

De wijzer in voeding krant

De laatste tijd zijn PFAS, voluit poly- en perfluoralkylstoffen, regelmatig in het nieuws. Dit zijn chemische stoffen die door de mens zijn gemaakt. Ze komen via het milieu in ons eten en drinken terecht. Welke voedingsmiddelen bevatten veel van deze schadelijke stoffen? En wat kunnen we zelf doen om de risico's te beperken? En verder in de krant: het belang van noten eten, een onderzoek naar gezond eten onderweg, een klein receptenboekje en een vegankookboek. Veel leesplezier!



PFAS hebben handige eigenschappen: ze zijn onder andere water-, vet- en vuilafstotend. Ze zitten in verschillende producten. Bijvoorbeeld in smeermiddelen, voedselverpakkingsmaterialen, blusschuim, anti-aanbaklagen van pannen, kleding, textiel en cosmetica. Ze zijn moeilijk afbreekbaar, verspreiden zich heel gemakkelijk en hopen zich op in mensen, dieren en planten. Sinds 1 juli 2022 mag er geen PFAS meer zitten in papier en karton dat in contact komt met voedsel, zoals bakpapier en pizzadozen.

Website RIVM

Bij normaal gebruik zullen producten met PFAS erin niet meteen gezondheidsrisico's geven. De hoeveelheden die we binnenkrijgen vanuit consumentenproducten zijn over het algemeen klein. In Nederland krijgen mensen vanuit voedsel en kraanwater wel meer PFAS binnen dan wenselijk is. Dit blijkt uit onderzoek van het RIVM uit 2021. *Website: waarzitwatin.nl*

De meeste informatie over de schadelijke effecten van PFAS is afkomstig van de stoffen PFOA en PFOS. Uit onderzoek blijkt dat dit leverschade kan veroorzaken, effect kan hebben op ons immuunsysteem, schadelijk kan zijn voor de voorplanting en voor de ontwikkeling van het ongeboren kind. Ook zijn ze mogelijk kankerverwekkend. Als mensen over een lange periode kleine hoeveelheden PFAS binnen krijgen kan dit een negatief effect hebben op het immuunsysteem. PFOA en PFOS zijn inmiddels verboden.

Website: waarzitwatin.nl

Wat kunnen wel eten en drinken?

Het idee dat er PFAS in ons eten en drinken zit, zou ons bang kunnen maken. Maar zonder eten en drinken kunnen we niet. Het is goed om te bedenken dat voedingsmiddelen niet alleen ongezonde stoffen bevatten maar ook gezonde stoffen zoals vitamines, mineralen, vezels, eiwitten, vetten en koolhydraten. Het beste advies om PFAS in onze voeding te verminderen is gevarieerd eten.

www.gezondheidsnet.nl

April 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Vis bevat meeste PFAS

Welke voedingsmiddelen bevatten nu veel PFAS? Tot voor kort was dat nog helemaal niet duidelijk, maar inmiddels heeft het RIVM er berekeningen op losgelaten. Het gaat nog steeds om schattingen gebaseerd op beperkte metingen, maar het geeft wel een indicatie. In Nederland krijgen we PFAS vooral binnen via vis. In magere én vette vis kan veel PFAS zitten. Vooral kabeljauw bevat gemiddeld genomen een hoog gehalte, terwijl zalm bijvoorbeeld veel minder PFAS bevat.

www.gezondheidsnet.nl

PFAS in drinkwater

Op nummer 2 staat drinkwater. De hoeveelheid PFAS hangt daarbij wel af van de bron van het water uit de kraan. Drinkwater gemaakt van oppervlaktewater bevat meer PFAS dan drinkwater gemaakt van grondwater. Ook in flessenwater zit soms PFAS. Overigens helpt het niet om kraanwater eerst te koken. De hoeveelheid PFAS neemt daardoor niet af.

www.gezondheidsnet.nl

Kip beter dan rundvlees

Andere bronnen van PFAS in onze voeding zijn koffie en thee (het drinkwater niet meegeteld), zuivel en vlees. Bij vlees geldt dat rundvlees over het algemeen meer PFAS bevat dan varkensvlees. In kip zitten de minste PFAS. In veel plantaardige producten zitten relatief weinig PFAS. Denk aan groenten, fruit, brood, peulvruchten en plantaardige olie als zoals olijfolie.

www.gezondheidsnet.nl

Geen vis meer eten?

