

# Wie veel bietensap drinkt 'speelt Russische roulette' met gezondheid

Door: Tonie Mudde – 31/10/13, 06:07



© THINKSTOCK. Bietensap.

**Grote hoeveelheden bietensap zijn mogelijk schadelijk voor de gezondheid. Deze waarschuwing van toxicologen komt nu topsporters het sap massaal drinken als legale doping.**

Het Voedingscentrum in Den Haag maakt zich zorgen over de populariteit van bietensap bij duursporters. De geconcentreerde drankjes bevatten veel nitraat. Via reacties in het maag-darmkanaal kan nitraat - vooral in combinatie met vis of rood vlees - reageren tot kankerverwekkende nitrosamines.

Het Voedingscentrum adviseert daarom al jaren om slechts twee keer per week nitraatrijke groente te eten, zoals andijvie, ijsbergsla en rode bieten. 'Dat advies is wellicht iets te streng', zegt toxicoloog Stephan Peters van het Voedingscentrum. 'Maar bietensapconcentraten hebben nitraatniveaus van een hele andere orde. Met een bietensapkuur schiet je al gauw een eind boven de veilig geachte dosis.'

## **Excessieve hoeveelheden**

Toxicoloog Theo de Kok van de Universiteit Maastricht noemt de bietensap-hype bij sporters onverantwoord. 'Nitraat heeft ook goede eigenschappen. Maar bij deze concentraten gaat het om excessieve hoeveelheden, zonder dat er goed onderzoek is gedaan naar de risico's.'

Bietensap is momenteel dermate populair dat bij menig sportevenement de urinoirs roze kleuren. Onder anderen Bauke Mollema en zijn Belkin-wielerploeg zweren bij het sap. Ook NOC\*NSF is overtuigd van de prestatieverhogende werking. Op de website schrijft de sportorganisatie dat bietensap leidt tot een lager zuurstofverbruik en een lagere hartslag.

## **Wijdere bloedvaten**

Het prestatieverhogende effect komt mogelijk van stikstofmonoxide, een afbraakproduct van nitraat dat zorgt voor wijdere bloedvaten en een betere doorbloeding. Bietensap staat niet op de dopinglijst.

Toxicologen vrezen dat sporters, ook in het amateuircircuit, te veel van het rode sap drinken. Zo adviseert fabrikant Beet-it dagelijks twee shots van zijn geconcentreerde bietensap. De sporter krijgt

dan in een paar slokken 800 milligram nitraat binnen. Volgens richtlijnen van zowel de European Food Safety Authority (EFSA) als het Voedingscentrum is dit voor iemand van 70 kilo ruim drie keer de aanvaardbare dagelijkse inname.

De fabrikant van Beet-it, James White Drinks Ltd, vindt de zorgen onterecht. 'Dit is oude wetenschap die leidt tot verkeerde conclusies', zegt directeur Lawrence Mallinson.

### **Veilig genoeg**

Een commissie van de EFSA bekeek de nitraatnormen voor het laatst in 2008 en zag toen geen reden om die te versoepelen. 'Sinds die tijd is er echter een enorme hoeveelheid nieuw onderzoek gedaan naar de baten van nitraatconsumptie', zegt Mallinson. Hij acht Beet-it veilig genoeg om er zo veel van te drinken als je maar wilt.

Toxicoloog De Kok vindt deze claim van de fabrikant ongefundeerd. 'Gezondheidsorganisaties hebben zo'n norm niet voor niks. Als je daar zo excessief overheen gaat, speel je Russische roulette. Alleen komt de kogel er bij kanker pas over twintig jaar uit.'

Kamiel Maase, wetenschapscoördinator topsport bij NOC\*NSF, neemt de kritiek serieus. 'We gaan voortaan beter waarschuwen dat deze zorg leeft.'