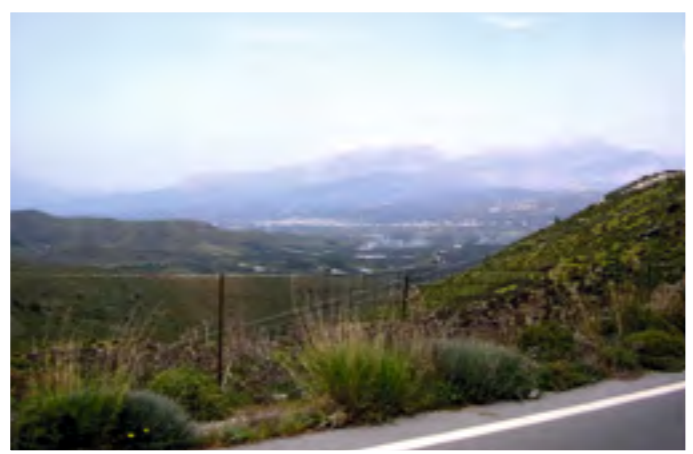


Moderne leefstijl breekt boeren op Kreta zwaar op

Wie graag gezond oud wilde worden, kon het beste boer op Kreta worden. Zo was de situatie tot pakweg veertig jaar geleden. Kanker en hart- en vaatziekten kwamen onder de Kretenzische agrariërs zelden voor. Onderzoeker Constantine Vardavas zocht uit waarom dat beeld dramatisch is veranderd. Zijn conclusie: ongezonde voeding en de moderne leefstijl zijn de boeren zwaar opgebroken.

Tekst: Jan van Klinken – Foto's: Maurice van Klinken en Constantine Vardavas



Wilde groenten: superfoods

Samen met anderen liet dr. Constantine Vardavas in een Oostenrijks laboratorium onderzoeken waarom wilde groenten zo gezond zijn. Ze namen monsters van zes gecultiveerde groenten, waaronder sla, radijs en tuinbonen en van 44 wilde groenten. Daaronder slechts enkele voor ons bekende namen, zoals wilde radijs, wilde prei en wilde spinazie. Enkele andere namen uit het rijtje: papoules, lapsana, tsohi, roka en stamnagathi.

De uitslag liet zien dat de wilde groenten van Kreta veel rijker zijn aan vitamine (onder andere C, K en E), carotenoïden en andere micronutriënten dan de gecultiveerde. Er wordt nu onderzoek gedaan hoe de wilde groenten commercieel zijn te verbouwen zonder hun natuurlijke rijkdom te verliezen. Dan zou Kreta een belangrijke exportbron kunnen creëren. Op lokale markten op het eiland zijn de wilde groenten doorgaans volop te koop.



Gepromoveerd in Maastricht

Dr. Constantine Vardavas (31) promoveerde opmerkelijk genoeg aan de Universiteit van Maastricht. Zijn supervisor onderhoudt goede contacten met de Limburgse hoogleraar Wim Saris, onder wiens leiding vergelijkbaar onderzoek is gedaan. Zodoende. Nederland is voor Vardavas, die op Kreta woont, geen onbekend oord. Zijn moeder komt uit Doetinchem en als jochie was hij diverse keren op bezoek bij zijn grootouders. De woorden 'opa' en 'oma' spreekt hij zonder een enkele hapering uit.

Vardavas trof het met zijn onderzoek want over de bevolking op Kreta waren veel gegevens uit het recente verleden bekend. Het eiland was indertijd opgenomen in de zogeheten 'zeven-landenstudie'. Dat richtte zich op het mediterrane dieet dat rijk is aan fruit, groenten, olijven en vis. Daaruit bleek dat de bewoners van het Griekse eiland nauwelijks wisten wat kanker en hart- en vaatziekten waren. In de afgelopen veertig jaar is dat beeld drastisch veranderd. Tegenwoordig komen deze aandoeningen op Kreta bijna net zo vaak voor als in de rest van Griekenland. Vardavas concludeerde dat de oorzaak moest worden gezocht in de gewijzigde voeding en leefstijl. Hij kreeg de medewerking van 662 boeren, in leeftijd variërend van 18 tot 79 jaar. Hen werden bloed- en vetproeven afgenomen en ze werden grondig klinisch onderzocht. Ook moesten

de deelnemers dagelijks opschrijven wat ze aten en hoeveel beweging ze hadden.

