INTERVIEW\_

**Protest, Meneer Taubes!**

***Het boek "Why We Get Fat" zorgt voor veel ophef in de Verenigde Staten. Auteur Gary Taubes verterkt van de vraag "Waarom wij dik worden" om een theorie te ontwikkelen die zowel schokkend als verleidelijk is. Oordeel zelf!***

Gary Taubes (57 jaar) is een Amerikaanse wetenschapsjournalist die regelmatig gepubliceerd wordt in prestigieuze tijdschriften zoals *Science* en *Discover*. In 2010 publiceert hij een boek over voeding onder de provocerende titel "*Why We Get Fat"* (*"Waarom we dik worden"*) dat in de dieetwereld inslaat als een bom. *"De conclusies van Taubes zijn aanvankelijk verrassend maar uiteindelijk ook ongelofelijk overtuigend"*, is de perfecte samenvatting van een criticus van het magazine *Newsweek*. Het boek werd een bestseller in de Verenigde Staten en bestaat (nog) niet in het Nederlands.

**Achter de titel van uw boek *Why we get fat* staat geen vraagteken. Dat betekent dat u het antwoord kent. Wat is het?**

Maar dat antwoord is al eeuwenlang gekend. Het werd al gegeven door de Franse gastronoom en schrijver Brillat-Savarin (1755-1826), de onsterfelijke auteur van de uitspraak *"Zeg me wat je eet en ik zal je zeggen wie je bent"*. In zijn werk *La Physiologie du Goût (de Fysiologie van de Smaak)*, dat in 1825 verscheen en sindsdien vele malen werd heruitgegeven, schrijft Brillat-Savarin: *"Eén van de evidente oorzaken van zwaarlijvigheid ligt in de bloem en het zetmeel waarvan de mens de basis van zijn dagelijkse voeding heeft gemaakt".*Verder voegt hij eraan toe: *"Eet ervan en word vet, lelijk, zwaar, astmatisch en sterf van dikkigheid!"* Duidelijk, niet?

**Bloem en zetmeel zouden dus de oorzaak zijn van al het kwaad? En wat dan met het feit dat daar zowat alle voedingsstoffen onder vallen die die we beschouwen als krachtvoer: brood, aardappelen, pasta, rijst, granen, enz..**

Het komt er ook niet op aan ze volledig te schrappen, wel om er veel minder van te eten. Bijna twee eeuwen lang zagen de artsen geen graten in deze aanbeveling en volgden ze trouw de voorschriften van Brillat-Savarin. Wie moest vermageren kreeg van hen inderdaad de raad om drastisch te snoeien in de koolhydraten, met vrij goede resultaten. Jammer genoeg kwamen de fysiologen zich toen moeien Tijdens onderzoek in de jaren 60 kwamen ze tot de bevinding dat vetten veel calorierijker waren dan suikers, waaruit ze concludeerden dat zij de oorzaak waren van alle kwaad. Tijdens de daaropvolgende decennia werd de vetregeling een ware obsessie. Vetarme en koolhydraatrijke diëten werden de norm. Een dwaasheid! Het resultaat? Dat zien we vandaag in de wereldwijde exponentiële toename van het aantal zwaarlijvigen, met de tragische gevolgen die we kennen : diabetes, hoge bloeddruk, artrose, kanker.

**U wijst niet alleen de fysiologen met de vinger. In uw boek benadrukt u eveneens de verantwoordelijkheid van de voedingsmiddelenindustrie.**

We kunnen effectief vaststellen dat de promotie van koolhydraatrijke voeding perfect beantwoordt aan de belangen van deze sector, die na de oorlog een diepgaande metamorfose onderging. Dankzij de meststoffen en de pesticiden nam het rendement op spectaculaire wijze toe, in die mate zelfs dat men niet meer wist wat men met die enorme productie aan moest. Toen begon de marketingmachine volop te draaien. De markt werd algauw overspoeld met graanproducten en geraffineerde suiker, met de zege van de artsen. Dat is mijn verklaring voor de wereldwijde obesitasexplosie.

**Er zijn toch nog andere factoren die hierin een rol spelen, zoals het feit dat de mensen steeds minder bewegen.**

Neen, ik denk het niet. De eerste jogginggolf veroverde de wereld in de jaren 70. En nog heel wat ander, tot dan toe eerder marginale sporten, kregen plots veel aanhangers: fitness, tennis, ski. Maar dat veranderde niets. Integendeel! Ik heb het gevoel dat al die campagnes om meer te bewegen het plaatje alleen maar somberder hebben gemaakt.

