

FUNCTIONELE VOEDINGSMIDDELEN IN DE DIËTISTENPRAKIJK

Diëtisten staan soms voor een dilemma: functionele voedingsmiddelen adviseren of met een gezonde voeding hetzelfde effect bereiken. Functionele voedingsmiddelen moeten niet extra worden gebruikt, maar gezien hun energetische waarde, een ander voedingsmiddel vervangen.

Er bestaat nog steeds geen wereldwijd geaccepteerde definitie van het begrip 'functioneel voedingsmiddel'. Het Voedingscentrum hanteert als definitie: 'Voedingsmiddelen waaraan gezondheidsbevorderende stoffen zijn toegevoegd of waaruit bepaalde bestanddelen zijn verwijderd', en is van mening 'dat deze producten nauwelijks voordelen hebben voor gezonde personen die een gezonde, gevarieerde voeding gebruiken'. Men zou ze alleen moeten gebruiken als de werking van het product onafhankelijk is getoetst en het effect wetenschappelijk bewezen. Patrick Mullie: "Ik had vroeger een vastomlijnde definitie, een functioneel voedingsmiddel is een voedingsmiddel waaraan een stof is toegevoegd die gezondheidsbevorderend werkt. Maar ik merkte dat ook voedingsmiddelen waaruit iets is weggelaten, waarin iets is vervangen of waar zelfs niets mee is gebeurd, als functioneel voedingsmiddel worden gezien. De American Dietetic Association beschouwt ook light frisdranken als zodanig. Een juiste omschrijving is er in mijn ogen nog niet. Voedingssupplementen, zoals knoflookdragees en kaneelcapsules, zijn volgens mij geen functionele voedingsmiddelen, dat zijn meer medicijnen. Het begrip 'voedingsmiddel' blijft toch wel de kern."

P. Mullie is diëtist, werkzaam in Vlaanderen en een van de twee initiatiefnemers van het Informatiecentrum voor Functionele Voeding (ICFV) in België. Dit centrum wil op een toegankelijke manier (Vlaamse) consumenten, eerstelijnsgezondheidswerkers, journalisten en opinieleiders informeren over de gezondheidsvoordelen van functionele voedingsmiddelen en het gebruik ervan. Hiervoor gebruikt het ICFV wetenschappelijk gefundeerde argumenten.



Een doolhof van claims: medische claims zijn verboden, voedingsclaims zijn wel toegestaan.

PLAATS IN DE ADVISERING

Diëtisten staan regelmatig voor het dilemma of ze deze producten zullen adviseren of dat het mogelijk is om met een gezonde voeding hetzelfde effect te bereiken. Soms vraagt de cliënt erom of gebruikt hij ze al. Het lijkt een hulpmiddel om op eenvoudige wijze de voeding aan te passen. Patrick Mullie meent dat een functioneel voedingsmiddel een toegevoegde waarde kan hebben, maar dat de basis toch een gezonde voeding is en blijft. "Als die basis er niet is en de cliënt ongezond blijft eten, kan dat niet worden gecorrigeerd door functionele voedingsmiddelen. In de individuele voedings- en dieetadvisering zijn ze (op initiatief van patiënt of diëtist) in te passen, rekening houdend met de totale voeding. Ik kan dat niet vaak genoeg zeggen. Ik heb nog het olijfolie-debacle in gedachten: met veel geld van de EG werd destijds de consumptie van olijfolie bevoor-

derd. Veel consumenten gingen extra olijfolie gebruiken vanwege het gezonde imago. Nu zitten we met de gevolgen: hun totale energie-inname nam immers ook toe.” Volgens hem hebben functionele voedingsmiddelen dan ook een beperkte meerwaarde in de voedings- en dieetadvisering. “Als de gezonde basis er niet is, hebben ze weinig zin. De diëtist moet er alert op zijn dat ze niet extra gebruikt worden. Gezien hun energetische waarde moeten ze een ander voedingsmiddel vervangen. Ik heb nog veel twijfels over de betekenis ervan voor de praktijk. Elementaire raadgevingen zoals ‘gebruik voldoende groente en fruit’ blijven belangrijk.”

Het is duidelijk dat Patrick Mullie zowel voor- als nadelen ziet. “In het algemeen kun je zeggen dat het op de markt verschijnen van functionele voedingsmiddelen het onderzoek naar de relatie tussen voeding en gezondheid een impuls heeft gegeven. Een nadeel is dat ongezonde eters die denken door het gebruik van dit soort producten hun gezondheid te bevorderen nog steeds ongezond eten. Ze krijgen dat idee van de reclame. Slechts een betrekkelijk kleine groep, die toch al met zijn gezondheid bezig is, zal ervan profiteren. Bovendien: deze producten moeten langdurig worden gebruikt, dus smaak en prijs moeten aanvaardbaar zijn.”

