

# WAAR OF NIET WAAR: Superfoods



## Gojibessen

Er wordt vaak beweerd dat gojibessen helpen in de strijd tegen kanker. Toch is er jammer genoeg geen enkel voedingsmiddel in staat kanker te genezen... De patiënten eten indien mogelijk beter gevarieerd. Met een divers aanbod groenten en fruit zorg je onder andere voor de inname van antioxidanten, vitaminen en mineralen. Niets verkeerd dus met gojibessen, maar steeds in combinatie met een gevarieerd dieet.

## Spirulina

Deze microalg wordt in de vorm van voedingssupplementen gebruikt vanwege het hoge gehalte aan eiwitten, vitaminen en mineralen. Het Franse Agentschap voor Voedselveiligheid wijst echter op volgende aandachtspunten\*:

- Bevat een hoog eiwitgehalte wat onder andere gevaarlijk kan zijn voor de nieren, zeker voor bepaalde risicogroepen.
- Bevat slechts een inactieve vorm van vitamine B12. Het is dus geen betrouwbare bron van deze vitamine.
- Kan leiden tot een te hoge inname van bètacaroteen.



## Kokosolie

Belangrijk om te weten is dat kokosolie 83% verzadigde vetten bevat (de zogenaamde "slechte vetten") waarvan 70% met een negatieve invloed op de bloedvaten. Ter vergelijking: boter bevat 57% verzadigde vetzuren waarvan 39% met een negatieve invloed op de bloedvaten.\*\*

## Kurkuma

Deze gemberachtige wortel uit India is gekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen. Toch zijn zeer grote hoeveelheden kurkuma nodig alvorens effecten waar te nemen.



## Chiazaden

Niet enkel chiazaden maar alle noten en zaden zijn belangrijk voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Ze maken deel uit van de [Belgische voedingsprioriteiten](#) en zijn essentieel voor de darmgezondheid! Een te lage inname van deze voedingsgroep verhoogt daarbij het risico op hartziekten en diabetes.

## Conclusie?

Er bestaan geen voedingsmiddelen met superkrachten die er op zichzelf voor zorgen dat je gezond bent of blijft. De boodschap: **varieer tussen de gezonde voedingsmiddelen**. Eet geen overdreven grote porties van éénzelfde ingrediënt.

\*ANSES, Compléments alimentaires à base de spiruline, 2017.

\*\* U.S. Department of Agriculture, FoodData Central - Nubel, Belgische voedingsmiddelentabel, 6de uitgave.