SMPL

FACTSHEET

HOE GEZOND ZIJN WE ECHT

SMPL

VOORWOORD

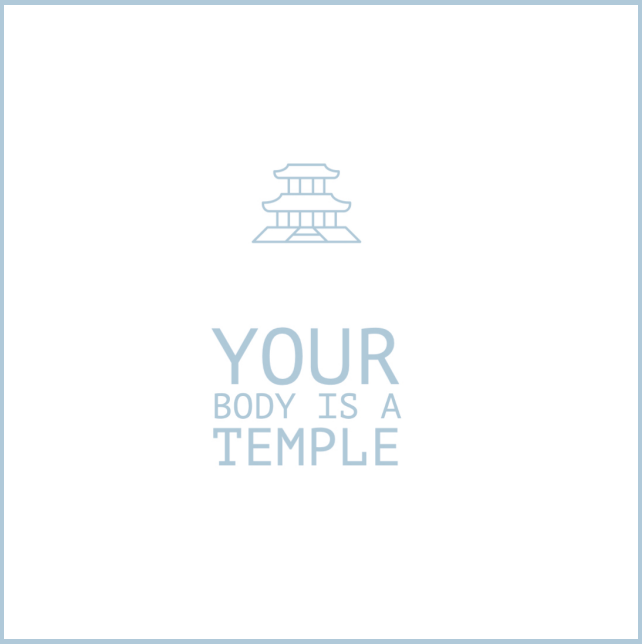
Deze factsheet geeft een indruk van hoe het fysiek met onze gezondheid gesteld is. Het is uiteraard verre van volledig. We hebben een aantal dingen op een rijtje gezet. Omdat mensen soms denken dat we alleen maar gezonder worden...

Naast de fysieke gezondheid is uiteraard mentale en geestelijke gezondheid net zo belangrijk.

De kracht van de geest is enorm groot.

Daar hebben we het bewust niet over in deze factsheet. We richten ons hier slechts op het fysieke.

Het fysieke lichaam. Dat de tempel is van het geestelijk lichaam. Dus behandel die tempel moet eer. Niet als een dun tentje met fladderende doeken. Of een tiny house. Maar als een villa die alle aandacht en zorg verdient.



SMPL

VERLIES VOEDINGSWAARDE 1940- 1991

VERLIES MINERALEN IN GROENTEN

natrium	49%
kalium	16%
magnesium	24%
calcium	46%
ijzer	27%
koper	76%

SMPL

VERLIES VOEDINGSWAARDE 1985-1996-2002

Geigy, een voormalig farmaceutisch bedrijf uit Zwitserland, deed onderzoek in 1985, 1996 en 2002. Ook al werden er verschillende methodes gebruikt, toch bleek de achteruitgang van de voedingswaarde zo groot dat men niet zomaar naast zich neer kon leggen.

Oorzaken:

Het gebruik van kunstmest waardoor akkergronden uitgeput raken

Planten moeten sneller groeien zodat men vaker kan oogsten

Langdurige opslag en transport van groenten en fruit waardoor waardevolle voedingsstoffen verloren gaan.

SMPL

VERLIES VOEDINGSWAARDE 1985-1996-2002

Voedingswaarde van groente en fruit uit 1985 – 1996 – 2002 – Geigy

Mineralen in mg en vitaminen per 100 g		1985	1996	1996 t.o.v. 1985	2002	2002 t.o.v. 1985
Broccoli	Calcium	103	33	– 68 %	28	– 73 %
	Foliumzuur	47	23	– 51 %	18	– 62 %
	Magnesium	26	22	– 15 %	11	– 58 %
Bonen	Calcium	56	34	– 39 %	22	– 61 %
	Foliumzuur	39	34	– 13 %	30	– 23 %
	Magnesium	26	22	– 15 %	18	– 31 %
Aardappelen	Calcium	14	4	– 71 %	3	– 79 %
	Magnesium	27	18	– 33 %	14	– 48 %
Wortels	Calcium	37	31	– 16 %	28	– 24 %
	Magnesium	21	9	– 57 %	6	– 71 %
Spinazie	Calcium	62	19	– 69 %	15	– 76 %
	Vitamine C	51	21	– 59 %	18	– 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	– 80 %	2	– 60 %
Bananen	Calcium	8	7	– 13 %	7	– 13 %
	Foliumzuur	23	3	– 87 %	5	– 78 %
	Magnesium	31	27	– 13 %	24	– 23 %
	Vitamine B6	330	27	– 92 %	18	– 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	– 14 %	12	– 43 %
	Vitamine C	60	13	– 78 %	8	– 87 %

SMPL

ONDERVOEDING IN NEDERLAND

In verpleeghuizen is 20 tot 25 procent van de bewoners ondervoed en in ziekenhuizen 25 tot 40 procent van de patiënten. Dat blijkt uit onderzoek van het UMCG. Maar misschien is wel 60% van de Nederlandse bevolking ondervoed...

