht is daar iets te constateren. We proberen zo stukje bij beetje bewijslast op te bouwen."

De beide onderzoekers erkennen dat er uit allerlei studies een wisselend beeld is ontstaan over de relatie tussen biologische voeding en gezondheid. Biologische voeding is niet per se gezonder. Van de Vijver: "Dat klopt. Er zijn studies waaruit geen verschil blijkt. Dat zijn vaak studies die niet kijken naar de herkomst van de voeding; producten zijn in de supermarkt gekocht. Wij zouden willen dat er wordt gekeken naar verse producten van twee buurboeren, een gangbaar en een biologisch. Bij gelijke omstandigheden, qua bodem, ligging, klimaat. Dan zie je toch wel verschillen."



---

Huber vult aan: “Er zijn zelfs verschillen in biologische voeding te constateren. Dat ligt aan de boer. Boeren worden betaald voor kilo’s en niet voor kwaliteit. Ook biologische boeren zwichten daar soms voor en zoeken de randen op van wat nog kan. Daar bovenop komt dat biologische boeren veelal werken met gangbare rassen omdat er voor bepaalde producten geen biologische rassen beschikbaar zijn. Dat moet ook allemaal ontwikkeld worden.”

Een grote drempel waar onderzoek naar biologische voeding steeds op stuit, is de strakke definitie van het begrip ‘gezondheid’. Je bent gezond of ziek. Huber: “Er is geen ruimte voor nuances en die moet er volgens ons wel zijn. Als ik als arts een kind snel zie herstellen, zoals dat bij die kippen gebeurde, dan duidt dat op veerkracht en het vermogen je aan te passen aan omstandigheden. Die twee kenmerken van gezondheid zou ik graag in de definitie terug willen zien. Inmiddels speelt deze vraag ook bij de Gezondheidsraad. Op de conferentie in Praag zal dit een belangrijk onderwerp zijn.”

Volgens Van de Vijver is het huidige voedingsonderzoek nog steeds te veel gericht op enkele stofjes in een plant die doorslaggevend zouden zijn voor de gezondheid. “Vitamines bijvoorbeeld. Daar wordt veel aandacht aan besteed. Die werkwijze, het zoeken naar de *magic bullet* houdt zich bezig met het topje van de ijsberg. We kennen hooguit 200 werkzame stoffen in een plant. Die heeft er echter 7000 tot 10.000, die allemaal op elkaar inwerken en we hebben geen idee hoe.”

Huber: “Ons uitgangspunt is dat een gezonde bodem gezonde planten voortbrengt zonder hulpmiddelen van buiten. We verwachten dat zo’n plant uit een gezond ecosysteem de gezondheid van de mens robuuster kan maken. Het is natuurlijk niet zo dat biologische voeding ernstige ziekten voorkomt, maar wij willen aantonen dat die voeding meer weerstand en meer veerkracht opbouwt en zo gezondheid bevordert.”

**‘We denken dat een plant uit een gezond ecosysteem de mens gezonder maakt’**

## **Eerste conferentie**

Van vandaag tot en met vrijdag vindt in Praag de eerste wetenschappelijke conferentie plaats over de invloed van biologische voeding op de menselijke gezondheid. Die conferentie vloeit voort uit de oprichting van de FQH, een vereniging van wetenschappelijke instituten die onderzoek doen naar biologische voeding. Voor Nederland doen twee instellingen mee: het Louis Bolk Instituut en het Rikilt, het instituut voor voedselveiligheid van de Wageningen Universiteit. Machteld Huber van Louis Bolk is een van de oprichters van FQH en fungeert nu als bestuurslid. Lucy van de Vijver presenteert in Praag een onderzoek naar ervaringen van consumenten die jaren geleden zijn overgestapt op biologische voeding. Driekwart van hen constateert ‘een betere weerstand’ en ‘sneller herstel na ziekte’. Meer informatie: [www.fqh2011.org](http://www.fqh2011.org).

---



FOTÓ JÖRGEN CARIS

---