

WAAR ETEN WAT KOPEN

smaak

WAT DRAGEN WAT DOEN

# FOOD MET POWERRR

trend

Superfoods hebben de naam bijzonder gezond te zijn. Wat is daar van waar?

tekst TATJA CLAESSEN illustratie ILJA VAN DIEST

**C**hiazaad, gojibessen, tarwegras, rauwe cacao, bijenpollen, spirulina: superfoods die enorm gezond zouden zijn. Maar je kunt ook overdrijven. Op internet is te lezen: 'De voedingswaarde van een glaasje tarwegrassap van 30 ml is gelijk aan die van 2 ons groenten en twee stuks fruit.' Dan zou je mooi de rest van de dag vrijstelling hebben van elke vorm van plantaardig voedsel.

Superfoods zijn meestal exotische, vaak gedroogde, vruchtjes, groentes, noten of zaden waarvan wordt gezegd dat ze een hoge voedingswaarde hebben. Hoger nog dan in huis-tuin-en-keukengroenten en -fruit en bovendien spannender, want exotisch, duur en tot voor kort onbekend. Niet alleen bij de consument trouwens, maar ook de wetenschap. Er is weinig tot geen wetenschappelijk bewijs voor de gezondheidseffecten van superfoods. Dat wil niet direct zeggen dat ze niet gezond zijn. We weten alleen niet precies hoe het zit, en dat betekent uitkijken geblazen met gezondheidsclaims.

Superfood lijkt vooralsnog toch vooral een effectieve marketingterm te zijn.

Dat superfoods populair zijn, merkt ook André Bolt van natuurvoedingswinkel Estafette

## ■ Chiazaad

**Goed voor:** Het verbeteren van de vezelname, calcium en plantaardige omega 3 vetzuren. Goed voor je haar, nagels, huid, darmen, bloedsuikerspiegel, botopbouw, zenuwstelsel en hersenen.

**Hoe te eten:** Door yoghurt, salades, zelfgebakken brood, in water geweekt.

**Voor wie:** Chiazaad kan een bruikbare aanvulling zijn op een dieet van mensen die geen melk drinken (calcium), geen vis eten (omega 3) of geen gluten (voedingsvezels).

**Voor wie niet:** Mensen die bloedverduuners, bloeddrukverlagende en vochtafdrijvende medicijnen gebruiken. Mensen met gevoelige darmen kunnen beter langzaam aan beginnen omdat de grote hoeveelheid vezels te heftig kan zijn zo ineens. Helpt niet bij het afvallen.

**Bijwerkingen:** Gaat tussen je tanden zitten, opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree.

## ■ Moerbeien

**Goed voor:** De darmwerking, hart en bloedvaten, ogen en algemeen versterkend. Rijk aan onder meer ijzer, vitamines en flavonoïden. Ze zijn vooral ook honingachtig zoet maar met veel minder suiker dan bijvoorbeeld rozijnen.

**Hoe te nemen:** Als snack of door smoothies, yoghurt of salade.

**Voor wie niet:** Mensen met pollenallergie.

## ■ Bijenpollen

**Goed voor:** Energie en sportprestaties, tegen veroudering, astma, obstipatie. Rijk aan sporenelementen, antioxidanten, vitamines waaronder B complex en essentiële aminozuren. Hoe te nemen: Uit het vuistje of in ontbijtgerechten of smoothies.

**Niet voor:** Mensen die allergisch zijn voor pollen en zwangeren of vrouwen die borstvoeding geven.

**Bijwerkingen:** Kan een laxerende werking hebben.

**We weten nog niet precies hoe het zit en dat betekent uitkijken geblazen met gezondheidsclaims die aan superfoods worden toegeschreven**

in Amsterdam. Kijkend naar een leeg schap zegt hij: 'Bijna alles is op. Ik heb alleen nog wat rauwe cacao. Er komt wel weer van alles binnen, maar geen chiazaad. Dat is nu ook uitverkocht bij de groothandel en ook tarwegras is moeilijk te krijgen.' Bolt heeft alle superfoods geprobeerd: 'Ik merkte geen verschil. Ik eet al gezond.' En daar zit 'm de crux. Als je gezond eet, heb je de dure superfoods niet nodig. Je kunt ze hooguit gebruiken als aanvulling en ter variatie op je voedingspatroon. Want variatie is het toverwoord als het gaat om gezond eten. Elke dag broccoli is niet gezond en elke dag tarwegras of chiazaad dus ook niet. Variatie, omdat geen enkel voedingsmiddel alle voedingsstoffen in zich heeft die je nodig hebt. En daarbij: ook in gezonde voedingsmiddelen zitten stoffen die minder goed voor je zijn als je er te veel eet. Dat kunnen gifstoffen zijn, pesticiden, maar ook 'anti-nutriënten' (stoffen die opname van voedingsstoffen tegengaan) uit de voeding zelf. Eet je gevarieerd, krijg je van alles wat binnen en niet snel te veel of te weinig.

