

De meerwaarde van biolandbouwgewassen, biozuivel en biovlees



Wie zaken in rekening neemt zoals een lagere ecologische voetafdruk, een grotere biodiversiteit van planten en dieren en een betere kwaliteit van de bodem en waterwegen, vindt het al logisch om voor bio te kiezen. Maar is biologisch ook beter voor de gezondheid? Nog al te vaak horen we – uiteraard vanuit de reguliere voedingsindustrie – dat het kiezen voor biologische voedingsmiddelen geen meerwaarde voor de gezondheid zou betekenen. Dat is pertinent onwaar, want de laatste jaren hebben de grondigste en grootst uitgevoerde studies ooit aangetoond dat biovoeding gewoon ook veel beter is voor je gezondheid. Helaas worden deze studies doodgezwegen in de mainstream media en zijn de meeste mensen er niet van op de hoogte.

Wat is bio eigenlijk?

Wie aan biologische landbouw of –veeteelt wil doen, moet zich nauwgezet houden aan de regels die zijn vastgelegd in het zogenaamde “Biogarantie lastenboek”. We hebben hier niet de ruimte om al te diep in te gaan op de exacte vereisten, maar wat betreft biolandbouwgewassen komt dat vooral neer op: het mijden van kunstmest (en dus kiezen voor organische meststoffen), het mijden van chemische verdelgingsmiddelen (pesticiden) en van genetisch gemanipuleerde gewassen (GMO). Wat betreft biologische veeteelt zijn de belangrijkste regels: voldoende ruimte geven met een vrije uitloop, aangepaste stallingen voorzien, niet vastbinden, niet verminken, verschaffen van biovoeding en het mijden van GMO's, groeistimulatoren, veevoer van dierlijke oorsprong, synthetische aminozuren, veevoederadditieven en preventieve toediening van antibiotica.

Beter voor natuur, milieu en dier

Iedereen zal begrijpen dat biolandbouw door het vermijden van de met veel energie geproduceerde kunstmest en pesticiden al een aanzienlijk lagere koolstofuitstoot heeft. Zeker als je weet dat bij biolandbouw via organische mest ook koolstofdioxide aan de bodem wordt teruggeven en er meer koolstofverwerkend groen rondom de akkers blijft bestaan. Volgens de FAO (Food and Agriculture Organisation) ligt de broeikasgasemissie per hectare bij biologische systemen liefst 48 tot 66% lager dan bij conventionele systemen⁽¹⁾! Ook is het niet meer dan logisch dat biolandbouw beter is voor de biodiversiteit door het mijden van pesticiden (= meer insecteneters) en door het gebruik van biodierlijke mest (= meer wormen, spinnen, kevers en micro-organismen in de bodem). Zo zorgde reguliere landbouw voor 70 % afname van aan grasland gebonden vlinders en voor 20 à 25 % afname van akker- en weidevogels. En minstens even verontrustend is de sterke afname van het bijenbestand door de reguliere landbouw. Tel daarbij nog op: de verschralling van de bodem (door kunstmest en pesticiden, door minder organische bemesting, door onvoldoende wisselteelt) en de afname van de kwaliteit van en het leven in de waterwegen (naast pesticiden

ook door antibiotica in de veeteelt), en er zijn zo al redenen genoeg om biolandbouwproducten te verkiezen boven conventionele. Wat betreft de richtlijnen voor bioveeteelt: niet alleen mag duidelijk zijn dat er meer rekening gehouden wordt met het welzijn van dieren en het beperken van dierenleed, deze maatregelen leiden uiteraard tot minder “stress-vlees”. Conclusie: zelfs zonder rekening te houden met het gezondheidsaspect is een keuze voor biolandbouwgewassen, -vlees en -gevoegte zo logisch als wat.

Biolandbouwgewassen pertinent gezonder

Dat bioandbouwgewassen ook pertinent beter zijn voor de gezondheid, werd in 2014 ondubbelzinnig bewezen door een onderzoeksgroep aan de Universiteit van Newcastle, onder leiding van professor Leifert. Die vond niet minder dan 17.193 studies die biolandbouwgewassen vergeleken met reguliere landbouwgewassen. Maar om de juiste besluiten te treffen, werden hiervan enkel 343 correct uitgevoerde studies weerhouden voor een grondige “meta-analyse”. Na ook de beste methodologie in te zetten om de resultaten te interpreteren, konden zij concluderen⁽²⁾:

- biolandbouwgewassen bevatten gemiddeld **17 % meer van de klassieke antioxidanten (vitaminen C, A en E, selenium...)** dan conventioneel gekweekte landbouwgewassen
- biolandbouwgewassen bevatten liefst **18 tot 69 % meer “secundaire” plantenstoffen** (al naargelang de onderzochte groep daarvan: vooral polyfenolen zoals fenolzuren, flavanonen, stilbenen, flavonen, flavonolen en anthocyanen)
- omdat veel van deze secundaire plantenstoffen ook een beschermende (en vaak nog sterkere) antioxidantende werking uitoefenen dan de klassieke antioxidanten, betekent dit uiteindelijk dat **biogewassen gemiddeld 20 tot 40 % meer antioxidanten aanvoeren** (of per dag het equivalent van 1 à 2 extra porties fruit of groenten, zonder de extra aanvoer van calorieën daarvan)
- conventioneel geteelde landbouwgewassen bevatten **vier keer vaker sporen van synthetische verdelgingsmiddelen** (pesticiden) dan biologische gewassen, maar dit vooral in



Biologische voeding is beter voor onze planeet, en voor onze gezondheid.

concentraties die wel tien tot honderd keer hoger liggen dan in biogewassen

conventioneel geteelde landbouwgewassen bevatten opmerkelijk meer van het zware metaal cadmium.