Boosdoener

De resultaten noemt Vardavas opzienbarend. De opkomst van het toerisme is volgens hem de grootste boosdoener. Supermarkten deden hun intrede en sindsdien laten (ook) de boeren in de Messaravallei zich verleiden tot gemakvoeding. Vardavas: "Aten ze vroeger een of soms zelfs wel twee keer op een dag wilde bladgroenten, nu eten ze dat nog maar een enkele keer per week. Het dagelijks menu is veel vetter geworden. Ook de inname van olijfolie is sterk teruggelopen. Aten ze vroeger noten en slakken, nu veel meer rood vlees. Daar waren de meeste boeren veertig jaar geleden gewoon te arm voor." Daarbij komt dat de boeren zich lange tijd vrij strikt hielden aan de leefregels van de Grieks-orthodoxe kerk. Hun geloof schreef voor dat ze bijna tweehonderd vastendagen per jaar hadden. In deze vastenperiodes mochten ze geen dierlijk voedsel en melkproducten consumeren. Naderhand is dat vasten helemaal losgelaten. Een derde belangrijke factor is dat de boeren in vroeger dagen geen ander vervoermiddel hadden dan de benenwagen. Ze liepen dagelijks gemiddeld 12 kilometer van huis naar hun akkers en terug. Nu hebben ze trekkers en auto's. Bovendien is een deel van het handwerk overgenomen door machines. Neem ook de herders, ooit de gezondste mensen van Kreta.

Zelfs die gaan met motoren naar hun kuddes. Frappant is dat longkanker zijn intrede heeft gedaan onder de Kretenzische boeren terwijl het rookgedrag niet is veranderd. De boeren die in de jaren zestig deelnamen aan de zeven-landenstudie rookten stevig, en de huidige boeren doen dat nog. "Het verschil is", zegt Vardavas, "dat hun dieet hen vroeger tegen de bekende rokersziekten beschermde."

Wakker geschud

De boeren reageerden geschokt op de uitkomsten van het onderzoek. Om hen een handje te helpen, gaven Vardavas en zijn medeonderzoekers de deelnemers een aantal tips voor het verbeteren van hun gezondheidssituatie. "De bevolking van Kreta is echt stevig wakker geschud", is zijn bevinding. Het beste advies dat hij ze kan geven, is om veel vaker dan nu wilde bladgroente te eten. Of hij dat zelf ook doet? "Zeker, al kost het meer tijd en meer moeite. Dat maakt het wel lastig." Om ook de rest van Griekenland van de conclusies van het onderzoek te laten meeprofiteren, voert de universiteit van Heraklion nu gesprekken met de ministers van gezondheid en onderwijs in Athene over het invoeren van gezondheidsvoorlichting op basisscholen. Dat is meer dan waar ook nodig omdat Griekenland een grote stijging van overgewicht kent en een enorm tekort aan lichaamsbeweging. Bovendien roken veel Grieken als een schoorsteen. "Ik hoop van harte", zegt Vardavas, "dat mijn landgenoten nog eens terug zullen keren naar het befaamde mediterrane dieet."

Wanneer de bewoners van Kreta zichzelf culinair willen verwennen, trekken ze erop uit en verzamelen ze in een naburige vallei wilde groenten. Wie op het eiland is opgegroeid, weet precies waar hij zijn moet en welke groenten lekker zijn. Thuis mengen ze de zogeheten 'wild greens' met tomaten en uien om ze vervolgens nog verder op smaak te brengen met een mengsel van olijfolie en citroen. Wat vis erbij en genieten maar. Dat de wilde groenten verrukkelijk smaken, hoeft je de gemiddelde Kretenzer niet te vertellen. Dat ze een veelvoud aan vitamines en andere micronutriënten bevatten vergeleken bij de groente uit de supermarkt, zal echter slechts een enkeling bekend zijn.

Alarmerende berichten

De wilde bladgroenten verklaren voor een belangrijk deel waarom hart- en vaatziekten en kanker onder de boeren op het eiland tot pakweg de jaren zeventig nauwelijks voorkwamen. Dat stelt Constantine Vardavas, onderzoeker aan de universiteit van Heraklion. Hij promoveerde onlangs op een onderzoek naar de gezondheidssituatie onder de boeren in de Messaravallei, een agrarisch gebied op het eiland ten zuiden van de hoofdstad Heraklion. Vardavas deed zijn onderzoek op verzoek van de Kretenzische autoriteiten, nadat in de media alarmerende berichten waren gepubliceerd over de sterke toename van hart- en vaatziekten en kanker onder genoemde boeren. Als oorzaak werd gedacht aan vervuiling. Was er mogelijk sprake van een verborgen milieuschandaal?