

Superfruit niet per definitie gezonder dan 'gewoon' fruit

Pakweg twintig jaar geleden werd de term 'superfruit' in de afzetketen nog gebruikt als aanduiding voor appels en peren uit de officiële kwaliteitsklasse 'Super' - een superieure klasse I. Wie nu de term superfruit laat vallen, bedoelt iets heel anders. Namelijk fruit met een veel hoger dan gemiddeld gehalte aan stoffen waaraan gezondheidsbevorderende eigenschappen worden toegedicht.

De genoemde bestanddelen waar het hier om gaat, zijn specifieke vitaminen en antioxidanten. Reclamemakers uit de voedingsmiddelen- en drankenindustrie hebben de term superfruit een paar jaar geleden geïntroduceerd om fruitsoorten met gezondheidsbevorderende eigenschappen aan te duiden. En om nieuwe producten waarin deze fruitsoorten zijn verwerkt, beter in de markt te kunnen zetten.

In de categorie superfruit vallen bepaalde fruitsoorten die veelal uit exotisch oorden afkomstig zijn, zoals de açai's uit het Amazonegebied, de gojibes en de duindoornbes uit Azië, de mango en de kiwi. Maar ook fruitsoorten als braam, framboos, bosbes, cranberry en vlierbes worden geschaard onder superfruit. De granaatappel wordt de absolute topper genoemd. Voornoemde vruchten zijn terug te vinden in speciale sapjes die in steeds grotere variatie een eigen plekje in de schappen van de supermarkt veroveren. Sapjes waaraan vaak kunstmatig de vitaminen C en E zijn toegevoegd. Van sommige superfruitdrankjes levert één tot twee glazen al bijna de complete aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van deze vitaminen. Ook is er tegenwoordig via internet onder het mom van 'gezond en origineel' een superfruitpakket als kerstgeschenk te bestellen, bestaande uit papajasap, lycheesap,



Alwine Kardinaal: "Fruit is gezond juist dankzij de mix van verschillende antioxidanten, bepaalde mineralen en voedingsvezels."

Foto's: Jolette van Eijden

lychee in blik en mango in blik. De marketingmachine rond het superfruit draait op volle toeren en de consument stapt er maar wat graag in. Wie wil nu niet op een gemakkelijke manier een extra hap of slok gezondheid naar binnen werken?

Toverwoord

'Antioxidanten' lijkt het toverwoord. Het is een verzamelnaam voor stoffen die in het menselijk lichaam onder meer vrije zuurstofradicalen opruimen. Dat zijn deeltjes die bijvoorbeeld vrijkomen in stofwisselingsprocessen waarbij veel zuurstof wordt gebruikt. Ook bij ontstekingsreacties of andere ziekteprocessen kunnen grote hoeveelheden vrije radicalen vrijkomen.

Als de vrije radicalen niet tijdig worden uitgeschakeld, brengen ze schade toe aan de lichaamscellen en kunnen ze tumorvorming en hart- en vaatziekten bevorderen. Bekende voorbeelden van antioxidanten zijn vitamine C, vitamine E en bètacaroteen, de voorloper van vitamine A. Ze komen in ruime mate voor in groenten en fruit. De mens moet antioxidanten uit zijn voeding halen en daarom is het eten van groenten en fruit nodig. Met een normale en gevarieerde voeding krijgt een mens voldoende antioxidanten binnen, melden voedingsdeskundigen. Onderzoeksinstituut TNO doet veel onderzoek naar de werking van en gehalten aan antioxidanten en is op dit gebied toon-

aangevend in Europa. Alwine Kardinaal, senior consultant voeding en gezondheid bij TNO, vindt dat er genuanceerd met het fenomeen superfruit en de vermeende gezondheidsaspecten moet worden omgegaan. “Een hoog gehalte aan antioxidanten wil niet per definitie zeggen dat het fruit daarmee ook gezonder is”, stelt zij. “Ook in appel en peer zitten hoge gehalten aan antioxidanten en vitamines, zij het iets minder hoog dan in superfruit. Maar antioxidanten zijn er in heel veel verbindingen. Of de ene gezonder is dan de andere, is maar helemaal de vraag. In de eerste plaats moet worden aangetoond dat antioxidanten ook biobeschikbaar zijn, dat wil zeggen dat ze door het lichaam kunnen worden opgenomen. Voor heel veel antioxidanten, zeker voor de recent gevonden soorten in de nieuw genoemde superfruitsoorten, is dat nog amper aangetoond.” Kardinaal waarschuwt ervoor dat het enthousiasme waarmee in de pers gesproken wordt over superfruit, zeker daar waar het gaat over antioxidanten, vaak alleen gebaseerd is op laboratoriumonderzoeken of onderzoeken met muizen. “Die onderzoeken geven alleen een aanwijzing dat het een gunstig effect op mensen zou kunnen hebben. Maar er zijn studies met mensen nodig om te laten zien dat het ook werkelijk bij mensen werkt. Bovendien zijn die gunstige aanwijzingen er niet alleen voor superfruit, maar ook voor bijvoorbeeld appel”, ontuchtert Kardinaal de euforie over superfruit.

