

De gepromoveerde diëtist

Recent promoveerde Floor Scheffers op haar onderzoek naar de gezondheidseffecten van puur vruchtensap. Voeding & Visie vroeg haar waarom ze wilde promoveren, wat ze ervan leerde, en waar het haar bracht. Floor Scheffers studeerde in 2010 af als diëtist. Ze werkte ruim 10 jaar als docent bij de opleiding Voeding en Diëtetiek aan De Haagse Hogeschool. Via een “promotiebeurs voor leraren” van NWO deed ze parttime promotieonderzoek bij het RIVM en het UMC Utrecht. Afgelopen december verdedigde ze haar proefschrift.

Passie voor onderzoek

Scheffers: “Tijdens het schrijven van mijn bachelorscriptie bij het Voedingencentrum in 2010 ontdekte ik mijn passie voor het onderzoek. Ik besloot daarom een master te gaan volgen in Wageningen. Het schrijven van mijn masterscriptie bij het RIVM bevestigde mijn plezier in het doen van onderzoek. Een PhD leek dan ook een logische vervolgstap. Maar een andere langgekoesterde wens was om het onderwijs in te gaan en een bijdrage te leveren aan het opleiden van toekomstige diëtisten. En al voor mijn officiële afstuderen in Wageningen kreeg ik een baan aangeboden als docent bij de opleiding Voeding en Diëtetiek in Den Haag. Terug naar mijn roots. Ik heb er geen moment over getwijfeld. Ik genoot van mijn werk als docent. Naast mijn fulltime baan publiceerde ik ondertussen mijn eerste wetenschappelijke artikel, gebaseerd op mijn masterscriptie. Toen dit achter de rug was en ik mij weer volledig kon focussen op het onderwijs, werd ik al snel onrustig. Ik miste het doen van onderzoek, maar wilde absoluut geen afscheid nemen van mijn baan als docent.”

Promotiebeurs voor leraren

Precies op dat moment hoorde Scheffers, via haar oude scriptiebegeleider bij het RIVM, over de ‘promotiebeurs voor leraren’ van NWO. Het doel van deze beurs is onder andere om docenten onderzoekservaring op te laten doen en hiermee de kwaliteit van het onderwijs te verbeteren. “Een promotieonderzoek doen naast mijn baan als docent, het leek mij het beste van twee werelden. Ik beet me er dan ook direct in vast. Ik schreef een onderzoeksvoorstel, met mijn oude scriptiebegeleider als beoogd copromotor. Het team breidde zich snel uit met een beoogd promotor en een paar maanden later diende ik al een officieel voorstel in bij NWO. Er volgde een gespreksronde en mijn voorstel werd gehonoreerd.”

Tegenstrijdige voedingsrichtlijnen

“De tegenstrijdige voedingsrichtlijnen wereldwijd rondom vruchtensapconsumptie vormden de basis van mijn promotieonderzoek. In 2015 verschenen de huidige Richtlijnen goede voeding waarin geadviseerd wordt om zo min mogelijk

puur vruchtensap te drinken. Dit terwijl in de huidige richtlijnen van de Verenigde Staten (2020) en het Verenigd Koninkrijk (2016) nog steeds wordt gesteld dat fruit gedeeltelijk vervangen kan worden door puur vruchtensap. Ik ontdekte dat het beschikbare wetenschappelijk bewijs over de gezondheidseffecten van vruchtensap schaars en inconsistent was.

Fruit of vruchtensap?

In haar proefschrift onderzocht Scheffers of het drinken van puur vruchtensap zonder toegevoegd suiker of andere toevoegingen een alternatief kan zijn voor het eten van fruit. Of dat het beter vermeden kan worden, net zoals dranken met toegevoegd suiker (zoals cola, limonadesiroop en sport- en energiedrank). Hierbij keek ze naar het effect op chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en astma. Ze onderzocht dit door epidemiologisch onderzoek. Waarbij ze gegevens over de voedselconsumptie vergeleek met het wel of niet optreden van bepaalde aandoeningen in de loop van de tijd.

Geen vervanger

Uit het onderzoek kwam naar voren dat puur vruchtensap niet zo gezond is als fruit, maar ook niet zo ongezond als frisdrank. Af en toe een glas vruchtensap drinken kan op zichzelf geen kwaad. Matige consumptie van puur vruchtensap (tot 7



Dr. Floor Scheffers

Floor Scheffers is gepromoveerd op het proefschrift *Pure fruit juice and chronic diseases*, Utrecht, proefschrift Universiteit van Utrecht, 2023.

In haar proefschrift onderzocht Scheffers of het drinken van puur vruchtensap zonder toegevoegd suiker of andere toevoegingen een alternatief kan zijn voor het eten van fruit. Of dat het beter vermeden kan worden, net zoals dranken met toegevoegd suiker (zoals cola, limonadesiroop en sport- en energiedrank). Hierbij keek ze naar het effect op chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en astma. Ze onderzocht dit door epidemiologisch onderzoek, waarbij ze gegevens over de voedselconsumptie vergeleek met het wel of niet optreden van bepaalde aandoeningen in de loop van de tijd.