**Nu volg ik u niet meer. Hoe kunt u beweren dat campagnes om meer te sporten obesitas in de hand werken?**

In haar boek *The Taste of War*, legt historica Lizzie Collingham heel goed hoe de calorie-inname evolueert in functie van de behoeften (1). Zij neemt het voorbeeld van de Tweede Wereldoorlog, een context waarin van de ene dag op de andere enorme sociale mutaties plaatsvinden. De mannen worden naar het front gestuurd. De vrouwen verlaten hun haard om deel te nemen aan de oorlogsinspanningen en in de wapenfabrieken te gaan werken. Onmiddellijk gevolg: de werklast neemt enorm toe. Ik wil er even op wijzen dat een soldaat aan het front tot 4738 calorieën per dag nodig kan hebben om te overleven. Idem voor een arbeider in de zware industrie. Wel, ondanks dat veel zwaardere leven, stelde men in die periode geen spectaculaire veranderingen vast in de corpulentie van de bevolking. Hoe kwam dat? Omdat de mensen meer aten natuurlijk, zo eenvoudig is dat!

**We kunnen een soldaat aan het front toch niet vergelijken met een man die zijn conditie wil onderhouden en daarom een trainingsprogramma volgt**

Vergis u niet! Als het gaat over soldaten aan het front, is iedereen het erover eens dat zij hun calorie-inname moeten verhogen. Maar wanneer deze vaststelling wordt toegepast op het onderzoek naar obesitas en voeding, gaan we er plots van uit dat deze theorieën slechts hypotheses zijn, of extrapolaties. Bekijk het eens zo: indien men u uitnodigt om morgenavond uitgebreid te gaan dineren in een driesterrenrestaurant - u hoeft niet te betalen - dan durf ik ervoor wedden dat u de rest van de dag minder zult eten. Morgen slaat u uw lunch misschien gewoon over en gaat u in plaats daarvan een rondje lopen of enkele uurtjes naar de fitness. Daarna gaat u wellicht te voet naar het restaurant, kwestie van met een gezonde eetlust aan tafel te kunnen gaan. Wel, over dat concept van *de gezonde eetlust* waren voedingsdeskundigen het lange tijd eens met elkaar. Het was de logica zelf, tot onderzoekers het in hun hoofd haalden mensen aan te zetten om te bewegen als middel om gewicht te verliezen. Op die manier hielden ze totaal geen rekening meer met het natuurlijke evenwicht tussen de inname van voedsel en het energieverbruik. Wie zich zwaar inspant, gaat meer eten. Wie zich minder inspant, eet minder.

**U gaat ons er toch niet van overtuigen dat je van sport niet vermagert, want miljoenen mensen overal ter wereld ervaren dagelijks het tegendeel**

Er bestaan ook heel wat tegenvoorbeelden. Die niemand wil horen, zoals wel vaker gebeurt wanneer een dissonant argument een mooi intellectueel bouwwerk onderuit haalt. Vermager je door te sporten? Neen, niet altijd. Het volstaat het verhaal van William Banting te lezen, een gentleman uit de XIXde eeuw die het beroep van lijkdrager uitoefende. Banting was zwaarlijvig en had alles geprobeerd om gewicht te verliezen, ook lichaamsbeweging. Hij was beginnen roeien wat, gelet op zijn corpulentie, bewees dat hij veel lef had. Hij schreef zijn ervaringen neer in een boek dat beschouwd kan worden als één van de eerste dieetboeken ter wereld (2). Los van alle vooroordelen die wij vandaag meedragen, geeft hij in alle eerlijkheid toe dat al zijn zware inspanningen op het water niet het gewenste resultaat gaven op de weegschaal. Integendeel, hij was zelfs nog bijgekomen sinds hij was beginnenn roeien. Het is pas toen hij een koolhydraatarm dieet begon te volgen dat hij uiteindelijk definitief gewicht verloor. Dus wie ben ik om die man tegen te spreken…

**U gaat nog verder. U beweert mensen die sportief zijn meer naar koolhydraatrijke voeding grijpen, wat uiteindelijk gewichtstoename in de hand zou werken.**

Inderdaad. In 1989 organiseerde professor Janssen een onderzoek aan de Universiteit van Maastricht (3). Hij had daarvoor een staalkaart bijeengezocht van volstrekt inactieve personen, zogenaamde *couch potatoes* met als doel er marathonlopers van te maken. Op sportief gebied was hun vooruitgang absoluut opmerkelijk. De resultaten qua gewichtsverlies daarentegen waren ontgoochelend, met een gemiddeld gewichtsverlies van 2,4 kilo vetmassa bij de mannelijke en totaal geen gewichtsverlies bij de vrouwelijke deelnemers. Dankzij de sterke wetenschappelijke omkadering kon men bepalen welke processen daarbij een rol speelden. Het kwam erop neer dat de mannen gewoon meer waren beginnen eten naarmate het trainingsprogramma zwaarder werd. De vrouwen reageerden door het aandeel van de koolhydraten in hun voeding te vergroten, zonder dat er iets veranderde aan hun totale calorie-inname (4). Op die manier zien we duidelijk dat sport niet volstaat om te vermageren. Andere onderzoeken bevestigen deze theorie, onder meer bij groepen arbeiders in de zware industrie, bijvoorbeeld Mexicaanse migranten die op de olievelden in de Verenigde Staten werken of fabrieksarbeiders in Chili. In deze bevolkingsgroepen komt zeer veel obesitas voor, ondanks het feit dat zij fysiek loodzware jobs uitoefenen.

