

GEZONDHEID



Insectenvlees, zoals van de bamboeworm, zit boordevol vitamines en mineralen.
FOTO'S 123RF

Mmm... MEELWORM!

Meelwormen, krekels en torren: Nederlanders zien deze kleine kriebelbeestjes doorgaans liever in de vrije natuur dan op het bord. Daarin lopen we hopeloos achter op andere landen, want wereldwijd zijn er al 2 miljard mensen die insecten eten. Hoe gezond is die eetgewoonte eigenlijk?

door **Marion van Es**

Actrice Angelina Jolie haalde in 2017 de wereldpers toen ze in Cambodja – samen met haar kinderen – zonder morren krekels, schorpioenen en een tarantula verorberde. Die laatste smaakte naar frietjes, vond de toen tienjarige Shiloh.

Inmiddels hoef je al lang niet meer naar Azië en andere verre oorden om insecten te eten.

Bij diverse hippe restaurants in Nederland kun je al gerechten met insecten bestellen, zoals de 'bugs bagel' van Bagels&Beans: een broodje gemaakt van onder meer meelwormen en krekels. En bij restaurant Kip-&Ei Dubbel-Op in Almere zijn de meelwormbitterballen en pasta met sprinkhanen en krekels al populairder dan de kipgerechten.

KRAAK EEN KAKKERLAK

Er zijn op de wereld miljoenen insectensoorten, waarvan er ongeveer 1400 voor de mens eetbaar zijn. Zelfs sommige soorten kakkerlakken! Ze zouden een beetje naar kip smaken... Meelwormen en krekels hebben juist weer een nootachtige smaak, mieren zijn heel zoet, bijenlarven doen denken aan bacon en libellen aan krab.

Wie liever zelf aan het kokkerellen slaat, hoeft niet eens meer naar de delicatessenzaak, maar kan gewoon terecht bij supermarkten als Jumbo en Albert Heijn voor een potje kant-en-klare krekels of meelwormen. Lekker voor door de salade, of als topping op een taart...

Experimenteren

Koken met insecten kan een leuke variatie zijn voor keukenprinsen en -prinsessen die houden van een beetje experimenteren, maar de trend kan ook serieuze gezondheidsvoordelen opleveren. Insectenvlees zit namelijk boordevol vitamines en mineralen en is bovendien een belangrijke bron van eiwitten, ijzer en vitamine B1 en B12. Daarmee heeft het een vergelijkbare voedingswaarde als vlees, vis en kip.

„Insecten kunnen daarvoor een goed alternatief zijn voor mensen die minder vlees willen eten”, zegt Patricia Schutte, woordvoerder van het Voedingscentrum. „Al gaat dat niet op voor vegetariërs, want insecten zijn natuurlijk ook gewoon dieren. Wel is het een veel duurzamere keuze dan vlees, gezien de geringe effecten op het milieu.”

Vergeleken met

de productie van rundvlees is de kweek van insecten vijf keer zo efficiënt.

Niet alleen omdat in verhouding een groter deel van het insect gebruikt kan worden als voedsel (gemiddeld 90%, terwijl dit bij een koe maar 50% is), maar ook omdat er minder water en ruimte nodig is voor de productie en dit ook veel minder uitstoot produceert. Er gaan zelfs stemmen op die beweren dat we uiteindelijk wel insecten moeten gaan eten, willen we de alsmaar groeiende wereldbevolking kunnen blijven voeden.

Zo ver is het echter nog lang niet. In Nederland wordt vooralsnog druk gediscussieerd of insecten



Patricia Schutte van het Voedingscentrum. „Insecten duurzame keus.”
FOTO VOEDINGS-CENTRUM

'Vergelijkbare voedingswaarde als vlees en vis'



Kakkerlakken smaken een beetje naar kip.

ten überhaupt wel geschikt zijn voor consumptie. „De wetgeving is nog niet aangepast op dit voor ons compleet nieuwe voedingsmiddel”, legt Schutte uit. „Er zijn al wel afspraken over de veiligheid van de eetbare insecten die in Nederland verkocht worden. De NVWA ziet hierop toe. Binnen de EU zijn echter nog geen passende regels gesteld. De verkoop wordt nu dus gedoogd, maar er moet per insectensoort nog een veiligheidsdossier komen.”

