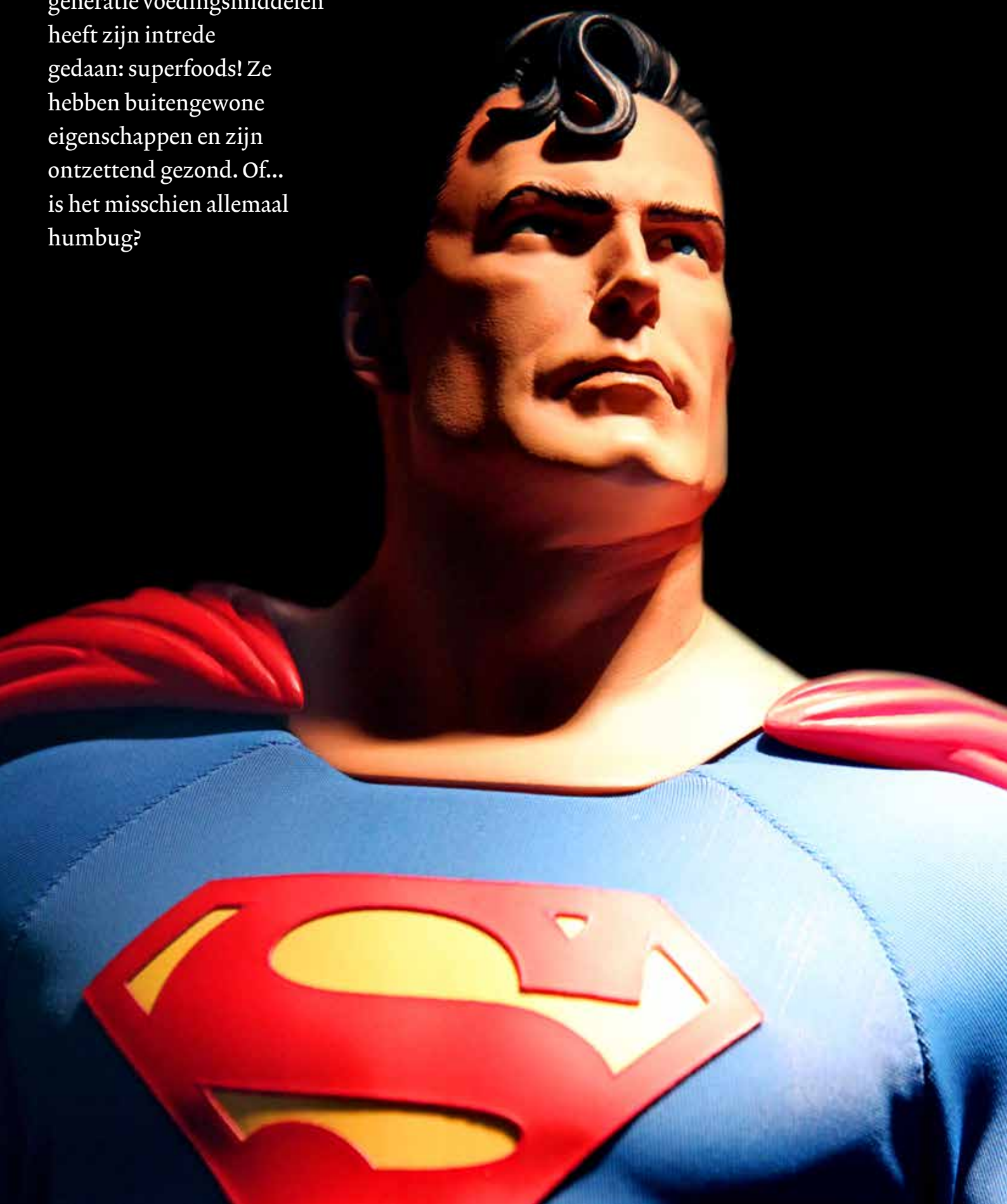


Vaarwel spinazie, pasta en broccoli. Een nieuwe generatie voedingsmiddelen heeft zijn intrede gedaan: superfoods! Ze hebben buitengewone eigenschappen en zijn ontzettend gezond. Of... is het misschien allemaal humbug?



# SUPERFOODS: SUPERGEZOND OF SUPERHYPE?

**G**ojibessen verbeteren je immuunsysteem, quinoa beschermt je tegen ouderdom, en ook tarwegras en lijnzaad zijn uiterst heilzaam. En volgens sommigen behoort ook *kale*, de hippe Amerikaanse benaming van wat bij ons bekend staat als boerenkool, tot de superfoods. Tegelijkertijd zijn er critici die stellig beweren dat superfoods niet bestaan. Is het nu supergezond of een superhype? Struinend op het internet zijn wij op zoek gegaan naar verduidelijking. We zijn vele blogs en opiniërende stukken tegengekomen, maar keiharde feiten? Dat niet.