**Waar situeert u dan de studies die bewezen hebben dat lichaamsbeweging de productie van BDNF (*brain-derived neurotrophic factors*) bevordert, een hormoon dat bij zwaarlijvigen het hongergevoel doet afnemen?**

Dat zijn inderdaad boeiende onderzoeken. En ik begrijp perfect dat sport een rol kan spelen in een strategie van gewichtsverlies. Maar opgelet, maak er geen religie van. Er zijn wellicht een heel wat andere factoren die een rol spelen maar veel van die parameters kennen we jammer genoeg nog niet. Hoelang duurt het eetlustremmende effect? Wat gebeurt er daarna? Welke gevolgen heeft dat op het basismetabolisme? In de meeste experimenten stelt men vast dat een sportievere levenswijze leidt tot een daling van het energieverbruik in rust.

**Na hun sportief pensioen worden veel topatleten zwaarder. Denkt u dat dit het gevolg kan zijn van hun jarenlange hoge verbruik van koolhydraten?**

Als je regelmatig sport, produceer je minder insuline dan wanneer je niet beweegt. Dat is zelfs één van de belangrijkste pluspunten van sport. Natuurlijk impliceert dit dat je regelmatig en constant traint. Profsporters op rust kunnen dat meestal niet meer opbrengen. Ze hebben in de loop van hun carrière zoveel moeten opofferen dat ze nadien vaak een periode doormaken waarin ze zich volledig laten gaan en niets meer willen horen over sport. En het zou het kunnen dat dat tot nefaste aanpassingen leidt, met vlagen van insulineoverproductie, wat de moeilijke overgang naar een leven met een veel lager energieverbruik nog zwaarder maakt. Ik hoor sommigen zeggen dat ze verdikken terwijl ze haast niets eten. Ik wil ze graag geloven.

**Doet u zelf aan sport ? Let u op uw lijn? En zijn er bepaalde voedingsmiddelen die u uitsluit?**

Ja, ik doe aan sport. Laat ons zeggen dat ik minstens één keer per week naar de fitness trek. Hardlopen gaat moeilijk omdat ik sinds mijn studententijd zwaar artrose heb in één knie. Ik speelde toen American football. Wat mijn dieet betreft, kunt u wellicht raden dat ik koolhydraten vermijd. Bij het ontbijt bijvoorbeeld kies ik eerder voor eieren dan voor ontbijtgranen. ’s Middags en ’s avonds verkies ik vlees en kaas in plaats van bereidingen op basis van pasta, rijst, aardappelen en brood.

**Die voedingswijze zorgt wel voor milieuproblemen. We weten dat één calorie van dierlijke oorsprong veel duurder is om te produceren dan één calorie van plantaardige oorsprong.**

Ik ben het daarmee eens. We moeten rekening houden met alle parameters wanneer we nadenken over onze voeding en ik ben mij ervan bewust dat onze afhankelijkheid van dierlijke producten schadelijk is voor het milieu. Er is het probleem van de energiekost, dat is waar. En verder alles wat te maken heeft met de bodemvervuiling, de uitstoot van methaangas door de soms gigantische kuddes, de uitputting van de zoetwatervoorraden, de massale aanwending van levensmiddelen als diervoeding en ook de kwestie van het dierlijke lijden. Maar ik vind dat we een onderscheid moeten maken tussen al deze kwesties, die tot het terrein van de ethiek behoren, en de louter medische en wetenschappelijke gegevens die ik in mijn boek verzamel. Gezondheidsargumenten zouden nooit gemanipuleerd mogen worden, zelfs niet in naam van het overigens absoluut eerbare streven om het milieu te beschermen. Ik heb te vaak de indruk dat wij de wetenschap gebruiken naargelang we ze naar onze hand kunnen zetten. Nu eens om graanproducten te verkopen zoals na de oorlog. En dan weer om de klimaatopwarming te bestrijden zoals we vandaag vaak horen.

Interview door Gilles Goetghebuer en Anna Muratore

(1) Collingham, Lizzie. *The Taste of War: World War II and the Battle for Food.* Penguin Press HC.

(2) *Letter on Corpulence, Addressed to the Public*, gepubliceerd voor rekening van de auteur in 1863, vervolgens meermaals heruitgegeven door Harrison in Londen

(3) *Food intake and body composition in novice athletes during a training period to run a marathon* par Janssen et coll., in *International Journal of Sports Medicine* n°10 en mai 1989.

(4) Tijdens het onderzoek werden 18 mannen en 9 vrouwen deel, allen sedentair, gedurende 18 maanden opgevolgd. Na afloop van de studie aten de mannen meer (van 131 tot 159 kJ/kg/dag), terwijl de vrouwen ongeveer op 147 kJ/kg/dag bleven hangen. Binnen de twee groepen stelde men echter vast dat het aandeel van de koolhydraten was toegenomen, namelijk van 48% naar 52% bij de mannen en van 47% naar 55% bij de vrouwen.