

Richtlijnig



JAAP SEIDELL, UNIVERSITEITSHOGLERAAR VU AMSTERDAM

Veel mensen willen graag veel vrijheid in keuze, maar aan de andere kant ook graag heldere en eenduidige adviezen. Dat blijkt telkens weer bij het uitbrengen van adviezen over voeding. Het International Agency of Research on Cancer haalde wereldwijd de pers met een rapport over bewerkt vlees en kanker en recenter was er veel discussie over de nieuwe Richt-

lijnen goede voeding van de Gezondheidsraad. De voedingswetenschapper is behept met zwakke methoden om zwakke verbanden te onderzoeken. Epidemiologisch onderzoek kent intrinsieke problemen, zoals de voedingsvragenlijsten die maar een globale indruk kunnen geven van de voedingsinname over een lange tijd. Bovendien willen of kunnen mensen maar in beperkte mate antwoord geven op vragen over voeding en zitten de analyses vol valkuilen door versturende invloed van allerlei andere variabelen. Ook gaan ze uit van wat in een bevolking in de praktijk geconsumeerd wordt en niet wat optimaal zou kunnen zijn (er zitten bijvoorbeeld geen jagers-verzamelaars in Amerikaanse cohorten). De vele kortdurende trials hebben evengoed problemen door hun beperkte validiteit en generaliseerbaarheid voor de relaties tussen spontane en langdurige voedselconsumptiepatronen en het ontstaan van chronische ziekten. De experimentalist sluit vaak mogelijk versturende variabelen uit zoals leeftijd, lichaamsgewicht of etniciteit, die in werkelijkheid juist vaak van grote invloed zijn voor relaties tussen voeding en gezondheid. Er bestaan ruim driehonderdduizend verschillende voedingsmiddelen waarvan er

enkele tienduizenden in een grote supermarkt te koop zijn. In onderzoek is een breed scala aan voedingsmiddelen daarom noodzakelijkerwijs gegroepeerd zoals “zuivel”, “groenten”, “fruit”, “noten”, “vleeswaren” enzovoorts. Behalve dat deze groepen bestaan uit producten van totaal verschillende samenstelling is er ook veel onzekerheid: is boter zuivel? Zijn aardappelen en tomaten groenten? Zijn pinda's noten? Observationale en experimentele onderzoeken laten, niet verrassend gezien bovenstaande, nogal eens tegenstrijdige uitkomsten zien. In experimenten is de individuele respons op een interventie vaak groot. Commissies die richtlijnen formuleren maken daarom voortdurend afwegingen in onderzoeksgegevens die een grote mate van onzekerheid in zich hebben. Is het dus mogelijk om eenduidige en voor iedereen geldende voorschriften te maken voor een optimale gezondheid? Onmogelijk lijkt mij. Maar blijkens de reacties op de richtlijnen willen veel mensen dat wel: ‘we mogen niet meer x’ of ‘we moeten dagelijks y’. Voedingsrichtlijnen zijn geen voorschriften of instructies waarin geen variatie mogelijk is. Ze moeten zeker serieus genomen worden maar ook weer niet té serieus.