GEZONDHEIDSCLAIMS

Volgens de Nederlandse Warenwet moet een voedingsmiddel veilig zijn en mag de consument niet worden misleid. Medische claims zijn verboden; er mag geen relatie worden gelegd met de behandeling, genezing of preventie van ziekte. Voedingsclaims zijn wel toegestaan, bijvoorbeeld nutriëntenclaims (‘rijk aan vezels’), nutriëntenfunctieclaims (‘vezels hebben een functie voor de darmwerking’) en gezondheidsaanprijzingen of -claims (‘vezels bevorderen een goede darmwerking’).

In Nederland kan een fabrikant de gezondheidsclaim op zijn product vrijwillig laten toetsen (zie kader 1). Tot nu toe zijn er in Nederland zes producten op de markt met zo’n goedgekeurde claim (zie kader 2). Moet de diëtist zich beperken tot het adviseren van producten met een officieel goedgekeurde gezondheidsclaim? Patrick Mullie vindt van niet: “Nee, diëtisten moeten niet wachten tot de claim bewezen is en/of het product (in Nederland althans) is goedgekeurd. Ze moeten breder kijken en zelf wetenschappelijk onderzoek kunnen evalueren. Dat doen ze nu nog onvoldoende. Diëtisten zijn volgens mij manipuleerbaar en baseren zich soms op de resultaten van een enkele studie. Ze moeten zich goed documenteren en eventueel zelf onderzoek doen. Ik denk dat de diëtisten en diëtistenopleidingen in Nederland daarmee verder zijn dan die in België. Volgens mij moet dit op Europees niveau en niet nationaal worden geregeld. Het Europees Parlement heeft in mei 2006 een akkoord hierover goedgekeurd (zie kader 1). In Nederland is men trouwens verder op het gebied van wel of niet toelaatbare gezondheidsclaims. Ook de Consumentenbond houdt zich in Nederland intensief met het onderwerp

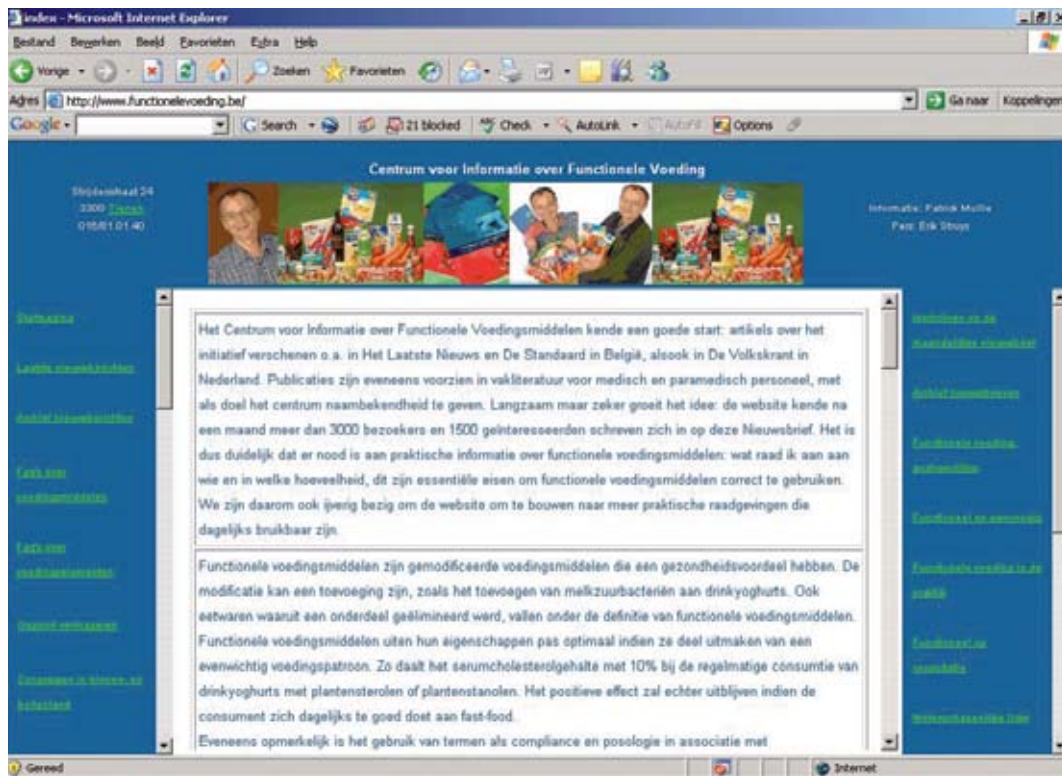
Gezondheidsclaims – Wie doet wat?