Want ondervoeding zorgt voor een verminderde weerstand. En een verminderde weerstand kan een heel groot scala aan problemen geven. Eigenlijk vallen alle chronische aandoeningen hieronder, waaronder overgewicht en obesitas. Op 1 januari 2019 waren er 10 miljoen mensen in Nederland met een chronische ziekte. Dat is 60 procent van onze bevolking. Daarom ligt het aantal ondervoede mensen misschien wel dichter bij de 60 procent dan bij de 40 procent.

SMPL

ONDERVOEDING IN NEDERLAND

Mensen met overgewicht hebben vaak veel tekorten. Veel onderzoeken hebben inmiddels aangetoond dat mensen met overgewicht of obesitas vaker dan anderen een tekort hebben aan allerlei belangrijke vitamines als ijzer, calcium, magnesium, zink, koper, foliumzuur, vitamines A, D, en B12.
De World Health Organization vermeldt in een rapport dat er wereldwijd 2 miljard mensen zijn die overgewicht hebben of obese zijn, en 462 miljoen die ondergewicht hebben die allemaal worden beschouwd als zijnde ondervoed.

SMPL

ONDERVOEDING IN NEDERLAND

Laten we een interessant onderzoek met je delen. Dr Jayson Calton (4) heeft in Amerika onderzoek gedaan naar de voedingswaarde van verschillende eetpatronen. Hij berekende dat als een volwassene at volgens het Standard American Diet (SAD, dat volop bewerkte producten bevat), deze persoon maar liefst 27.575 calorieën per dag zou moeten eten om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van alle benodigde voedingsstoffen te komen. 27.575 calorieën per dag! Dit is onmogelijk.
Alle mensen die een Standard American Diet volgen, een voedingspatroon met veel bewerkte voeding, zijn zwaar ondervoedum, zink, koper, foliumzuur, vitamines A, D, en B12. (5). (6) (7)
De World Health Organization vermeldt in een rapport (8) dat er wereldwijd 2 miljard mensen zijn die overgewicht hebben of obese zijn, en 462 miljoen die ondergewicht hebben die allemaal worden beschouwd als zijnde ondervoed.

SMPL

ONDERVOEDING IN NEDERLAND

ONDERVOEDING LEIDT AL EEUWEN TOT ZIEKTES

Of een mens ondervoed is kan je vrijwel nooit aan de buitenkant zien, behalve bij mensen met anorexia misschien. Het gaat erom wat er aan de binnenkant gebeurt. Als het lichaam onvoldoende vitale voedingsstoffen krijgt, kan het allerlei ziektes krijgen.

Scheurbuik dat voorkwam onder zeelieden in de 17e, 18e eeuw bleek een gebrek aan vitamine C te zijn. Rachitis is een botaandoening bij kinderen die, bleek achteraf, ontstaat door een gebrek aan vitamine D en calcium. En beriberi, waar honderduizenden mensen in het oosten aan zijn overleden, was een gebrek aan vitamine B1 en geen infectieziekte wat artsen lange tijd dachten.

Artsen en onderzoekers hebben in het verleden vaak over het hoofd gezien dat grote groepen mensen ziek werden door een gebrek aan bepaalde voedingsstoffen. Dit geldt vandaag de dag nog steeds.

Er zijn nog steeds artsen en wetenschappers die zeggen dat voeding niet kan genezen omdat het nog niet wetenschappelijk bewezen is.

SMPL

ONDERVOEDING IN NEDERLAND (BRONNEN)

Bronnen: Marjolein Dubbers
1. https://www.stuurgroepondervoeding.nl/wp-content/uploads/2015/02/Prevalentie-ondervoeding-eerstelijn-Schilp_2012.pdf
2. https://www.umcg.nl/NL/UMCG/Afdelingen/Dietetiek/professionals/Ondervoeding/Paginas/default.aspx
3. https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit
4. https://daveasprey.com/62-the-new-naked-calories-micronutrient-with-mira-and-jayson-calton-podcast/
5. https://www.nature.com/articles/s41366-018-0143-9
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6780345/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3313629/
8. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

SMPL

RISICOGROEPEN

Het RIVM meldt dat alleen risicogroepen suppletie nodig hebben. Hoe geruststellend is dat?
Een risicogroep zijn naast ouderen, bijvoorbeeld mensen die jarenlang medicijnen gebruiken.
Wist je dat in 2015 ruim de helft van de Nederlanders (66%)medicijnen slikt?
Een voorbeeld. Maagzuurremmers: Omeprazol heeft 1.160.000 gebruikers en Pantoprazol 850.000. Deze cijfers komen van de Stichting Farmaceutische Kengetallen. Deze middelen worden chronisch gebruikt, wat gepaard kan gaan met tekorten aan magnesium, vitamine B12 en ijzer.
En dit is slechts één medicijn dan chronisch gebruikt wordt. 2 miljoen mensen slikken statines voor hun bloeddruk om een ander voorbeeld te noemen.
Alle 'risicogroepen' bij elkaar opgeteld betekent dat circa 40% van de Nederlanders officieel voedingstekorten heeft.

