

## Een ijzersterk product

‘Een ijzersterk verhaal’, noemt Kellogg’s het in een advertentie in de landelijke dagbladen. De fabrikant reageert met de advertentie op de uitzending van De Keuringsdienst van Waarde waarin de programmamakers suggereren dat Kellogg’s gemalen fietswrakken in de Special K-cornflakes stopt. Onzin natuurlijk. Wat Kellogg’s wel toevoegt is ‘ijzerpoeder geschikt voor menselijke consumptie’. Maar hoe gezond is dat eigenlijk? Dat ijzer goed voor ons is hebben we met de paplepel ingegoten gekregen. Of met de volkoren boterham met appelstroop of het bord vol spinazie. Iets met bloed en zuurstof en goed tegen bloedarmoede. Het woord hemoglobine komt een groot gedeelte van de Nederlandse bevolking ook nog wel bekend voor. Maar dat een cornflake met ijzer door een magneet wordt aangetrokken gaat de nietsvermoedende kijker toch net iets te ver. Dat de makers van het genoemde televisieprogramma juist dit proefje op de buis brengen en het gedrag vervolgens linken aan gemalen fietswrakken toont vooral hun gevoel voor drama. Maar als ook Wageningen voedselprofessor Tiny van Boekel op zijn altijd bescheiden manier uiterst verbaasd reageert gaan bij sommigen de alarmbellen af en verdwijnen de pakken special K van Kellogg’s stante pede de prullenbak in.

Wat dit verhaal vooral aantoonst is dat gezonde productontwikkeling, het thema van dit nummer van VMT, niet eenvoudig is. Het is niet een kwestie van een mineraaltje extra hier en wat zout minder daar. Nee, de consument is kritisch. Allereerst moet een product lekker zijn en daarnaast is een zekere mate van geloofwaardigheid noodzakelijk. Want sceptici zien altijd een afdeling vol marketingmensen die achteroverleunend en verblind door de Eurotekens in hun ogen de meest prachtige leuzen bedenken voor op verpakkingen. Ze zien zelden een hardwerkende afdeling productontwikkeling die pas na uitgebreid overleg met voedingswetenschappers een product als ‘gezond’ aan durft te prijzen. Dat Popeye telkens weer Olijfe wist te redden dankzij de hoeveelheid ijzer in spinazie bleek tenslotte ook gebaseerd op een typfout. Als de noeste zeeman inderdaad zijn krachten uit ijzer haalde had hij toch echt lappen rood vlees naar binnen moeten werken, bleek pas jaren later.

Maar hoe zit het dan met het ijzer in de cornflakes van Kellogg’s? Wat gespeurd op internet levert de volgende informatie. Het ijzer dat de fabrikant toevoegt is gereduceerd ijzer, oftewel metallisch ijzer. Dat is toegestaan in voedsel en zoals de VWA beaamt ongevaarlijk. Maar wordt het ook opgenomen? Het is voor het lichaam geen probleem om de ionvorm van ijzerzouten op te nemen. Bij metallisch ijzer ligt het iets ingewikkelder want dat moet het lichaam nog omzetten in ijzerionen. Dat kan in het zure milieu van de maag, maar dat lukt juist weer minder goed in aanwezigheid van melk dat het zuur bufferd. Bovendien zorgt calcium in melk ervoor dat het ijzer slechter wordt opgenomen. Niet gevaarlijk dus, maar extra gezond? Toch maar weer terug naar de gezonde volkoren boterham met appelstroop en een glaasje sinaasappelsap? Of... haal het pak Special K uit de prullenbak en laat de flakes juist lekker weken in sinaasappelsap. Een ijzersterk product.



Ivonne Sleutels  
isleutels@noordervlietmedia.nl