

Neanderthalers: foei, jullie hebben de vette hap verketterd



Neanderthalers sloegen 125.000 jaar geleden in wat nu Duitsland heet botten van bijna tweehonderd grote dieren met hamerstenen tot honderdduizenden fragmenten en kookten die vervolgens, zo meldde de *NRC*, vermoedelijk vanwege het beenmerg in de botten.

Ze wisten wat iedereen vandaag de dag eigenlijk ook wel weet. Vet is lekker. Dat ze zich in het zweet werkten om aan een ietsiepietsie vet te komen, geeft aan dat ze tevens in de gaten hadden dat vet gezond is, dat we minder ziek zijn en langer leven als we vet eten.

Dat zijn wij – tot op zekere hoogte hun afstammelingen (in het genetisch erfgoed van blanken, pardon witte mensen, en Aziaten zit tussen de 1 en 4 procent neanderthaler) – een beetje vergeten. In de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw is op instigatie van de wetenschap een heuse campagne tegen vet gevoerd. Als gevolg daarvan staan onze winkels nog steeds vol met ‘magere’ en ‘halfvolle’ voedingsmiddelen, waar het vet deels uit is verwijderd.

Nu lijkt het wellicht logisch om wanneer mensen te dik worden (en neanderthalers zouden ons enorm dik vinden) voorzichtig te zijn met vet. Ter oprissing, voedsel bestaat grofweg uit drie bouwstenen: eiwit, koolhydraten en vet. Eiwit is nodig voor de spieren, koolhydraten leveren brandstof voor inspanning en vet, tja, wat heeft vet voor zin? Inderdaad, zo werd rond de eeuwwisseling geredeneerd. Vet is reserve en dat was in de prehistorie nuttig toen er soms niks te eten was, maar vandaag de dag is de supermarkt zelfs in de winter gevuld.

De voedingswetenschappers van een halve eeuw geleden zagen alleen maar nadelen aan vet. Ze dachten met de vette hap de naoorlogse epidemie van hartaanvallen en beroertes te kunnen verklaren en meenden de volksgezondheid een goede dienst te bewijzen door hun vetfobe boodschap stevig aan te zetten. Zo gebruikte het Voedingsbureau (lees: de overheid) lang de slogan: ‘Eet minder vet’.

In plaats van heerlijke in de mond smeltende roomboter moesten we van de wetenschappelijk onderbouwde Becel-reclame (‘mijn Erik-Jan denkt aan zijn gezondheid’) smakeloze cholesterolverlagende margarine op onze boterhammen smeren. Eitjes mochten niet meer en vet vlees ging eveneens in de ban. Als we dan toch vlees wilden eten (liever niet natuurlijk) moest het rood zijn, mager vlees.

Vanuit hun graf lachen de neanderthalers ons uit: stelletje sukkels! Ook hedendaagse jager-verzamelaars geven als ze een prooi hebben gevangen het magere vlees aan de hond en eten zoals ook in het *NRC*-stuk staat zelf het vette vlees op, inclusief de volvette hersenen en ingewanden. Zij weten het. Vet is zoveel meer dan een reserve, zoveel meer dan alleen maar een apeltje voor de dorst. Geslachtsorganen worden uit vet samengesteld en ook tussen onze oren wemelt het ervan.

In het artikel werd ook gerefereerd aan het feit dat je in principe wel veel vet kunt eten maar eiwit niet. Wie meer dan 300 gram eiwit per dag eet, kan last krijgen van vergiftigingsverschijnselen – ook wel de konijnenuithongering genoemd, naar een periode in de Amerikaanse geschiedenis waarin indianenstammen en kolonisten alleen maar magere konijnen konden bemachtigen, vol eiwit maar nauwelijks vet op de botten.

Veel vet eten is overigens geen sinecure. Terwijl de meeste mensen en vooral pubers geen enkele moeite hebben met het nuttigen van gargantueske hoeveelheden snoep of frisdrank, vol snelle suikers, moet u eens proberen een bord foie gras leeg te eten. De eerste happen zijn verrukkelijk, bij de tiende komt de ganzenlever uw neus uit.

Vet vult. Daarom ook helpt vet voedsel bij het vermageren.

De moraal van dit verhaal? Dat wat vandaag onomstreden lijkt, morgen achterhaald kan zijn. Plus dat sommige wetenschappers de neiging hebben om te overdrijven, overtuigd als ze zijn van hun gelijk, leuk als ze het vinden om zichzelf in de krant of op de beeldbuis terug te zien.

Dat gold voor de voedingswetenschappers van weleer maar wellicht ook voor al die deskundigen die zo gretig opdraven bij onderwerpen die thans de aandacht trekken: PFAS, glyfosaat, gifbloemen, de biodiversiteit, microplastic, de opwarming. Vooral op het gebied van milieu en klimaat profileren opvallend veel wetenschappers zich als hele of halve activisten.

**Heel lang gebruikte
het Voedingsbureau de
slogan: ‘Eet minder vet’**