SMPL

RISICOGROEPEN

Ongeveer 70% van patiënten met hartfalen heeft een niet-optimale seleniumspiegel. Dat blijkt uit onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen (bron: Euro J. Heart Gail 2022: 24 (2):299-307).
Dit komt omdat in de Europese bodem weinig selenium aanwezig is. Een tekort komt vooral voor bij ouderen. Daarbij komt ook nog eens dat ouderen veel statines gebruiken. Bijna twee miljoen Nederlanders slikken een cholesterolverlager. Meestal is dat een statine, zoals simvastatine, atorvastatine of rosuvastatine.
Een Japanse studie toonde aan dat dit statinegebruik leidt tot een verminderde synthese van seleniumafhankelijke proteïnen (Expert. Rev. Clin. Pharmacol 2015:8(2):189-199)

SMPL

TOP 10 MEDICIJNEN

Zo'n 11 tot 12 miljoen Nederlanders gebruiken medicijnen. Meer dan de helft van de bevolking, bijna tweederde. Ouderen slikken het meest. Maar jongeren doen goed mee, daar vond de grootste stijging plaats vorig jaar. Onderstaand de top 10 medicijnen volgens Stichting Farmaceutische Kengetallen.
"Niemand, behalve risicogroepen, heeft suppletie nodig"

2.2 Op omeprazol en pantoprazol na allemaal dalers in top 10 gebruikers

	GENEESMIDDEL (RANG IN 2019)	TOEPASSING	AANTAL GEBRUIKERS	+/-
1	**omeprazol** (1)	maagklachten, maagbescherming	1,34	0,0%
2	**pantoprazol** (3)	maagklachten, maagbescherming	1,24	4,5%
3	**macrogolcombinaties** (2)	bij obstipatie, ter darmlediging	1,18	-2,2%
4	**oestrogeen met levonorgestrel** (4)	zwangerschap voorkomen	1,06	-4,8%
5	**metoprolol** (7)	o.a. angina pectoris, verhoogde bloeddruk	1,00	-0,5%
6	**colecalciferol** (6)	(kans op) botontkalking	0,95	-6,6%
7	**overige emollientia en protectiva** (9)	bij droge huid, o.a. eczeem	0,94	-1,6%
8	**simvastatine** (8)	(risico op) te hoog cholesterol	0,88	-8,9%
9	**diclofenac** (10)	ontstekingsremmer en pijnstiller	0,83	-13,3%
10	**amoxicilline** (5)	bacteriële infectie	0,80	-24,5%

Top 10 geneesmiddelen naar aantal gebruikers in 2020 (x miljoen).

