

Samenvatting van het rapport "Tekorten in de Nederlandse Voeding"

Opgesteld door Ruud A. Nieuwenhuis,
directeur Stichting Orthomoleculaire Educatie

Hieronder volgt een samenvatting van het rapport "Tekorten in de Nederlandse Voeding", dat op 10 april 1995 werd toegezonden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, mevr. dr. E. Borst-Eilers.

In dit rapport, dat werd opgesteld door S.O.E.-directeur Ruud A. Nieuwenhuis, wordt aangetoond dat de Nederlandse bevolking zich inadequaat voedt.

Zelfs bij het gebruik van een zogenoemd evenwichtige voeding, waarvan de verantwoordelijke overheidsinstanties steeds opnieuw beweren dat zij volledig in alle behoeften voorziet, treden ernstige tekorten op van zeer belangrijke micro-voedingsstoffen (vitamines, mineralen, spoorelementen).

Zeer verontrustende uitkomsten

De uitkomsten van de door de Stichting Orthomoleculaire Educatie uitgevoerde voedingsberekeningen tonen onweerlegbaar het volgende aan:

a) zelfs een zgn. EVENWICHTIGE voeding bevat ONVOLDOENDE vitamines, mineralen en spoorelementen: **vitamine A, selenium en koper** komen als tekort bij de gehele bevolking voor.

Bij diverse bevolkingsgroepen, waaronder de twee kwantitatief grootste groepen (mannen en vrouwen van 22-50 jaar), komen verder nog tekorten voor aan **vitamine D, calcium, ijzer, zink en magnesium**. Voorts brengt de berekeningsuitkomst marginale innamen van de **vitamines B1 en B2** aan het licht;

b) er zijn aanwijzingen dat het aantal mensen dat **daadwerkelijk** eet volgens de richtlijnen van de Voedingswijzers van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding (VoVo), derhalve **daadwerkelijk** "evenwichtig" eet, uiterst klein is. Dus met de inname van micro-voedingsstoffen door praktisch de gehele bevolking is het aanzienlijk slechter gesteld dan bij gebruik van de "evenwichtige" voeding.

Het is dan ook niet voor bestrijding vatbaar dat bij praktisch de gehele bevolking multiple deficiënties aan micro-voedingsstoffen bestaan;

c) bij de vaststelling van de voedingsnormen is ten onrechte geen rekening gehouden met allerlei omstandigheden die de behoefte aan noodzakelijke micro-voedingsstoffen bij de bevolking verhogen.

Indien ook deze negatieve factor wordt meegenomen, kan slechts worden geconcludeerd tot het bestaan van ernstige, multiple tekorten op micro-niveau bij de gehele bevolking.

Recent onderzoek toont overtuigend aan dat reeds de onder a) gesignaleerde tekorten leiden tot verhoogde kansen op het ontstaan van hart- en vaatziekten, kanker en andere ernstige, op grote schaal vóórkomende ziektebeelden, alsmede tot massaal verlies van conditie in de brede zin des woords.

Dit rapport geeft globale voorstellen om deze trieste prognose het hoofd te bieden.

Uit de berekeningen en aanvullend materiaal in het rapport kunnen de volgende conclusies worden getrokken:

Eindconclusie 1:

De gemiddelde Nederlander gebruikt geen evenwichtige voeding. Maar zelfs als hij dat wel zou doen (eten volgens de Voedingswijzer van VoVo), dan nog krijgt hij lang niet de aanbevolen hoeveelheid van vele essentiële voedingsstoffen binnen. Vrijwel de gehele Nederlandse bevolking kampt met kleine of grotere tekorten in de voeding aan essentiële vitamines, mineralen en spoorelementen. Deze tekorten zullen onvermijdelijk leiden tot (ernstige) gezondheidsproblemen.

