

## Shortlist Gezonde voeding

Wat is gezond eten? Over dit thema wordt eindeloos gepraat en geschreven. Maar hoe houdt je fabels en feiten uit elkaar? Deze drie boeken bieden helderheid, aldus **Ellen Kampman**.

### Katan prikt zeventig voedingsmythes door

Evenals zijn eerdere boek *Wat is nu gezond?* zal *Voedingsmythes*, de nieuwe publicatie van Martijn Katan, voor velen een eyeopener zijn. De emeritus hoogleraar voedingsleer ont-

kracht zeventig indianenverhalen over voeding die het op verjaardagen goed doen en waar we graag in zouden geloven: van diëten via suiker en zoetstoffen tot 'rode wijn is goed voor het hart'.

Want wat is fijner dan een 'quick fix', in plaats van je langdurig te moeten houden aan de Schijf van Vijf? Het boek van Katan maakt duidelijk wat waar en onwaar is. Het behan-

delt bijvoorbeeld de mythe 'Vitamine C vergroot de weerstand' en legt uit dat tarwe niet ongezond is. Wie dit leest, koestert geen valse hoop meer, maar heeft ook geen nodeloze vrees.



*Voedingsmythes. Over valse hoop en nodeloze vrees*, Martijn Katan, Prometheus/Bert Bakker, april 2016, €19,95.

Hoe kun je 'gewoon' gezond eten? Volgens emeritus hoogleraar voeding en gezondheid Frans Kok en Broer Scholtens, oud-wetenschapsjournalist: 'Met wetenschappelijke kennis aan

tafel, in plaats van te geloven in de beloften van diverse voedingsgoeroes.' De auteurs tonen dat bekende diëten vaak kort werken en op de lange termijn averechts kunnen werken. Ook leg-

### Gewoon gezond eten en voldoende bewegen

gen ze duidelijk uit hoe 'gewoon' gezond eten en meer bewegen wél werkt. Daarbij worden duidelijke adviezen en haalbare recepten gegeven om een gezond voedingspatroon aan te leren.

Wat is gezond voor mijn kind? Hoe leer ik het gezond te eten? En hoe streng moet je zijn? Dit nieuwe boek is een verademing voor jonge ouders. Het is helder en luchtig geschreven door voedingsweten-

schapper Manon van Eijsden en levensmiddelen-technoloog Michelle van Roost, beiden moeder van jonge kinderen. Hun missie de wetenschappelijke feiten helder over te brengen is gelukt. Vanaf de



*Gezond eten gewoon doen. Goede voeding volgens de wetenschap*, Frans Kok en Broer Scholtens, Bert Bakker, 2011, €9,95.

start met flesvoeding via e-nummers en suikers en 'hoe hou je het leuk aan tafel' tot tips en tricks voor gezonder eten. Een boek vanuit de wetenschap dat vlot wegleest in de drukte van het ouderschap.

Wat is gezond voor mijn kind? Hoe leer ik het gezond te eten? En hoe streng moet je zijn? Dit nieuwe boek is een verademing voor jonge ouders. Het is helder en luchtig geschreven door voedingsweten-

schapper Manon van Eijsden en levensmiddelen-technoloog Michelle van Roost, beiden moeder van jonge kinderen. Hun missie de wetenschappelijke feiten helder over te brengen is gelukt. Vanaf de



*Wegwijs in de voedingsjungle. Gewoon gezonde voeding voor kinderen van 0 tot 9*, Michelle van Roost en Manon van Eijsden, Kosmos Uitgevers, april 2018, €20.

**Ellen Kampman** is hoogleraar voeding en ziekte aan Wageningen University.