Bron: Stichting Farmaceutische Kengetallen

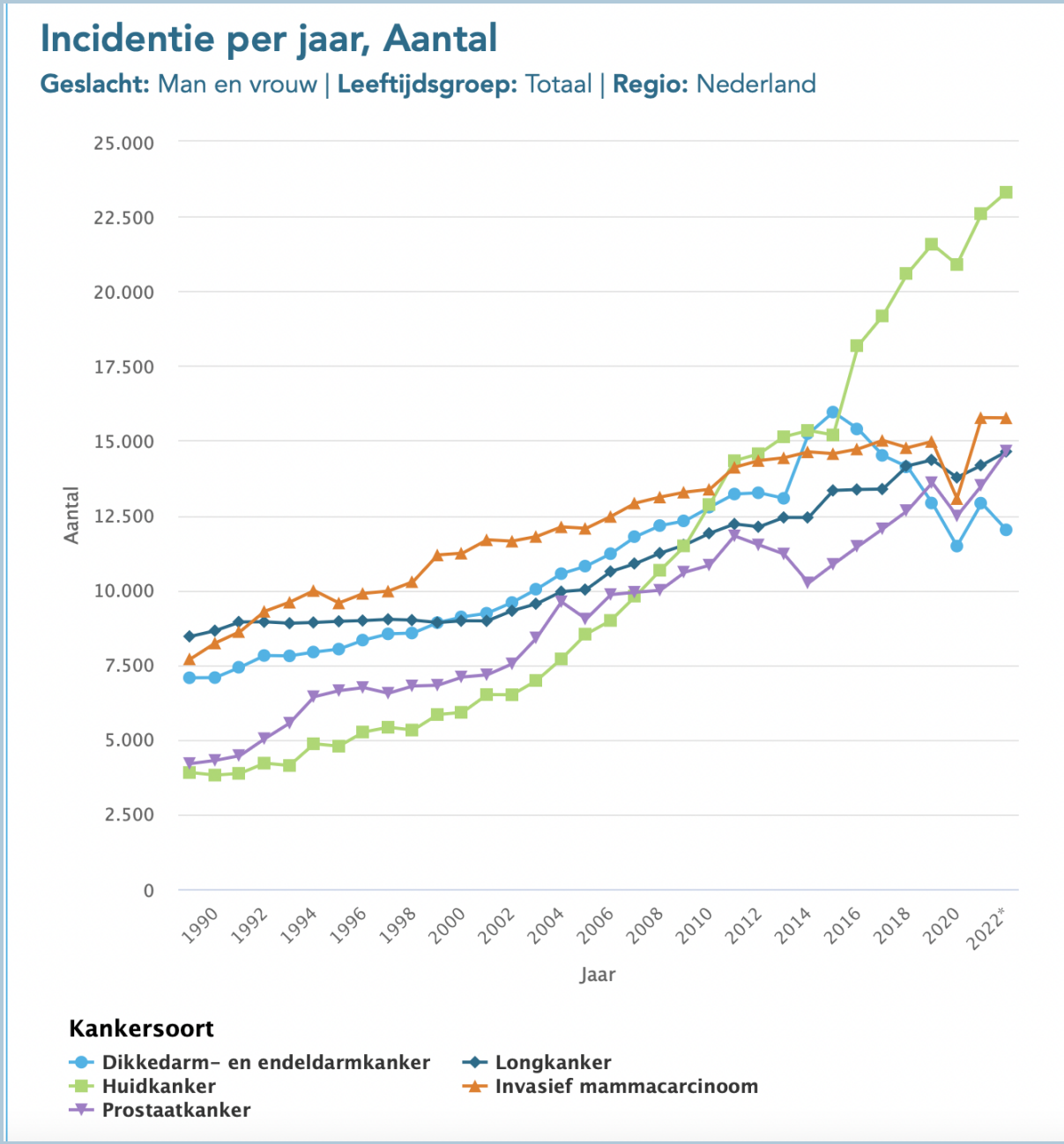
SMPL

AANTAL MENSEN MET KANKER

Het aantal patiënten met kanker neemt in Nederland de komende 10 jaar sterk toe. Waar nu nog ongeveer 800.000 mensen kanker hebben of hebben gehad, zullen dat er in 2032 1,4 miljoen zijn. Cijfers van het Integraal Kankercentrum Nederland. (IKZ)
Het IKZ wijt dat aan de veroudering en groei van de bevolking. Het effect is vooral zichtbaar bij huid- en prostaatkanker.
Over de relatie met voeding spreekt het IKZ niet.