Superfoods zijn waarschijnlijk wel gezond, maar ontberen de superkrachten die de naam doet vermoeden. Je kunt ze met een gerust hart proberen, maar verwacht geen wonderen.



### ■ Tarwegras

**Goed voor:** Bloedzuivering, leverreining, spijsvertering, immuunsysteem, anti-bacterieel. Er zitten veel vitamines en mineralen in. Geclaimd wordt ook dat er enzymen in zitten die zorgen voor meer energie. Dat is discutabel: enzymen zitten ook in ons eigen lichaam en de enzymen die je eet worden afgebroken in je maag-darmstelsel. Vermoeidheid los je niet op met 30 ml sap per dag. Daar is meer voor nodig.

**Hoe te nemen:** Als sap of als poeder in drankjes met bijvoorbeeld verse jus d'orange of tabletten.

**Voor wie niet:** Mensen met een medisch noodzakelijk glutenvrij dieet. Ook al zit er in het gras zelf theoretisch geen gluten. Er is een kans dat het besmet is met gluten.

**Bijwerkingen:** Kan misselijkheid veroorzaken als je het met andere voedingsmiddelen combineert. Veel mensen vinden het erg vies.

### ■ Rauwe cacao

**Goed voor:** Hart en bloedvaten, bloedsuikerspiegel. Pure chocolade is al goed voor je hart- en bloedvaten (zo'n 10 gram per dag is optimaal), laat staan onbewerkte. Er zitten veel antioxidanten in en chroom. Rauwe cacao zou nog gezonder zijn dan pure chocolade, omdat bij de verwerking en het branden van de cacao-bonen veel gunstige stoffen verloren gaan.

**Hoe te nemen:** Door smoothies in toetjes, sauzen of drankjes.

**Niet voor:** Met mate bij zwangerschap en borstvoeding. Mensen met hartritmestoornissen, prikkelbare darmsyndroom, migraine of diabetes eerst overleggen met arts.

**Bijwerkingen:** Spijsverteringsproblemen, constipatie en hartritmestoornissen.

### ■ Gojibessen

**Goed voor:** Anti-veroudering, cholesterol, libido, hart- en vaatziektes, bloedsuikerspiegel, lever, nieren, ogen. Er is een mythe over de Chinees Li Qing Yuen, die dagelijks gojibessen at en 252 jaar oud is geworden (1678–1930). Gojibessen bevatten veel antioxidanten, vitamines, mineralen en aminozuren (bouwsteen van eiwitten). In China geloven ze dat dagelijks een kleine handvol zorgt voor een positieve kijk op het leven. Ze worden dan ook 'happy berries' genoemd.

**Hoe te nemen:** In yoghurt of salade, uit het vuistje of als thee.

**Voor wie niet:** Mensen met bloedstollingsproblemen of pollenallergie. Mensen die het anti-trombose medicijn Warfarine gebruiken.

**Bijwerkingen:** Overmatig gebruik kan leiden tot hartritmestoornissen, droge mond, duizeligheid en slapeeloesheid.

### ■ Spirulina

**Goed voor:** Energie, lever, bot- en spieropbouw, tegen allergische reacties. Er zitten veel essentiële aminozuren in, vitamines en mineralen.

**Hoe te nemen:** Als poeder in sapsjes, smoothies, drankjes of door je eten (groene pannenkoeken!) of in pilvorm.

**Niet voor:** Vegetariërs die denken zo genoeg vitamine B12 binnen te krijgen. Als bron daarvan is het onbetrouwbaar. Bij auto-immuunziekten alleen in overleg met een arts. Spirulina kan makkelijk vervuild zijn met giftige stoffen. Neem het dus alleen als je zeker weet dat het een 'schone soort' is.

■ Er zijn meer gewone voedingsmiddelen met het karakter van superfoods. Denk daarbij aan: kiemgroentes, blauwe bessen, walnoten, spinazie, haver(mout), citroen, watermeloen, lever, broccoli, sardines en andere vette vis, sperzie- en andere bonen, linsen, gember, kurkuma, biologische kip, knoflook, tomaten, peterselie, uien, eieren, avocado, aardbeien, frambozen, amandelen, lijnzaad, boerenkool en spruitjes.