Nog beperkt bewijs voor gunstig effect

Puur vruchtensap is geen geschikte vervanger van fruit, maar af en toe een glas drinken kan op zichzelf geen kwaad. Matige consumptie van puur vruchtensap (tot 7 glazen per week) bleek zelfs gunstig voor het risico op hart- en vaatziekten, terwijl er geen verband werd gevonden met diabetes type 2 en astma. Toch is het bewijs nog beperkt. Daarom concludeert Scheffers in haar proefschrift dat het af te raden is om puur vruchtensap te gebruiken als (gedeeltelijke) vervanger voor fruit, vooral vanwege de lage verzadigingswaarde (het 'vult' nauwelijks) in combinatie met het hoge suikergehalte. Maar het drinken van puur vruchtensap hoeft niet, net zoals dranken met toegevoegd suiker, volledig te worden afgeraden.

Wereldwijd grote verschillen in richtlijnen

Wereldwijd wordt in voedingsrichtlijnen het eten van fruit geadviseerd en het drinken van dranken met toegevoegd suiker ontraden. Als het gaat om het drinken van puur vruchtensap, verschillen de adviezen per land. In Nederland geldt de richtlijn van de Gezondheidsraad om zo min mogelijk puur vruchtensap te drinken, terwijl in bijvoorbeeld de richtlijnen van de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk wordt gesteld dat fruit gedeeltelijk vervangen kan worden door puur vruchtensap.

Conclusie

Puur vruchtensap is niet zo slecht voor de gezondheid als dranken met toegevoegd suiker, zoals frisdrank. Tegelijkertijd is het niet geschikt als directe vervanger van het eten van fruit. Dat concludeert Floor Scheffers in haar proefschrift. Het RIVM en het UMC Utrecht begeleide Scheffers bij haar promotieonderzoek.

glazen per week) bleek zelfs gunstig voor het risico op hart- en vaatziekten, terwijl ze geen verband vond met diabetes type 2 en astma. Toch is het bewijs nog beperkt. Daarom concludeert Scheffers in haar proefschrift dat het af te raden is om puur vruchtensap te gebruiken als (gedeeltelijke) vervanger voor fruit, vooral vanwege de lage verzadigingswaarde (het 'vult' nauwelijks) in combinatie met het hoge suikergehalte. Maar het drinken van puur vruchtensap hoeft niet, net zoals dranken met toegevoegd suiker, volledig te worden afgeraden.

Interpreteren van onderzoek

“Onderzoek moet voor mij praktisch relevant zijn. Met mijn promotieonderzoek heb ik niet alleen bijgedragen aan kennis over dit specifieke onderwerp. Het heeft mij ook geleerd om wetenschappelijk onderzoek op waarde te schatten en op de juiste manier te interpreteren. Een vaardigheid die zo belangrijk is in het oerwoud aan tegenstrijdige informatie over voeding.”

Enthousiasme voor onderzoek aanwakkeren

“Met heel veel plezier betrok ik Voeding en Diëtetiek studenten bij mijn promotieonderzoek in de vorm van kleine projectopdrachten tot echte afstudeeronderzoeken. Studenten als docent begeleiden tijdens hun afstudeerfase en tegelijkertijd zelf promoveren was voor mij de mooiste combinatie. Mijn ervaring is dat onderzoek doen niet iets is waar de meeste Voeding en Diëtetiek studenten direct enthousiast van worden. Vaak met angst als onderliggende reden. Bang voor statistische analyses en ingewikkelde wetenschappelijke artikelen. Dat enthousiasme voor onderzoek aanwakkeren, werd mijn missie. Evidence-based werken is immers zo'n belangrijk onderdeel van het werk van een diëtist.”

Betrouwbaar tegengeluid

Na haar promotie koos Scheffers er voor om niet terug te keren naar het onderwijs. “Na ruim 10 jaar als docent te hebben gewerkt, voelde ik de behoefte om mijn kennis breder te delen en me hard te maken voor meer (online) evidence-based informatie over voeding. Ik maak me zorgen over de hoeveelheid onjuiste informatie over voeding die (online) wordt verspreid door zelfbenoemde experts. Betrouwbaar tegengeluid is hard nodig en daarom ben ik gestart met mijn eigen onderneming Voedingsexpert waarmee ik me hard maak voor het (online) verspreiden van betrouwbare en correcte informatie over voeding onder zowel consumenten als professionals. Mijn passie voor onderwijs en onderzoek komen ook hierin weer mooi samen.”

Dr. Floor Scheffers

Literatuur

Scheffers FR, *Pure fruit juice and chronic diseases*, Utrecht, proefschrift Universiteit van Utrecht, 2023.
<https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/433179>