SMPL

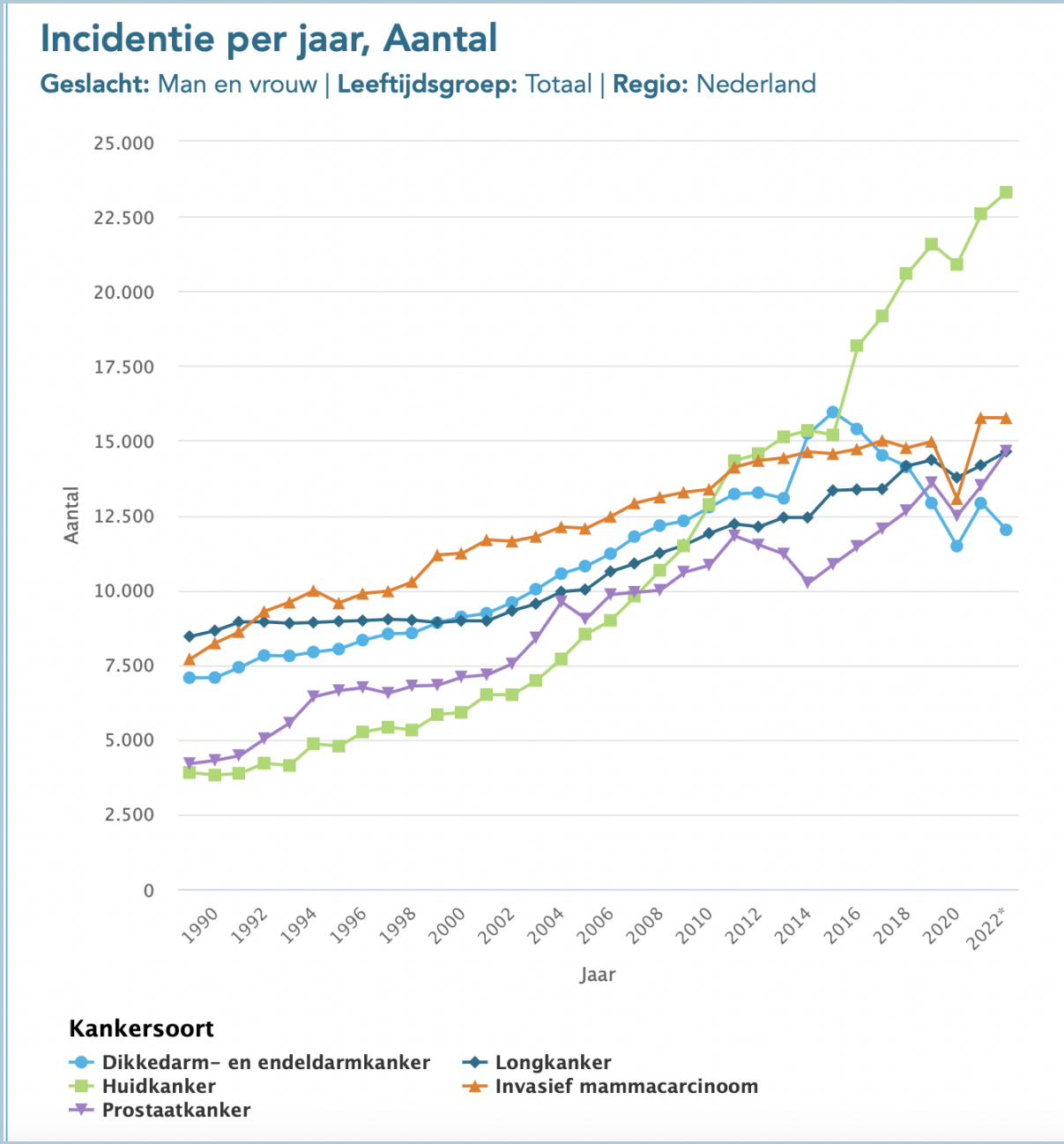
AANTAL MENSEN MET KANKER



Bron: iknl.nl/nkr-cijfers (voorlopige cijfers 2023)

SMPL

AANTAL MENSEN MET KANKER



Bron: iknl.nl/nkr-cijfers (voorlopige cijfers 2023)

SMPL

SUPPLEMENT VERSUS MEDICIJN

1. Voedingssupplementen pakken de oorzaak aan. Bij je arts krijg je te vaak een medicijn voorgeschreven om de gevolgen van een voedingstekort op te heffen. .
2. Medicijnen hebben een rol bij acute aandoeningen om ongemakkelijke symptomen tegen te gaan. Voedingsstoffen werken vooral preventief, zoals tegen chronische ziekten.
3. Een voedingsstof is een intrinsiek onderdeel van de stofwisseling en helpt stofwisselingsprocessen bevorderen. Dit in tegenstelling tot medicijnen die hun werking danken aan het blokkeren of remmen van stofwisselingsprocessen waardoor bijvoorbeeld pijn wordt verlicht.
4. Voedingsstoffen horen evolutionair gezien bij het lichaam. Medicijnen bevatten juist lichaamsvreemde stoffen.
5. Van medicijnen kun je nooit een tekort hebben, maar wel van voedingsstoffen. Voor medicijnen bestaan dan ook geen gebreksziekten, zoals bijvoorbeeld scheurbuik als gevolg van een vitamine C-tekort.

.

SMPL

SUPPLEMENT VERSUS MEDICIJN

6. Medicijnen werken bij voorkeur alleen. Voedingsstoffen werken in elke lichaamscel met elkaar samen, zoals de musici in een orkest. Is er een tekort aan één? Dan is dit de zwakste schakel in de hele stofwisselingsmachinerie, waardoor het raderwerk niet meer optimaal functioneert.
7. Een mineraal is een essentiële voedingsstof. Ons lichaam kan deze stoffen niet zelf aanmaken, maar we kunnen niet zonder. Vandaar de aanduiding 'essentieel', letterlijk: onmisbaar. Dit kan niet worden gezegd van een medicijn.
8. De schadelijkheid van een stof wordt in belangrijke mate bepaald door het verschil tussen de effectieve dosis en de dosis waarbij toxische verschijnselen optreden. Dit verschil is bij de meeste medicijnen, erg klein, bij voedingsstoffen daarentegen erg groot.
.

SMPL

RIVM-RICHTLIJN

Het percentage volwassenen dat tenminste 200 gram fruit eet is de afgelopen jaren gestegen. In 2007-2010 was dit 12%, in 2019-2021 was dit 18%. De stijging is vooral te zien bij mannen.

Het percentage volwassenen dat tenminste 200 gram groente per dag eet is de afgelopen jaren gelijk gebleven en daarna gestegen. In 2007-2010 was dit 12% en in 2019-2012 was dit 29%.
7 op de 10 mensen haalt de richtlijn niet.

Richtlijn: Eet dagelijks ten minste 200 gram groente	Volwassenen eten gemiddeld **165 g/dag** groente
Richtlijn: Eet dagelijks ten minste 200 gram fruit	Volwassenen eten gemiddeld **130 g/dag** fruit

SMPL

RIVM-RICHTLIJN

Het advies is 200 gram groente per dag te eten.
8 op de 10 mensen haalt de richtlijn niet.

