



Gezondheid: niet achteraf te koop

„De mens is verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid, dus voor zijn voeding”. Een kreet die volgens Toors steeds meer opgang doet, door de opgang der wetenschap die steeds sterkere aanwijzingen verzamelt waar het de betrekkingen tussen voeding en gezondheid betreft. En daar kunnen we niet meer omheen. Te lang hebben we volgens hem geteerd op de medische voorzieningen.

„We dachten gezondheid te kunnen kopen door achteraf, als het kwaad al geschied was, in te grijpen. Maar dat kan gewoon niet meer. De medische wetenschap begint nu pas in te zien dat het onontkoombaar wordt om meer nadruk te leggen op preventie van ziekten, zoals hart- en vaataandoeningen. Hoe vervolmaakt de medische kennis en kunde ook is, we kunnen niemand een nieuw hart- en vaatstelsel geven als dat op z'n vijftigste verkalkt blijkt te zijn. We zullen echt meer aandacht moeten gaan besteden aan het voorkomen van ziekten door een gezonde wijze van leven. Voeding is daarvan een belangrijk deel. Maar dan wel de voeding in z'n gehéél. Je misleidt jezelf — en sommige reclame werkt daaraan mee — als je een paar als „gezond” bekend staande produkten nuttigt, onder het motto: „Als ik dat en dat produkt maar eet, zit 't allemaal wel goed”.

Toch kan Toors wel begrijpen dat het vaak op die manier gaat. „Om je voeding goed te kiezen — en met goed bedoel ik dat het niet nadelig werkt op je gezondheid — moet je over een zekere hoeveelheid kennis beschikken. Het lijkt erop dat voedingspatronen bij grote groepen mensen al heel vroeg in hun leven de verkeerde kant opgaan. Er zijn milieus waar die kennis heel beperkt is of vaak zelfs ontbreekt. Eenmaal ingesleten voedingspatronen zijn heel moeilijk te veranderen.”

De suikerwerkfabrikanten

Weet dan nog steeds niet iedereen dat snoep en vette happen schadelijk zijn? Toors: „Nou, zo langzamerhand begint toch die kennis wel door te dringen, ook in bredere lagen van de bevolking. Niettemin leven nog veel misvattingen. Sommige worden kunstmatig in stand gehouden.

Door wie?

„'t Blijkt dat de suikerwerkindustrie niet altijd op even fraaie wijze in haar voorlichting de zaken door elkaar haalt. Zo hoor je uit die hoek vaak zeggen: „Als je maar goed poetst, krijg je geen gaatjes.” Natuurlijk is poetsen belangrijk, maar vooral om je tandvlees gezond te houden. Je kunt wel met heel goed poetsen wat minder gaatjes krijgen, maar er zijn plaatsen in je gebit waar je de plaque (bakterie-aanslag) niet kunt wegpoetsen. Met flink snoepen krijg je daar gaatjes, al poets je regelmatig.” Die plekken zijn de zogeheten kontakvlakken tussen de tanden.

Deze misvatting (en niet alleen deze) leeft bij grote delen van de bevolking. Er zal nog heel wat voorlich-



ting nodig zijn eer dergelijke bakerpraatjes het veld hebben geruimd.

Voor de suikerwerkindustrie houdt deze mythe graag overeind en wil er vaak niet aan dat regelmatig over de dag verdeeld snoepen aanleiding kan geven tot gaatjes. Voorheen kon deze industrie zich vastklampen aan een veelheid van theorieën over het ontstaan van cariës. Vaak stond de rol van suiker daarin minder centraal of kwam er in het geheel niet in voor. „Maar in 1981 weten we zo langzamerhand dat *toch écht* het (gemiddeld) aantal keren suiker per dag bepaalt of je gaatjes krijgt en hoeveel”, aldus Toors.

Ruim vijf jaar geleden richtten acht grote suikerwerkfabrikanten een (laatste?) verzetsbolwerk op: de Stichting VISI (Voorlichtings Instituut van de Suikerwerk Industrie). Toors: „Via VISI probeert men het toch nog wel te doen voorkomen alsof poetsen het wondermiddel is tegen cariës, terwijl de rol van snoep wordt doodgezwegen of gebagatelliseerd. Nog afgezien van de onhoudbaarheid van zo'n stelling is het toch ook een maar heel klein gedeelte van de bevolking dat goed poetst.”

De Stichting VISI heeft overigens weinig vat op de Nederlandse tandartsen. Toen de importeur van El-mex-tandpasta enkele jaren geleden (per ongeluk?) met VISI in zee ging en een gezamenlijk opgesteld informatieveel voor de konsument uitgaf, stak een stormpje op in het door vrijwel alle tandartsen gelezen „Nederlands Tandartsenblad”. De importeur ver-

Suikervrije snoepjes: flink in opmars
Foto: Frans Toors

