

Consumentenbond: Biologische groenten niet gezonder

Geen verschil in voedingswaarde

DEN HAAG - Gewone groenten zijn net zo gezond als biologisch geteelde groenten. Uit onderzoek van de Consumentenbond blijkt dat in biologische groenten nauwelijks meer 'gezonde' stoffen als vitaminen, mineralen en antioxidanten zitten.

De resultaten worden vrijdag in de Consumentengids gepubliceerd, zo bevestigt donderdag een woordvoester van de bond berichtgeving erover in de Volkskrant. De bond onderzocht vijftien groenten, van broccoli tot witlof en van komkommers tot tomaten. De hoeveelheid 'gezonde' stoffen bleek bij biologische en gewone groenten nauwelijks te verschillen.

Broccoli

De bond heeft volgens de Volkskrant vijftien biologisch geteelde groenten en reguliere varianten daarvan bekeken. Van broccoli, spinazie, bloemkool, witlof, andijvie en komkommers tot tomaten (tros en gewone), sla (kropsla en ijsbergsla), champignons, winterwortel en ui.

Vitamine C

Ze werden onder andere geanalyseerd op het gehalte aan vitamine C, mineralen (ijzer en calcium), vezels en antioxidanten: stoffen die als gezond door het leven gaan. Antioxidanten verlagen het risico op kanker en hart- en vaatziekten.

Geen verschil

In sommige groenten zitten wat meer van die 'gezonde' stoffen, in andere wat minder. De verschillen zijn echter zo klein dat het voor iemand die groenten eet niet of nauwelijks zal uitmaken of hij voor biologisch of regulier kiest, concludeert de Consumentenbond. Er is bovendien geen verschil in voedingswaarde. De verschillen zitten voornamelijk in het gebruik van bestrijdingsmiddelen, stelt de bond. In Nederland valt een kleine 5 procent van het groente en fruit in de categorie 'biologisch geteeld'.

Gezondheidseffecten

Het Louis Bolk Instituut in Driebergen is verbaasd, zo meldt de Volkskrant. Het instituut coördineert een groot onderzoek naar de gezondheidseffecten van biologisch voedsel. Dat is eind 2005 begonnen en duurt twee jaar. "In veel biologische producten zijn bij herhaling hogere gehalten aan gezonde stoffen gevonden", zegt het instituut. "Maar wat voor effect dat heeft op de gezondheid is niet bekend, ook al niet omdat onduidelijk is hoe dat moet worden gemeten."

Publicatiedatum: donderdag 26 januari 2006

Bron: ANP