Het advies is 200 gram fruit per dag te eten.
7 op de 10 mensen haalt de richtlijn niet.

Van de volwassenen eet **27 %** ≥ 200 g groente	**Meer hoogopgeleide mannen** dan laagopgeleide mannen eten ≥ 200 gram groente per dag
Van de volwassenen eet **19 %** ≥ 200 g fruit	Het percentage volwassenen dat tenminste 200 gram fruit per dag eet **neemt toe met de leeftijd**

https://www.wateetnederland.nl/resultaten/richtlijnen/groente-en-fruit

SMPL

SLAPEN

Bijna een kwart van de Nederlanders van 25 jaar of ouder had in 2018 slaapproblemen. Bij arbeidsongeschikten lag dat aandeel meer dan twee keer zo hoog. Zij worden door de slaapproblemen ook het vaakst belemmerd in hun functioneren. Het gaat hier om mensen die zelf aangeven dat ze arbeidsongeschikt zijn. Dit zijn cijfers van het CBS uit 2018. We slapen als Westers mens steeds minder. Terwijl een goede slaap belangrijk is om alle lichaamssystemen goed te laten functioneren.

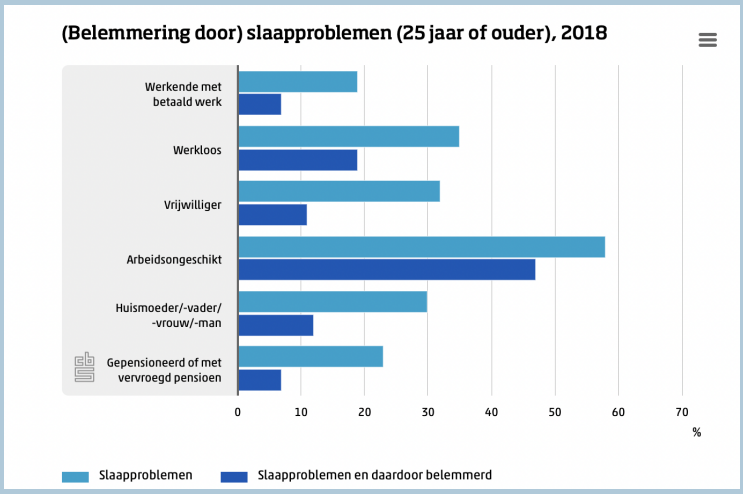
Dit zijn de verschillen als het om genoeg slaap gaat:

Minder dan 6 uur is weinig.

7 of 8 uur is goed.

Vanaf 9 uur slaap je lang.

Een team van wetenschappers van de Stockholm University en Karolinska Institute deed gedurende dertien jaar onderzoek onder 38.000 inwoners van Zweden. Hieruit blijkt dat volwassenen die vijf uur of minder per nacht slapen een aanzienlijk grotere kans hebben om vroegtijdig te overlijden dan mensen die zo'n zes tot zeven uur nachtrust krijgen. Volgens de onderzoekers kun je die verloren uurtjes wél compenseren: er zou geen verschil zitten in gezondheid tussen degenen die elke nacht minstens zes uur slapen en degenen die hun slaap in het weekend inhalen. "Een goede nachtrust heeft in elk geval invloed op een lang leven," aldus hoofdonderzoeker Torbjörn Åkerstedt.



SMPL

SLAPEN

Na een week slecht slapen stijgt ook de hoeveelheid 'tau' in het lichaam. Tau is ook een proteïne die in verband staat met Alzheimer. Hoofd van het onderzoeksteam Dr. David Holtzman: "We hebben bewezen dat slecht slapen rechtstreeks in verband gebracht kan worden met grotere hoeveelheden van 2 proteïnen die verbonden zijn aan de ziekte van Alzheimer.""Wij vermoeden dat chronisch slecht slapen op middelbare leeftijd een grotere kans op het krijgen van de ziekte van Alzheimer geeft op latere leeftijd," voegt hij eraan toe.
Lees het volledige rapport van het onderzoek hier.https://medicine.wustl.edu/news/sleep-alzheimers-link-explained/
Insulinegevoeligheid vergroot
Een gebrek aan slaap is funest voor je insulinegevoeligheid. Het kan zelfs bijdragen aan het ontwikkelen van insulineresistentie. Insulinegevoeligheid verwijst naar hoe gevoelig de lichaamscellen zijn als reactie op insuline.
Een goede insulinegevoeligheid zorgt ervoor dat de cellen van ons lichaam de bloedglucose effectiever gebruiken, waardoor de bloedsuikerspiegel stabiel blijft.
Een slechte insulinegevoeligheid kan tot gevolg hebben dat je sneller lichaamsvet aanmaakt. Als je insulineresistent bent geworden dan heb je een slechte insulinegevoeligheid. Dit is een voorbode van zowel gewichtstoename als diabetes type 2.