Bron: <http://www.soe.nl/>

Vergelijk tussen een in 1985 uitgevoerde studie en de in 1996 en 2002 in een levensmiddelenlaboratorium gemeten waarden in groente en fruit

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g	Onderzochte stoffen	1985	1996	2002	verschil in %	
					1985-1996	1985-2002
Broccoli	Calcium	103	33	28	-68%	-73%
	Foliumzuur	47	23	18	-51%	-62%
	Magnesium	24	18	11	-25%	-55%
Bonen	Calcium	56	34	22	-39%	-51%
	Foliumzuur	39	34	30	-13%	-23%
	Magnesium	26	22	18	-15%	-31%
	Vitamine B6	140	55	32	-61%	-77%
Aardappels	Calcium	14	4	3	-71%	-78%
	Magnesium	27	18	14	-33%	-48%
Wortels	Calcium	37	31	28	-16%	-24%
	Magnesium	21	9	6	-57%	-75%
Spinazie	Calcium	62	19	15	-69%	-76%
	Vitamine C	51	21	18	-59%	-95%
Appels	Vitamine C	5	1	2	-80%	-60%
Bananen	Calcium	8	7	7	-13%	-12%
	Foliumzuur	23	3	5	-87%	-79%
	Magnesium	31	27	24	-13%	-23%
	Vitamine B6	330	22	18	-92%	-95%
Aardbeien	Calcium	21	18	12	-14%	-43%
	Vitamine C	60	13	8	-78%	-87%

Oorzaak: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag, transport.

Bron: 1985 farmaceutisch bedrijf Geigy, 1996 en 2002 Levensmiddelenlaboratorium Karlsruhe / Sanatorium Obertal.

Wat is er met voedsel gebeurd?

De chemici R.A. McCance en E.M. Widowson werden in 1940 door het Medical Research Council gevraagd om een publicatie te maken met de titel 'Chemical Corn position of Food'. Later werden deze auteurs ook door het Ministry of Agriculture and Fisheries en de Royal Society of Chemistry gevraagd om deze exercitie te herhalen. In 1991 kregen zij de opdracht om hun nieuwe resultaten te vergelijken met die uit 1940. Deze resultaten leveren een somber beeld op van de sterk afnemende voedingswaarde van groente, fruit en zelfs vlees gedurende de afgelopen vijftig jaar.

Uiteraard zijn de analytische methoden in die tijd veranderd. De analyses van toen namen meer tijd in beslag, maar ze waren volgens de auteurs niet minder nauwkeurig dan de moderne, geautomatiseerde analysemethoden.

De onderzoekers analyseerden 28 rauwe groenten en 44 gekookte groenten, 17 soorten fruit en tien soorten vlees, gevo gete en wild. In de volgende tabel geven we een aantal voorbeelden van de meest extreme reducties in mineraalgehalte (gemeten als mg per 100 gram).

Voedingsmiddel	Verlies
Wortelen	75 procent minder magnesium, 48 procent minder calcium
Broccoli (gekookt)	46 procent minder ijzer 75 procent minder koper
Bosui	74 procent minder calcium
Spinazie (gekookt)	60 procent minder ijzer 96 procent minder koper
Koolraap	71 procent minder ijzer
Waterkers	93 procent minder koper
Aardappels	30 procent minder magnesium, 35 procent minder calcium, 45 procent minder ijzer 47 procent minder koper
Alle soorten vlees	41 procent minder calcium 54 procent minder ijzer
Alle soorten fruit	27 procent minder zink
Appels en sinaasappels	67 procent minder ijzer

De auteurs onderstrepen, dat je in 1991 tien tomaten had moeten eten om dezelfde hoeveelheid koper binnen te krijgen als uit één tomaat in 1940, of drie sinaasappels om dezelfde hoeveelheid ijzer binnen te krijgen als vijftig jaar daarvoor.

Nog verontrustender is, dat het bemesten van de grond met slechts enkele mineralen (natrium, fosfor en kalium) de verhouding, waarin de mineralen van nature in ons voedsel voorkomen, drastisch heeft veranderd. Zo was de fosfor-calcium verhouding in 1940 twee op een. Nu is die verhouding een op een. Hetgeen betekent, dat de hoeveelheid fosfor in veel voedingsmiddelen is toegenomen. Zo bevat koolraap bijvoorbeeld 110 procent van het fosfor, dat deze groente vroeger bevatte. Voor onze fysiologie is de juiste verhouding van bepaalde voedingsstoffen van kritiek belang (bijvoorbeeld tussen calcium, en fosfor of calcium en magnesium). De veranderde verhoudingen zouden dus nogal verstrekende gevolgen voor de chemie van ons lichaam kunnen hebben.