

# Biologische gewassen

**zijn toch gezonder dan conventionele!**

In het verleden probeerden al heel wat studies te achterhalen of het consumeren van biologische voeding al dan niet gezondheidsvoordelen bood ten opzichte van het gebruik van conventioneel geteelde gewassen. Hoewel ze vaak pleitten ten gunste van bio gewassen, waren het helaas vooral de studies die het tegendeel beweerden, die de media haalden. Ditmaal laat de grootste en zorgvuldigste studie ooit<sup>1</sup> er geen twijfel over bestaan: niet alleen is biologische voeding significant rijker aan antioxidanten, je krijgt er – logischerwijze – ook veel minder pesticiden door binnen.

Onderzoekers aan de Universiteit van Newcastle bundelden daarvoor niet alleen de resultaten van liefst 343 kwalitatief hoogstaande studies, ze gebruikten ook tot dusver de beste methodologie om de resultaten te interpreteren. Uiteindelijk bleken biologische gewassen gemiddeld 17 % meer van de klassieke antioxidanten (vitaminen C, A en E, selenium...) te bevatten dan conventioneel gekweekte landbouwgewassen, waaruit al mag geconcludeerd worden dat ze onze lichaamscellen en het DNA erin beter helpen beschermen tegen schadelijke vrije radicalen. Maar als men keek naar de “secundaire” plantensterstoffen zoals de grote groep van de polyfenolen (waaronder veel ook een beschermende antioxiderende werking uitoefenen), dan bleken bio groenten en -fruit tot liefst 69 % meer van deze substanties te aan te voeren! Tot deze polyfenolen behoren onder meer fenolzuren, flavanonen, stilbenen, flavonen, flavonolen en anthocyanen. Dat betekent concreet dat men door de keuze voor een biologisch dieet gemiddeld 20 tot

40 procent meer antioxidanten binnenkrijgt of het equivalent van 1 à 2 extra porties fruit of groenten, maar dan zonder de extra aanvoer van calorieën.

Verklaring voor het verschil in klassieke antioxidanten is onder meer het feit dat regulier geteelde gewassen via kunstmest grotere hoeveelheden stikstof aangereikt worden, waardoor ze sneller gaan groeien en de concentratie aan antioxidanten erin proportioneel afneemt. Het grote verschil in secundaire plantensterstoffen dan weer is vooral te wijten aan het feit dat biologische gewassen – in tegendeel tot reguliere landbouwgewassen die besproeid worden tegen potentiële ziekteverwekkers – noodgedwongen meer beschermende stoffen moeten aanmaken. En heel wat van deze afweerstoffen behoren tot de klasse van polyfenolen en zijn substanties waarvan steeds meer aangetoond wordt dat ze bijdragen tot het afhouden van degeneratieziekten zoals harten vaatziekten, type 2 diabetes, zenuwziekten, artritis en kanker.

**Opmerkelijk is de vaststelling dat reguliere landbouwgewassen doorgaans ook grotere hoeveelheden van het toxische zware metaal cadmium bevatten!**



∴ *Biologische voeding is significant rijker aan antioxidanten en je krijgt er ook veel minder pesticiden door binnen.*

In verband met kanker sluiten de resultaten van deze studie trouwens perfect aan bij het baanbrekende werk van de Britse Professoren Potter en Burke en de stelling die deze farmacologen al een tijd geleden poneerden: dat het consumeren van biologische, niet behandelde gewassen bijdraagt tot de bescherming tegen kanker, omdat ze rijker zijn aan bijzondere, bittere secundaire plantensterstoffen: salvestrolen<sup>2</sup>. Biologische geteelde planten maken namelijk tot 30 maal meer salvestrolen aan om zich te beschermen tegen schimmels dan met





: *Biologische landbouw zowel beter is voor de biodiversiteit, de grondkwaliteit, de waterwegen als voor het dierenwelzijn.*

fungiciden of schimmelwerende stoffen besproeide conventionele gewassen. In het lichaam van de mens kunnen vervolgens deze salvestrolen heel specifiek kwaadaardige cellen in hun ontwikkeling afremmen of zelfs doden, zonder ook maar enig negatief effect uit te oefenen op gezonde lichaamscellen.

Verder lijkt het bijna de logica zelve dat deze grootschalige studie uit de British Journal of Nutrition aantoonde dat conventioneel geteelde landbouwgewassen vier keer vaker sporen van synthetische verdelgsmiddelen (pesticiden) vertoonden dan biologische gewassen. Door verspreiding via de lucht en/of het grondwater komen sporen van pesticiden ook soms voor op bio groenten of -fruit, maar doorgaans in concentraties die wel tien tot honderd keer lager liggen. Opmerkelijk is ook de vaststelling dat reguliere landbouwgewassen – door de moderne landbouwtechnieken met onder meer stikstof- en fosforrijke kunstmest – doorgaans ook grotere hoeveelheden van het toxische zware metaal cadmium bevatten!

Hopelijk kan deze grootscheepse studie niet alleen voorgoed gelden als bewijs dat het consumeren van biologische gewassen aanzienlijke gezondheidsvoordelen biedt, maar is het ook een stimulans voor de overheid en landbouwers om respectievelijk meer de biologische landbouw te promoten en te beoefenen. Want in België bedroeg anno 2011 het aandeel van de landbouwgrond waarop biologisch werd geteeld amper 0,7 %<sup>3</sup>. Heel weinig als men weet dat in de Europese Unie het gemiddelde 5,3 % bedraagt!

Ten slotte wordt nog al te vaak voorbijgegaan aan het feit dat biologische teelt stukken beter is voor het milieu en tevens een meer duurzame landbouwmethode is. Dat biologische landbouw zowel beter is voor de biodiversiteit, de grondkwaliteit, de waterwegen als voor het dierenwelzijn, zal iedereen begrijpen. Wat betreft de koolstofuitstoot stelde een rapport van de Food And Agriculture Organisation dat de broeikasgasemissie per hectare bij biologische systemen 48 tot 66% lager ligt dan bij conventionele systemen<sup>4</sup>.

1. Barański M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, Benbrook C, Biavati B, Markellou E, Giotis C, Gromadzka-Ostrowska J, Rembialkowska E, Skwarlo-Socha K, Tahvonen R, Janovská D, Niggli U, Nicot P, Leifert C. 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

2. Boek: Dr. Brian A Schaefer. Salvestrols: Nature's Defence Against Cancer: Linking Diet and Cancer. (De Nederlandse vertaling van dit boek wordt verwacht dit najaar)

3. Samborski V. & Van Bellegem L. (2012). De biologische landbouw in 2011, Departement Landbouw en Visserij, afdeling Monitoring en Studie, Brussel.

4. 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

## Confituur EXTRA met extra fruit en boordevol smaak



Zonder toevoeging van suiker



- bijzonder lekker van smaak
- gezoet met de veilige zoetstof maltitol
- zeer laag gehalte enkelvoudige suikers (13,8 g/100 g, gewone confituur ca 55 g/100 g)
- confituur gezoet met 'maltitol' leidt tot een lagere bloedglucosestijging na de consumptie daarvan in vergelijking met confituur met suiker
- slechts 146 kcal/100 g (andere confituren bevatten tot 260 kcal/100 g)
- aardbei, zwarte bes, rabarber, pruimen, sinaas, vijg, mango-passievrucht, 4-vruchten,...



Verkrijgbaar in uw diët- en natuurwinkel

nv **REVOGAN** • landegemstraat 1 • 9031 drongen  
tel 09/280 90 60 • fax 09/282 98 73 • www.revogan.be