SMPL

SLAPEN

Wakker liggen ’s nachts en piekeren heeft een grote impact op onze gezondheid blijkt uit promotieonderzoek van Caroline Schlinkert.
“Door de combinatie van stress en piekeren raken mensen vervreemd van hun lichaam. Enerzijds zijn ze zich extra bewust van alle stresssymptomen, anderzijds worden de lichamelijk signalen niet goed waargenomen. “Piekeraars zien niet meer wat echt belangrijk is. Ze raken hun hongergevoel kwijt, beseffen niet wanneer ze een pauze nodig hebben, en komen ’s avonds moeilijk in slaap. De algehele vitaliteit van het lichaam gaat achteruit.”
Piekeraar zouden daardoor vatbaar kunnen zijn voor lichamelijke klachten als een hoge bloeddruk, pijn en chronische vermoeidheid. Al bij kleine hoeveelheden piekerstress kunnen er klachten ontstaan.

Bronnen
https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/34/arbeidsongeschikten-melden-vaakst-slaapproblemen
https://mtsprout.nl/werk-leven/lifehacks/stoppen-met-piekeren

SMPL

HORMOON-VERSTOORDERS

Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen in ons leven en die vind je overal: in bestrijdingsmiddelen, medicijnen, cosmetica, kleding, speelgoed, lijm en verf. De chemische stoffen verstoren ons hormoonsysteem of dat van organismen in het milieu. Sommige stoffen doen dat doordat ze lijken op lichaamseigen hormonen, andere doordat ze die blokkeren. Weer andere beïnvloeden eiwitten die op hun beurt weer de aanmaak, afgifte, activiteit of afbraak van hormonen regelen. Door hun verstorende werking hebben de stoffen al bij heel lage doses een effect. Een berucht voorbeeld is bisfenol A. Je vindt de stof in onder meer plastic verpakkingen voor voedsel, als beschermende coating in conservenblikken, in vlamvertragers en in medische apparatuur.
De stoffen zitten in veel plastics, elektronica, cosmetica. Het kan ook in je eten zitten, met name als je voedsel in plastic bakjes verwarmt in de magnetron.
In Europa werd in 2018 afgesproken dat deze chemische stoffen over een aantal jaar niet meer gebruikt mogen worden. Eind 2022 zou de Europese Commissie met strenge regelgeving komen, maar die regels laten nog steeds op zich wachten omdat de voorbereidingen langer duren dan was ingeschat.

Maar er zijn veel meer stoffen die niet in ons lichaam thuishoren.
Kijk op https://waarzitwatin.nl/stoffen

SMPL

HORMOON-VERSTOORDERS

Weekmakers zijn hormoonverstorende chemische stoffen die worden gebruikt om producten van plastic en kunststof, zoals speelgoed, voedselverpakkingen en douchegordijnen, soepel en buigzaam te maken. Volgens de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit zijn producten met weekmakers, bij normaal gebruik, geen gevaar voor de gezondheid. Maar veel en langdurig contact met weekmakers kan wel schadelijk zijn, vooral bij (ongeboren) baby's, jonge kinderen en zwangeren.
Hormoonverstorende stoffen zitten niet alleen in weekmakers, maar kunnen ook aanwezig zijn in hard plastic. De vraag is uiteraard wat de NVWA onder 'normaal gebruik' verstaat.

Het RIVM heeft deze site gemaakt:
https://waarzitwatin.nl/stoffen

SMPL

OPEENSTAPELING

In Denemarken zijn er strenge wetten, met een verbod op weekmakers in bijvoorbeeld speelgoed, en er is een app waarmee consumenten producten kunnen scannen op hormoonverstorende stoffen. Nederland wacht op Europese wetgeving, want het wil 'geen lappendeken' van maatregelen. Het RIVM: "Voor sommige stoffen is niet uit te sluiten dat de hoeveelheid waaraan mensen worden blootgesteld dusdanig is dat ze toch gezondheidseffecten kunnen veroorzaken. Maar het is lastig om de precieze gezondheidseffecten vast te stellen, omdat die meestal niet meteen optreden, maar na langere tijd of na langdurige blootstelling. Dit komt bijvoorbeeld doordat deze stoffen zich ophopen in het lichaam of omdat effecten, zoals schade aan organen of kanker, pas na langere tijd merkbaar worden. Het is dus belangrijk de blootstelling aan deze stoffen en de effecten ervan goed in de gaten te houden."

Om maar niet te spreken over zogeheten 'production agents', chemicaliën die niet op de verpakking hoeven worden genoemd omdat de industrie de wetgever heeft overtuigd dat ze in het geheel niet giftig zijn. Lees daarvoor het boek Joanna Blythman, 'Swallow this, serving up the food of industry's darkest secrets'. Het RIVM stelt: "Een kleine normoverschrijding hoeft niet direct te betekenen dat er een risico op gezondheidseffecten is, omdat in de normen veiligheidsmarges worden gebruikt."

