

Maar waarom krijgen wij dan het advies 'haal je energie vooral uit koolhydraten en eet weinig vet'?

Hanno Pijl: 'Het advies is er gekomen door de beroemde Amerikaanse onderzoeker Ancel Keys. Uit zijn beruchte '7 landen studie' in de jaren '70 bleek destijds dat het consumeren van verzadigd vet leidde tot hart- en vaatziekten. De boodschap was dus: we moeten ophouden met verzadigd vet te eten. Maar als je iets weghaalt, dan moet je wat anders eten: en koolhydraten zijn in de plaats gekomen. Ook voor de smaak is de industrie toen massaal koolhydraten en suikers in allerlei producten gaan stoppen. En dat is de belangrijkste reden dat wij nu zo ontzettend veel koolhydraten eten.'

Hoe kijkt men nu aan tegen het advies van Ancel Keys?

Hanno Pijl: 'Er is inmiddels heel veel kritiek op die '7 landen studie', die zou niet helemaal correct zijn verlopen. Bovendien zijn er veel nieuwe epidemiologische studies en ook grote overzichtsstudies die geen enkele relatie laten zien tussen consumptie van verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Maar wat wel uit die studies komt, is dat er een relatie is met de consumptie van snelle koolhydraten en hart- en vaatziekten, die is er wel. We hebben achteraf, vanaf de jaren '70 dus, het foute advies gegeven. Dat weten we nu, inmiddels is er het voortschrijdend inzicht van de wetenschap. Dat hoort bij wetenschap. Er is sindsdien heel veel onderzoek gebeurd naar die relatie tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten en dat levert ons nu de kennis dat we niet bang moeten zijn voor vet.'

Maar ondanks de nieuwe studies en inzichten blijven veel voedingsdeskundigen zich verzetten tegen verzadigd vet? Hoe komt dat?

Hanno Pijl: 'De wetenschappers in Nederland die zich daar tegen verzetten, zijn opgegroeid met de theorieën van Ancel Keys. Het is zo'n dogma geweest in de voedingswereld, ingebakken in het denken van mensen, dan is het heel lastig om die mindset om te gooien.'

Maar mogen we niet verwachten van deskundigen dat zij openstaan voor nieuwe inzichten en niet krampachtig vasthouden aan oude inzichten?

Hanno Pijl: 'Ja, dat zou je wel mogen verwachten. Dat hoort bij de wetenschap en bij wetenschappers. Dan moet je openstaan voor dingen die anders zijn dan je dacht.'