- Gedragscode, opgesteld door het Voedingscentrum samen met Consumentenbond en vertegenwoordigers van de industrie en levensmiddelenhandel. Producenten kunnen hun gezondheidsclaim vrijwillig laten toetsen.
- De KAG (Keuringsraad Aanprijzing Gezondheidsproducten) toetst publieksreclame van gezondheidsproducten, waaronder voedingssupplementen en functionele voedingsmiddelen. De raad toetst niet inhoudelijk, maar alleen juridisch.
- De Reclame Code Commissie beoordeelt of reclames waartegen een klacht is ingediend strijdig zijn met de Nederlandse reclamecode.
- Het Europees Parlement is in mei 2006 akkoord gegaan met een voorstel voor het gebruik van voedings- en gezondheidsclaims. Na formele goedkeuring van de Europese Raad (waarschijnlijk eind 2006) mogen bestaande voedingsclaims nog twee jaar worden gebruikt, gezondheidsclaims nog drie jaar. Daarna moeten ze voldoen aan de Europese regelgeving.

Bron: www.voedingscentrum.nl, www.agripress.be (beide bezocht op 27 mei 2006).



Patrick Mullie, initiatiefnemer van het Informatiecentrum voor Functionele Voeding: "Een functioneel voedingsmiddel kan een toegevoegde waarde hebben, maar een gezonde voeding is en blijft de basis."



Het Informatiecentrum voor Functionele Voeding kan onafhankelijk, proactief en coherent informatie over functionele voedingsmiddelen publiek maken. Het centrum heeft een eigen website en biedt een gratis elektronische nieuwsbrief aan.

In Nederland zijn tot nu toe zes producten met een getoetste gezondheidsclaim:

- Benecol margarine met toegevoegde fytostanolen
- Becel pro activ margarine en zuivelproducten met toegevoegde fytoesterolesters
- Vitaalbrood met toegevoegd prebioticum (inuline)
- Danone Activia yoghurt met toegevoegde probiotica (bifidobacterien)
- O'mega brood met visvezuren

Bron: www.voedingscentrum.nl

bezig. In België is daar nauwelijks tot geen toezicht op en speelt het onderwerp veel minder.”

TOEKOMST

Producten komen en gaan. De vraag is dan ook of functionele voedingsmiddelen 'blijvertjes' zijn. Patrick Mullie: “Voorlopig wel, de voedingsindustrie investeert er veel geld in. Waarschijnlijk blijven de functionele voedingsmiddelen met de best onderbouwde claims over. Het is alleen jammer dat, zoals ik al eerder zei, de beoogde effecten vaak ook met gewone voedingsmiddelen zijn te bereiken. Daarom vind ik het bijvoorbeeld bizar dat in Nederland enkele ziektekostenverzekeraars met plantensterolen verrijkte producten vergoeden. Er is echter vaak onvoldoende geld om gewone voedingsmiddelen op dezelfde manier 'in de markt te zetten'.

Persoonlijk vind ik noten daar een mooi voorbeeld van: onderzoek laat op tal van punten gunstige resultaten voor de gezondheid zien. En in het geval van sojamelk zie je dat met veel geld en veel onderzoek de goede eigenschappen worden benadrukt zonder dat het product zelf verandert.”

Op die manier zouden dus in principe veel producten tot functionele voedingsmiddelen kunnen worden opgewaard. Te denken valt aan tomaten, broccoli, volkorenbrood enzovoort. Patrick Mullie: “Dat gaat misschien wat ver. Maar in het algemeen vind ik het jammer dat onderzoek naar gezonde voedingsmiddelen zo weinig (financiële) steun krijgt. Voeding kan veel corrigeren.”

Jeanne van Dommelen-van Wamelen

LITERATUUR

- Halsted CH. Dietary supplements and functional foods: 2 sides of a coin? *Am J Clin Nutr* 2003;77(suppl): 1001S-1007S. Gratis beschikbaar via www.ajcn.org.
- Hasler CM, Bloch AS, Thomson CA. ADA Position Paper: functional foods. Op www.eatright.org (bezoekt op 13 mei 2006).
- Roos NM de, Katan MB. Voeding en gezondheid – Zin en onzin van voedingssupplementen en functionele voedingsmiddelen. *Ned Tijdschr Geneesk* 2003;147(2):60-65.

INTERNET

- www.voedingscentrum.org (functionele voedingsmiddelen)
- www.functionelevoeding.be
- www.koagkag.nl (keuringsraad aanprijzing gezondheidsproducten)