

Steeds meer bewijs

Biologische landbouw is beter voor milieu en landschap en bevordert dierenwelzijn. Biologisch eten en drinken smaakt lekkerder en is langer houdbaar. Allemaal wetenschappelijk aangetoonde pluspunten. “En natuurlijk is biologisch ook gezonder.” Over die laatste bewering zijn de geleerden het nog niet eens. Pas recent wordt meer specifiek onderzoek gedaan naar de vermeende gezondheid van biologische voeding. Zo hebben wetenschappers onder meer gekeken naar vitamine C-gehaltes, mineralen, anti-oxidanten en eiwitkwaliteit. Biologische voedingsmiddelen scoren op deze punten beter dan de gangbare.

Het Louis Bolk Instituut maakte een literatuurstudie van deze onderzoeken en vond een aantal opmerkelijke resultaten:

- Proefdieren bleken vruchtbaarder als deze biologisch aten. Ze kregen meer jongen.
- Japans onderzoek wijst erop dat DNA-schade in bacteriën, die een rol speelt bij kanker, sneller wordt gerepareerd bij een biologisch voedingspatroon.
- Deense wetenschappers voerden twee generaties ratten biologisch voer. Deze ratten aten minder, vermoedelijk omdat ze eerder verzadigd raakten. Minder eten is gunstig voor de gezondheid. Ook vertoonden de ratten meer ontspannen gedrag. Mogelijk kunnen deze effecten van biologische voeding een bijdrage leveren aan het oplossen van twee eigentijdse problemen: overgewicht en stress.