Een superfruit waar wel al behoorlijk veel onderzoek naar is gedaan met duidelijke

uitkomsten, is de cranberry. De Franse voedsel- en warenautoriteit heeft een gezondheidsclaim voor cranberry goedgekeurd vanwege de bewezen potentie om urineweginfecties te voorkomen.

Extra inname

Hoe zinvol is extra inname van vitamines en antioxidanten via (dure) superfruitdrankjes of misschien zelfs via voedings-supplementen? En is het wel verstandig om het fruit in de voeding te vervangen door vruchtensapjes? Kardinaal: “Fruit is gezond juist dankzij de mix van verschillende antioxidanten, bepaalde mineralen en voedingsvezels. Het belangrijkste van fruit is dat de voedingsvezels er nog helemaal in zitten. En dat is in vruchtensappen niet altijd het geval. Als mensen alleen nog maar vruchtendrankjes zouden gebruiken in plaats van gewoon fruit, zou dat nadelig zijn voor de gezondheid.”

Kardinaal is dan ook heel terughoudend over voedingssupplementen met antioxidanten. “Je isoleert uit fruit een aantal stoffen waarvan je aanneemt dat die een gezondheidseffect hebben, maar je hebt niet meer de combinatie van stoffen zoals die in het natuurlijke product voorkomen.” Wel erkent ze dat het voor bepaalde bevolkingsgroepen, die via de normale voeding soms wat te weinig van bepaalde vitamines en mineralen binnenkrijgen, nuttig kan zijn om voedingssupplementen te gebruiken.

Het Voedingencentrum gaat een stap verder en raadt het gebruik van voedingssupplementen met extra antioxidanten af. De beschermende werking van groenten en fruit tegen bijvoorbeeld kanker en hart- en vaatziekten valt niet toe te schrijven aan één bepaalde groente- of fruitsoort of aan één specifiek bestanddeel in groenten en fruit, meldt het Voedingencentrum. De organisatie is ervan overtuigd dat een evenwichtige voeding met volop groenten en fruit voldoende voedingsstoffen levert, inclusief antioxidanten in veilige hoeveelheden.

Meer is niet beter

Ook andere deskundigen op het gebied van voeding staan uiterst terughoudend tegenover inname van extra vitamines en antioxidanten, bijvoorbeeld in de vorm van voedingssupplementen. Frans Kok, hoogleraar humane voeding aan Wageningen UR, is van mening dat het

te veel wegvangen van de zuurstofradicalen niet goed is. Uit onderzoek blijkt namelijk dat deze zuurstofradicalen een rol spelen bij fundamentele stofwisselingsreacties en belangrijk zijn bij het bestrijden van infecties. Bovendien vervullen ze een signaalfunctie bij veel celprocessen. Het ontstaan én het wegvangen van zuurstofradicalen vindt plaats in een wankel evenwicht. ‘Hoe meer hoe beter’ gaat in dit geval dus zeker niet op. Bepaalde antioxidanten kunnen zelfs gevaarlijk zijn als ze in hoge mate worden opgenomen. Een uitgebreide literatuurstudie over het gebruik van antioxidanten, uitgevoerd in opdracht van de Cochrane Library, wees uit dat het slikken van antioxidanten als bètacaroteen, vitamine A en vitamine E juist negatief werkt en dat het sterfterisico juist toeneemt. Nu gaat het hier om antioxidanten waarvan de werking, de lichaamsbehoefte en daarmee de gevaren van overdosering bekend zijn. Maar er zijn in onze voeding talloze andere stoffen met antioxidantwerking, zoals polyfenolen die ook in superfruit voorkomen, waarover nog weinig tot niets bekend is.

Gevarieerde voeding is voldoende

Mag je nu zeggen dat superfruit gezonder is dan gewoon fruit? Kardinaal reageert stellig: “Nee, wat mij betreft mag je dat niet zeggen, want er is onvoldoende onderzoek naar gedaan. Het zou kunnen. De gehalten aan antioxidanten zijn in sommige soorten superfruit inderdaad hoger dan in appel en peer, maar over de uiteindelijk gevolgen daarvan voor de gezondheid van mensen is nog te weinig bekend.”

Sinds de invoering van de nieuwe regelgeving op het gebied van voedings- en gezondheidsclaims in juli 2007, mag op de verpakking van een product niet meer vermeld worden dat het product rijk is aan antioxidanten. Voor de vermelding dat een product rijk is aan een bepaalde stof, moet de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van die stof bekend zijn. Van antioxidanten als groep is geen ADH bekend. Wel mag vermeld worden dat het product antioxidanten bevat, wanneer het om een relevante hoeveelheid gaat. Maar dan nog zegt het niets over het effect op de gezondheid, vindt Kardinaal.

Wat nog steeds als een paal boven water staat, is dat je met gevarieerde voeding, inclusief het eten van de ‘gewone’ appel en peer, voldoende van al die goede antioxidanten binnenkrijgt. Daar heb je geen superfruit voor nodig ■

*Joliete van Eijden,
freelance journalist*



‘Superfruit’ is terug te vinden in een keur aan sapjes die een eigen plekje in de winkelschappen veroveren.