

Eten meten



**Spruitjes: 370
milligram kalium
per 100 gram**

Als het goed is, heeft de ontwikkeling van de voedingsleer gelijke tred gehouden met die van de medische wetenschap. Ze zijn immers nauw verwant. Toch valt het tegen wat bijvoorbeeld artsen over voedingsleer weten en wat diëtisten aan medische kennis hebben. Voor een consument/patiënt met een voedingsbeperking kan dat strijdige informatie opleveren. Vaak ben je zelfs helemaal aan de heidenen overgeleverd, omdat de informatie die je nodig hebt om goed te kunnen kiezen – als die al te vinden is – vaak tegenstrijdig is.

Zo is er het geval van het kalium: de industrie wil ons producten in de maag splitsen waar extra kalium aan is toegevoegd ter bestrijding van hoge bloeddruk. Maar aangezien veel bloeddrukpatiënten ook nierproblemen ontwikkelen, en een hoog kaliumgehalte in hun voedsel juist schadelijk is (door de industrie verzwegen!), is zo'n patiënt in eerste instantie afhankelijk van wat zijn arts of diëtist erover loslaat. Aardappelen, tomaten, bananen en kiwi's moeten dan worden gemeden, is soms alles wat ze zeggen. Maar in alle groenten en fruit zit kalium, en ook in zuivel. Zijn dit dan de grootste boosdoeners en valt de rest wel mee?

Allerminst. Gewone voedingstabellen geven helaas zelden het kaliumgehalte aan. Wie zocht, vond wel ergens een paar kleine lijstjes, maar volledigheid was ver te zoeken.

Op het internet vond ik op een gegeven moment de aardige site www.voedingswaardetabel.nl, waar bijna alles op te vinden is. Al is het soms niet echt handig, dat elektronisch bladeren.

Daarom heeft de maker van deze site, Frans M. de Jong, zijn tabel ook in boekvorm uitgegeven: *Ons voedsel in getallen* (uitgeverij Fontaine). Dat werkt veel plezieriger en zo kwam ik erachter dat weliswaar aardappelen (gekookt 440 milligram per 100 gram) en tomaten (270 milligram) hoog scoren, maar andere gewone groenten nog veel hoger: spruitjes 370, tuinbonen 400, venkel 400, witte bonen 450, spinazie 650 en postelein 800 milligram op 100 gram! Daar had niemand het over. Bij fruit idem dito: banaan 400 en kiwi 300, maar rode bessen ook 300 (tegen zwarte bessen 190), passievrucht 350 en verse dadels 450. Voor gedroogd fruit is dat natuurlijk een veelvoud van deze getallen.

Dat geeft een heel ander zicht op wat je nu wel en niet kunt gebruiken. Je wordt bang gemaakt voor sinaasappelsap (170), terwijl cranberrysap (700!) daar ver boven ligt. Zelfs tomatensap (270) is vergeleken met cranberrysap onschuldig.

Met deze omvangrijke tabel, waarin ook een lange lijst mineralen staat en aardige inleidingen, kom je een stuk verder dan tot nu toe mogelijk was. Helaas ontbreken de verschillende suikers, zoals fructose en glucose. Dat kan voor sommigen ook nuttig zijn. Iets voor een volgende druk? **Johannes van Dam**

MOET MEER 'dingkong'

Dit artikel gaat over... (de rest is te klein om te lezen)

Zo vrolijk als Marcel

En... (de rest is te klein om te lezen)