



## Mayonaise is gezond!

**WIE** Marijke Berkenpas **WAT** Klinisch diëtist en voedingswetenschapper, diëtist bij VUmc in Amsterdam op de IC Maag-, darm-, lever- en nierziekten. **OOK** Oprichter van I'm a foodie (iamafoodie.nl), online platform over voeding in relatie tot gezondheid (75.000 bezoekers per maand). Ze analyseert – samen met 18 andere diëtisten, voedings- en gezondheidswetenschappers – trends en hypes en zet ze om in haalbare adviezen en recepten. In mei verschijnt bij Uitgeverij Kosmos het boek Eet als een expert (€ 19,99, ISBN 9789021561523) dat Marijke schreef met Gaby Herweijer, Jolien Klamer en Liesbeth Smit en dat voedingswetenschap naar je bord vertaalt.

### wat vind je van de richtlijnen van de gezondheidsraad?

De Richtlijnen zijn goed, het is een systematische samenvatting van de meest actuele stand van zaken in de wetenschap. Een degelijk en waardevol document dat goed wetenschappelijk is onderbouwd. Voor de Richtlijnen kijkt de Gezondheidsraad vooral naar de relatie tussen de tien meest voorkomende chronische ziekten – zoals coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes, chronisch obstructieve longziekten, borstkanker, darmkanker, depressie, dementie en cognitieve achteruitgang – en voeding. Er is niet gekeken naar darmklachten, tandbederf en andere dingen die de gezondheid van de mens minder bedreigen. Dat behoort ook niet tot de kerntaken van de Gezondheidsraad, maar die klachten kunnen wel een probleem voor iemand zijn.

### wetenschap op je bord, hoe doe je dat?

In ons boek vertalen we wetenschap naar de praktijk. Hoe kom je tot een gezond eetpatroon? Want daarmee verlaag je het risico op chronische ziekten. En hoe zorg je ervoor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt? Je leest in ons boek waarom iets gezond is, welke producten daarbij horen en wat je ermee kunt koken. Daarnaast hebben we het ook over hypes en trends. Wij kijken niet alleen naar de wetenschap, maar ook naar de markt. Wat is er allemaal te koop, wat wordt erover gezegd. We kiezen voor een completer plaatje. Zo hebben we het in ons boek bijvoorbeeld ook over chiazaad, smoothies en alle marketingtrucs die fabrikanten gebruiken om producten gezonder te laten lijken. De Richtlijnen Goede Voeding gaan uit van de status quo, van hoe we in Nederland eten: wij zijn broodeters en melkdrinkers. In ons boek doen we een iets 'lossere' vertaling, omdat er ook een groep is die niet zoals de gemiddelde Nederlander veel zuivel, kaas en brood eet. Er zijn veel manieren om gezond te eten.

### verschillen jullie adviezen van die van het voedingscentrum voor de schijf van vijf?

Dat weet ik niet, want die zijn pas eind maart bekend. Je kunt op veel verschillende manieren gezond eten en ik hoop dat het Voedingscentrum dat laat zien. Je kunt ontbijten met havermout of brood, maar – doe eens gek – ook met de restjes van de avond ervoor. Eigenlijk zijn maar een beperkt aantal basisadviezen nodig om mensen gezonder te laten eten. Vooral veel groenten, fruit, volkorenproducten, peulvruchten en minder vlees. Ik heb gehoord dat er verschillende schijven komen, niet één schijf die voor iedereen geldt, maar pin me er niet op vast. Ik ben zelf voorstander van Midden-Oosters eten: hummus en auberginespread... hartstikke gezond. Ik vind dat er ook ruimte moet zijn om iets te eten dat een minder gezonde keuze is. Als je je grotendeels richt op de Richtlijnen, past daar echt wel af en toe iets tussen wat een minder gezonde keuze is. Ik hoop dat daar ook aandacht aan wordt besteed bij de nieuwe Schijf.

### eyeopener in jullie boek?

Mayonaise is gezond! Het wordt gemaakt van plantaardige, vloeibare olie en dat is gezond voor hart- en bloedvaten. Het heeft een ongezond imago, maar dat is niet terecht. Misschien wel veel calorieën, maar de hoeveelheid calorieën zegt niet of iets gezond is of niet. We zijn al decennia bezig met vetvrij en vetarm, maar vetten horen juist binnen een gezond voedingspatroon. Wel gaat het erom hoeveel je ervan eet, maar het product op zich is een gezonde keuze. Of je gezond bent hangt overigens af van je totale voedingspatroon.

Benieuwd naar wat Marijke Berkenpas vindt van een gezond eetpatroon en hypes als superfoods en detoxen? Lees meer op [deliciousmagazine.nl/berkenpas](http://deliciousmagazine.nl/berkenpas).



portret.

### RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING 2015 VAN DE GEZONDHEIDSRaad – IN HET KORT

- **Eet** dagelijks ten minste 200 g groente, 200 g fruit, 90 g bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten, 15 g. ongezouten noten, enkele porties zuivel; wekelijks peulvruchten; 1x per week (vette) vis
- **Vervang** geraffineerde graanproducten door volkorenproducten; boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- **Beperk** de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees; de zoutinname tot max. 6 g. per dag
- **Drink** 3 koppen thee; gefilterde koffie; zo min mogelijk suikerhoudende dranken; geen alcohol of niet meer dan 1 glas per dag