Alles samen betekent dat ondubbelzinnig dat biolandbouwgewassen bijdragen tot een betere bescherming tegen degeneratieziekten zoals hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, zenuwziekten, artritis en kanker.

De meerwaarde van biozuivel

Gelukkig waren de onderzoekers van de voorgaande studie niet ontmoedigd door het feit dat de media (uiteraard gesponsord door bedrijven die met bio geen uitstaan hebben) nauwelijks reageerden op hun baanbrekend werk. Want in 2016 wilden zij ook nagaan of zuivel, verkregen uit biologische veeteelt een meerwaarde voor onze gezondheid kon bieden. Ditmaal werden van 15.194 studies uiteindelijk 196 correct uitgevoerde studies weerhouden voor een meta-analyse⁽³⁾, die concludeerde:

- biozuivel (vooral vanwege meer grasvoeding) bevat in vergelijking met gewone zuivel liefst **69 % meer alfa-linoleenzuur (ALA, plantaardige omega-3-vetzuren) en een imponerende 57 % meer EPA + DPA + DHA (dierlijke omega-3-vetzuren, vooral gekend van vette vis)**
- biozuivel vertoont **48 % meer CLA of geconjugeerd linolzuur**
- biozuivel bevat significant **meer ijzer, vitamine E (alfatocopherol) en carotenen (vit A-groep)** dan reguliere zuivelproducten.

Wetende dat in onze westerse wereld zoveel mensen een gebrek aan omega-3-vetzuren vertonen en dat een hogere inname van omega-3-vetzuren is gelinkt aan een lager risico op hart- en vaatziekten, aan een betere ontwikkeling en functie van het zenuwstelsel, aan minder ontstekingsverschijnselen en aan een betere immuniteit, mag besloten worden dat biozuivel een significante bijdrage levert tot onze gezondheid, zeker als ook de hogere gehalten aan andere voedingsstoffen in rekening worden genomen. Wat betreft het minder gekende vetzuur CLA of geconjugeerd linolzuur: dat is vrij belangrijk voor een goede spier/vetverhouding in het lichaam, voor een ideaal lichaamsgewicht en voor een optimale immuniteit. biozuivel bevatte in vergelijking met zuivel uit reguliere landbouw wel wat minder selenium en jodium (mogelijk door kunstmest en door vismeel in de reguliere voeding).

De meerwaarde van biovlees en -gevogelte

Ten slotte ging dezelfde onderzoeksgroep onder professor Leifert



Bio beschermt tegen ziekten, aandoeningen, stoornissen en allerlei ontstekingsverschijnselen.

na of er ook een verschil kon vastgesteld worden tussen biologisch vlees en gevogelte en diezelfde voedingsmiddelen uit conventionele veeteelt. Ditmaal werd een zeer zorgvuldige meta-analyse gedaan van 69 correct uitgevoerde studies uit een aanvankelijke selectie van 724 studies. Belangrijkste conclusies waren ditmaal⁽⁴⁾:

- biologisch vlees bevat in vergelijking met vlees uit reguliere veeteelt **23 % meer POVZ (poly-onverzadigde vetzuren) en 47 % (!) meer omega-3-vetzuren (EPA en DHA).**

Opnieuw zaken die suggereren dat opteren voor biologisch beter helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten, zenuw- en hersenaandoeningen, immuniteitsstoornissen en allerlei ontstekingsverschijnselen!

Conclusie

Wat het buikgevoel van een verstandige persoon al lang ingaf, namelijk dat biologische voeding niet alleen beter is voor onze planeet, het milieu en de dieren, maar ook beter is voor onze gezondheid, is dus wel degelijk waar en wetenschappelijk onderbouwd. Wie nu nog durft te beweren dat bio geen meerwaarde oplevert, liegt pertinent of is niet op de hoogte van de grootste en relevantste studies ooit. Blijft nog de vraag waarom deze studies straal genegeerd worden door diverse adviserende gezondheidsinstanties, door de klassieke voedingsleer en door de media. Misschien ligt het aan het feit dat de adverteerders in de grote mediakanalen doorgaans grote bedrijven of multinationals zijn, die helemaal geen boodschap hebben aan biologische voeding? Of aan de farmaceutische industrie die nog steeds liever ziekten behandelt dan ze te voorkomen? Maar de lezer van BioGezond weet alvast dat kiezen voor bio geen weggegooid geld is, maar investeren in zijn gezondheid! 🌱

1. Food and Agriculture Organisation (FAO), United Nations, Rome, 2002, Organic agriculture, environment and food security, 258 p., Ed. Nadia El-Hage Scialabba and Caroline Hattan
2. Carlo Leifert et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. Br J Nutr. 2014 Jun 26:1-18
3. Carlo Leifert et al. Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, _-tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. Br J Nutr. 2016 Mar;115(6):1043-60.
4. Carlo Leifert et al. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. British Journal of Nutrition (2016), 115, 994–1011