Los van de schadelijkheid van één bepaalde individuele stof komt daar ook nog eens het feit bij dat men geen idee heeft wat alle afzonderlijke stofjes voor effect op elkaar hebben en wat de gevolgen op de langere termijn zullen zijn.

RIVM zegt: "Het is belangrijk de blootstelling aan deze stoffen en de effecten ervan goed in de gaten te houden."

Het Voedingscentrum adviseert in een reactie om zo afwisselend mogelijk te eten, dan word je nooit te veel blootgesteld aan één stof.

SMPL

OPEENSTAPELING

Om maar niet te spreken over zogeheten ‘production agents’, chemicaliën die niet op de verpakking hoeven worden genoemd omdat de industrie de wetgever heeft overtuigd dat ze in het geheel niet giftig zijn. Lees daarvoor het boek Joanna Blythman, ‘Swallow this, serving up the food of industry’s darkest secrets’. Het RIVM stelt: "een kleine normoverschrijding hoeft niet direct te betekenen dat er een risico op gezondheidseffecten is, omdat in de normen veiligheidsmarges worden gebruikt."
Los van de schadelijkheid van één bepaalde individuele stof komt daar ook nog eens het feit bij dat men geen idee heeft wat alle afzonderlijke stofjes voor effect op elkaar hebben en wat de gevolgen op de langere termijn zullen zijn.
RIVM zegt: "Het is belangrijk de blootstelling aan deze stoffen en de effecten ervan goed in de gaten te houden.” Het Voedingscentrum adviseert in een reactie om zo afwisselend mogelijk te eten, dan word je nooit te veel blootgesteld aan één stof.

Het Voedingscentrum adviseert in een reactie om zo afwisselend mogelijk te eten, dan word je nooit te veel blootgesteld aan één stof.

SMPL

SPERMAKWALITEIT

De hormoonverstorende stoffen - zijn schadelijk voor de vruchtbaarheid.. Misschien wel dé kanarie in kolenmijn als het over onze volksgezondheid gaat is de spermakwaliteit van Westerse mannen. En die kanarie kwettert keihard. Volgens onderzoek is de spermakwaliteit van Westerse mannen de afgelopen decennia met 60% gedaald. (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36377604/)
In de jaren 70 bevatte één milliliter sperma gemiddeld 90 miljoen zaadcellen. Nu is dat gedaald naar gemiddeld 50 miljoen zaadcellen per milliliter. Bekende oorzaken zijn roken, alcohol en overgewicht, maar uit steeds meer onderzoek blijkt nu ook dat weekmakers en andere chemicaliën de vruchtbaarheid aantasten.
Het lijkt erop dat de spermakwaliteit nog verder zal dalen, met 1,6% per jaar. Dan zijn mannen over 50 jaar niet meer vruchtbaar?
Als deze trend zich voortzet, zullen mannen in toenemende mate afhankelijk worden van vruchtbaarheidsbehandelingen zoals IVF.
In Scandinavië geldt dat al voor 1 op de 5 mannen.

SMPL

VRUCHTBAARHEID

In Nederland lopen meerdere onderzoeken naar de effecten van hormoonverstorende stoffen, zoals in het Erasmus MC in Rotterdam. Daar volgen artsen tienduizenden kinderen vanaf de vroege zwangerschap. Wat blijkt: hormoonverstoorders beïnvloeden de ontwikkeling van kinderen.
"Het is heel opvallend dat kinderen, die tijdens de zwangerschap verhoogd zijn blootgesteld aan hormoonverstorende stoffen, veel vroeger in de puberteit komen", zegt Gert Dohle, die als uroloog gespecialiseerd is in de ontwikkeling van de mannelijke geslachtsorganen. En dat is niet het enige. Ook blijken kinderen minder testosteron aan te maken en ontwikkelen de testikels zich slechter.
Dohle: “Het voornaamste wat een testikel doet, is op latere leeftijd zaadcellen maken. De gevolgen van die slechte ontwikkeling is dat jongens, als ze later groot zijn en een kinderwens hebben, onvoldoende zaadkwaliteit hebben. Of ze hebben soms helemaal geen zaad.” Toxicoloog Majorie van Duursen toonde onlangs aan dat de hormoonverstorende stoffen ook de vruchtbaarheid van vrouwen aantasten.

SMPL

CLUB SMPL

Geinteresseerd in voeding en gezondheid?
Word lid van Club SMPL, het is gratis.

Volg je ons al op Linkedin,
Facebook, en Instagram?

Onze nieuwsbrief verschijnt 2x per
maand. Schrijf je hier in:

https://digest.smpl.international