

Biologische groenten niet aantoonbaar gezonder

Er is geen overtuigend wetenschappelijk bewijs dat biologisch voedsel gezonder is dan regulier voedsel. Dat concluderen onderzoekers van de Stanford University na een analyse van de resultaten van 240 onderzoeken die in de afgelopen 45 jaar zijn gepubliceerd. Deze studie is de grootste analyse die ooit op dit gebied is gehouden. Het werd gepubliceerd in het vakblad *Annals of Internal Medicine*,

Biologische producten winnen ook in Nederland nog steeds aan populariteit. Vorig jaar bedroeg de omzet 881 miljoen euro, een stijging van ruim 17% ten opzichte van 2010. Veel consumenten kopen biologische producten omdat ze denken dat deze gezonder zijn.

De Amerikaanse onderzoekers vonden 17 studies die uitgevoerd zijn bij mensen en 223 studies die keken naar de nutriëntengehalte van voedingsmiddelen. Uit de analyse van de resultaten van al deze studies blijkt dat de voedingswaarde van biologische groenten en regulier geteelde producten nauwelijks van elkaar verschillen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken zitten er niet meer vitaminen en mineralen in biologische producten. De enige uitzondering hierop is het mineraal fosfor, dat in biologische producten in hogere concentraties voorkomt. Fosfor speelt o.a. een rol bij de opbouw van het skelet en bij de stofwisselingsprocessen. Bij de Nederlandse bevolking komt een tekort aan fosfor echter nauwelijks voor.

Naast de gezondheidsaspecten kunnen consumenten echter ook andere redenen hebben om biologisch voedsel te kopen, zoals duurzaamheid of smaak.

De onderzoekers: "In de gepubliceerde literatuur ontbreekt sterk bewijs dat biologisch voedsel significant voedzamer is dan conventioneel voedsel. Wel vermindert het eten van biologisch voedsel mogelijk de blootstelling aan overblijfselen van pesticiden en aan bacteriën die resistent zijn voor antibiotica".

De onderzoekers plaatsen bij hun onderzoeksresultaten wel de kanttekening dat hun studie beperkingen kent: Sommige onderzoeksresultaten spreken elkaar tegen en het aantal onderzoeken dat gekeken had naar de klinische effecten was beperkt: slechts 3 van de humane studies hadden hiernaar gekeken.

Bron: Smith-Spangler ea. Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review. *Ann Intern Med.* 4 Sept 2012; 157(5):348-366.