## Vogelvoer

Een duidelijke definitie van het woord 'superfood' is nergens te vinden; maar de meeste bronnen zijn het er wel over eens dat superfoods een hoog gehalte aan vitamines, mineralen of antioxidanten bevatten. Verder zijn er nog talloze websites die ze vaag omschrijven als 'wondermiddelen' of als 'hoogwaardige producten uit de exotische wereld', wat dat ook mag betekenen. Hier ligt precies het probleem: de term 'superfood' is niet wettelijk omschreven.

Superfoods kunnen op deze manier makkelijk als marketingstrategie worden ingezet om nietsvermoedende burgers die streven naar een gezond leven vogelzaad te verkopen dat vijf keer duurder is dan normaal. Zeker voor studenten met een krap budget, is het goed om te weten dat lijnzaad voor een zacht prijsje in de dierenwinkel te vinden is bij de afdeling 'vogelvoer'. Superfoods lijken dan ook eerder een dure rage te zijn, in stand gehouden door de voedingsindustrie en de media, dan daadwerkelijke wondermiddelen.

## Healthism

Veel kritische websites zetten hun vraagtekens bij het superfoodsfenomeen, en ook wij vonden geen baanbrekende onderzoeken over de voordelen van superfoods in de medisch-wetenschappelijke wereld. De geclaimde wondereffecten lijken niet bepaald evidencebased. En bovendien: de vitamines, mineralen en antioxidanten die de voedingsmiddelen 'super' zouden moeten maken zijn ook te vinden in 'gewone' voedingsmiddelen. Niets nieuws dus.

Hoe kunnen er dan toch zoveel foodies zijn die zweren bij deze 'wonderbaarlijke' producten? Hoe kan het dat consumenten zoveel geld uitgeven aan producten waar ze vijf jaar geleden nog niet van hadden gehoord? Ondanks de hoge prijzen en alle kritiek worden de producten nog steeds goed verkocht. Mensen willen gezonder leven en zijn zich steeds bewuster van schadelijke effecten van bepaalde voedingsmiddelen op de gezondheid. Er lijkt in de maatschappij een preoccupatie met gezondheid: 'healthism', en daar passen superfoods uitstekend bij.

**LIJNZAAD IS VOOR  
EEN ZACHT PRIJSJE  
IN DE DIERENWINKEL  
TE VINDEN**

## Prima toevoeging

Ook geneeskundestudenten doen mee aan de trend van superfoods. Zoals Leanne, derdejaars SUMMA-student in Utrecht: 'Superfoods zijn volgens mij vooral een marketingterm om voedingsmiddelen die veel voedingsstoffen bevatten te beschrijven. De hype om superfoods vind ik onzin, maar ze zijn wel lekker en gezond. Ze zijn natuurlijk niet gezonder dan andere etenswaren, zoals groenten en ze hebben ook geen 'super'-effect op je gezondheid, maar ik denk dat ze een prima toevoeging aan een gevarieerd dieet zijn. Al helemaal als vegetariër is het handig om extra proteïnen via chia- of hennepzaad en quinoa binnen te krijgen.' Leanne ziet als vegetariër vooral het nut van superfoods als extra bronnen van omega 3 en eiwitten. 'Daarnaast vind ik ze lekker en maken ze havermout of een smoothie net wat extra vullend. Zonde dat ze zo duur zijn.'

Ook sommige artsen zien het nut van superfoods wel in. Sanne (21) – derdejaarsstudent geneeskunde – heeft last van het prikkelbaredarmsyndroom. Haar huisarts adviseerde haar om elke dag lijnzaad bij het ontbijt te nemen, omdat dit de stoelgang zou bevorderen. Harde cijfers over het adviesgedrag van artsen aan patiënten wat betreft superfoods zijn er niet, maar dat het gebeurt, illustreert dit voorbeeld wel.

## Gevarieerd

Het lijkt het erop dat de meeste artsen, artsen in spe en critici het eens zijn over één ding: blijf gevarieerd eten, met inbegrip van zaden, noten, vis, vruchten en groenten. Als je dan toch een 'supermens' wilt zijn, dan ligt daar de sleutel. De weg hiernaartoe kan echter wel een stuk goedkoper. In plaats van zoveel geld uit te geven aan 'zongedroogde biologische gojibessen' zijn de paar euro's aan appels en boerenkool een slimmer alternatief. Nog een kleine tip van onze kant: je appel of stukje boerenkool kun je tijdens de tentamenweken wel combineren met een handje gojibessen om de hersenen wat te boosten! Want vergeet niet: superfoods kunnen erg lekker zijn, en bovendien heeft iedereen recht op vrijheid van etensuiting. 