De insecten die in Nederland worden verkocht, zijn volgens Schutte in principe veilig om te eten. Al benadrukt ze wel dat nog niet alle gezondheidseffecten bekend zijn. Zo bevatten insecten de giftige stof chitine, waardoor wordt geadviseerd niet meer dan 45 gram per dag te eten. „Het is waarschijnlijk echt niet zo erg als je die norm overschrijdt”, zegt Schutte. „Dat is alleen nog niet onderzocht.”

BAKKEN, KOKEN, WOKKEN OF FRITUREN

➤ Eet insecten nooit rauw (ook niet als ze gevriesdroogd zijn), maar verhit ze altijd goed. Dit kan door ze minstens tien minuten te bakken, koken, wokken of frituren.

➤ In het geval van grotere insecten, zoals sprinkhanen, kunt u beter eerst de poten en vleugels verwijderen. Die kunnen verstopping veroorzaken in de darmen.

➤ Koop de insecten bij een erkende winkel en eet niet meer dan ongeveer 45 gram per dag.

➤ Bewaar insecten net zoals u dit bij vis en vlees zou doen: afgesloten, gekoeld en niet langer dan de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Ook insectenvlees is immers gevoelig voor bacteriën.

➤ Je kunt insecten zien als een gezonde snack, maar let op: het is wel een vette hap! Insectenvlees is vergelijkbaar met orgaanvlees, dat meer cholesterol en vet bevat dan andere vleessoorten.

➤ Wees extra alert als u allergisch bent voor huisstofmijt of schaal- en schelpdieren: deze mensen kunnen namelijk ook allergisch zijn voor insecten.



SPREEKUUR

Prof. dr. Leonard Hofstra

CARDIOLOGIE
CENTRA NEDERLAND

Choco-verslaving

Mijn vrouw komt uit een familie met veel hart- en vaatziekten. Ze leeft gelukkig wel gezond, is niet te zwaar en sport drie keer per week. Haar bloeddruk is goed en het cholesterol laag. Toch heb ik zorgen want ze snoept veel chocolade, ik denk zelfs dat ze eraan verslaafd is. Kan dit kwaad?

Het antwoord is misschien verrassend maar chocolade kan juist heel gezond zijn, mits in de juiste samenstelling en dosis. Chocolade komt van origine uit Midden-Amerika en werd door de Azteken en Maya's gebruikt tegen vermoeidheid en als lustopwekkend middel. De gezonde effecten van chocolade zijn waarschijnlijk toe te schrijven aan de

zogenaamde flavonoiden, dit zijn sterke anti-oxidanten, die volop in cacao zitten. Ook laat chocolade de serotonine-spiegels in je brein toenemen, waardoor je je beter gaat voelen. Een studie waarbij de breinactiviteit van proefpersonen werd vastgelegd liet zelfs zien dat het eten van chocolade een groter effect had op het brein dan een intieme kus. Waarschijnlijk is het daarom dat chocolade voor sommige mensen, en wellicht ook jouw vrouw, verslavend is. Uit nieuwsgierigheid naar de gezondheidsclaims van chocolade zijn wetenschappers gestart met onderzoek naar de effecten van chocolade op onder andere hart- en vaatziekten. Om te beginnen zorgt chocolade voor een lagere bloeddruk. Daarnaast is aangetoond dat het eten van chocolade het slechte LDL-cholesterol in het bloed verlaagt. Chocolade zorgt daarmee in elk geval voor een beter risicoprofiel voor hart- en vaatziekten. Vervolgstudies lieten zien eten van chocolade de kans op een hartinfarct met bijna veertig procent verlaagt. Een spectaculair goed effect zou ik zeggen! Het beste voor je gezondheid is chocolade met een hoog cacao-percentage, laten we zeggen 80% of meer, omdat dit boordevol gezonde flavonoiden zit en relatief weinig suikers bevat. Zo maak je maximaal gebruik van de goede effecten van chocolade en kom je het minste aan.

Effect groter dan intieme kus

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, fysiotherapeut, oncoloog en seksuoloog/uroloog elke week een medische vraag van een lezer. Hebt u een vraag? Mail naar spreekuur@telegraaf.nl