Vis bevat dus de meeste PFAS. Betekent dit dat we maar beter geen vis kunnen eten? Nee, want vis is goed voor ons hart en bloedvaten en levert ook veel gezonde stoffen, zoals visvetzuren. Nu kunnen we die ook binnenkrijgen via visolie- of algenoliecapsules, maar het is niet bekend hoeveel PFAS daarin zitten. De voordelen van vis eten wegen volgens het Voedingscentrum op tegen de nadelen. Het advies blijft dus om 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel en haring. Eet niet elke week dezelfde vis, maar wissel soorten zoveel mogelijk af om de kans op hoge gehalten te verkleinen.

www.gezondheidsnet.nl

Verder bevatten sommige pannen met een antiaanbaklaag PFAS. Hierdoor kunnen kleine hoeveelheden in ons eten terecht komen. Er zijn ook pannen zonder PFAS. Dit staat niet op het etiket, maar dit is na te vragen bij de fabrikant. *www.gezondheidsnet.nl*

Nutriscore

Sinds de wettelijke invoering van de Nutri-Score op 1 januari van dit jaar zijn de groene-oranje-rode kleuren van de Nutri-Score op steeds meer producten in de supermarkt terug te vinden. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is nu gestart met de campagne '**Kijk, vergelijk & kies**'. De campagne moet ons helpen om de Nutri-Score op de juiste manier te gebruiken.

Website: VoedingNu.nl

Banaan-walnotenspread

Een heerlijke spread voor op een boterham of een volkoren cracker

Ingrediënten voor 2 porties (160 kcal per portie):

1 banaan

25 g walnoten

1 theelepel kaneel

Bereidingswijze:

Hak de walnoten fijn.

Prak de banaan met een vork tot een gladde massa.

Beleg een snee volkoren brood of een volkoren cracker met een laagje bananenpuree en voeg dan de kaneel en de gehakte walnoten toe als topping.

www.wkof.nl

Gezond onderweg

Dagelijks maken veel weggebruikers zoals vrachtwagenchauffeurs en automobilisten een keuze om onderweg (iets) te eten en te drinken. Het is niet altijd even makkelijk om een gezonde voedselkeuze te maken in het aanbod langs de snelweg. Daarom zijn onderzoekers van de Leerstoelgroep Consumptie en Gezonde Leefstijl van de Wageningen University & Research (WUR) en het Voedingscentrum een project gestart om een gezonder voedselaanbod langs de snelweg te stimuleren.

Website: VoedingNu.nl

Every Day Vegan in 30 minuten

Is een nieuw boek van chefkok Lenna Omrani. Heel knap om al op 26 jarige leeftijd een derde (vegan) kookboek uitgebracht te hebben. De boekenrecensent in mijn vakblad "Allergie&Voeding" is heel positief. Er staan 60 plantaardige recepten in die klaar zijn in 30 minuten en ingrediënten bevatten die gewoon in de supermarkt te koop zijn. De recepten zijn ingedeeld in de categorieën *Uit de oven, Salades, Pasta, Soep, Stoof en curry, Falafel burgers en dips en Snelle weekendtoppers*.

Every Day Vegan in 30 minuten

KosmosUitgevers, prijs: 24,99 euro

Ook te koop via www.lennaomrani.com

Wat doe je erop?

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een klein boekje uitgebracht met daarin 8 receptjes voor een gezonde en lekker belegde boterham. Dit is er één van: *Ingrediënten (voor 4 porties). Bevat 100 kcal per portie:*

1 bakje Hüttenkäse van 200g

1 blikje tonijn in water van 145 gram

1 rode paprika

1 takje verse peterselie

Bereidingswijze:

- Laat de tonijn uitlekken en doe deze in een kom met de Hüttenkäse.
- Snijd de paprika en de peterselie in kleine stukjes, voeg deze toe aan de tonijn.
- Meng het geheel goed door elkaar.
- Lekker op een snee volkorenbrood of een volkoren wrap, maar ook heel lekker in een stuk uitgeholde komkommer.

Het boekje is te bestellen via www.wkof.nl

Dagelijkse dosis noten verbetert het geheugen

Op oudere leeftijd neemt het risico op diabetes en hart- en vaatziekten toe, en gaan het geheugen en de concentratie achteruit. Gezonde voeding kan helpen om gezonder oud te worden.

Hoewel eerdere onderzoeken al aangetoond hebben dat het eten van noten voordelig is om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen, is het minder bekend of mensen die noten toevoegen aan een gezond voedingspatroon voordeel hebben op hun hersenen.

Op 25 januari promoveerde Kevin Nijssen op dit onderzoek, onder begeleiding van Prof. dr. Ronald Mensink, Prof. dr. Jogchum Plat en Dr. Peter Joris.

Kevin Nijssen onderzocht of het dagelijks eten van een notenmix een effect heeft op het brein en hoe dat precies werkt.

Uit het onderzoek blijkt dat ouderen die elke dag 60 gram gemengde noten consumeren na vier maanden een beter geheugen en een hogere hersendoorbloeding hadden dan tijdens een periode waarin ze geen noten aten.

Ook verbeterde de insulinegevoeligheid in hersengebieden die mogelijk betrokken zijn bij cognitieve en metabole processen en verbeterden risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Een dagelijkse portie noten draagt dus mogelijk bij aan het voorkomen van leeftijdsgebonden aandoeningen en cognitieve achteruitgang.

Website: VoedingNu.nl