

# Appendix I – Eerder gepubliceerde teksten

De teksten uit dit boek zijn grotendeels eerder verschenen in verschillende media.

## **Verschenen als column in *Het Financieele Dagblad***

'Boezemvriend' (1-11-2014)

'Lijnrechter' (10-1-2015)

'Suikerepidemie' (14-2-2015)

## **Verschenen als column of artikel in *Het Parool***

'Skischans' (4-10-2014)

'Romp-slomp' (18-10-2014)

'Proppen' (1-11-2014)

'IJsbreker' (15-11-2014)

'Nuts!' (28-11-2014)

'Sterrenstof' (10-1-2015)

'Pech' (24-1-2015)

'Ezels' (7-2-2015)

'Kinderbescherming' (7-3-2015)

'Paddeltje' (21-3-2015)

'Supersoep' (4-4-2015)

'Hongerkunst' (18-4-2015)

'Optelsom' (16-5-2015)

'Uitgekookt' (13-6-2015)

'Voedselbliss' (26-9-2015)

'Rantsoen' (24-10-2015)

'Dunnetjes' (7-11-2015)

'Wantoestand' (21-11-2015)

'Persbericht' (5-12-2015)  
'Marsmannetje' (30-1-2016)  
'Kun je beter speltbrood dan tarwebrood eten?' (13-4-2016)  
'Mag mijn peuter rijstwafels?' (20-4-2016)  
'Is veganistisch eten gezond?' (27-4-2016)  
'Hoe word ik honderd?' (4-5-2016)  
'Is mijn kind hyperactief door kleurstoffen?' (11-5-2016)  
'Eet mijn kind te veel zout?' (18-5-2016)  
'Wordt mijn lichaam zuiniger als ik veel afval?' (25-5-2016)  
'Is kokosvet nu goed of slecht?' (1-6-2016)  
'Werkt een suikertaks?' (8-6-2016)  
'Waarom willen we iets zoets toe?' (15-6-2016)  
'Dreigt uitdroging bij warmte?' (22-6-2016)  
'Bedreigt het TTIP de volksgezondheid?' (29-6-2016)  
'Moet ik vitamine D slikken?' (6-7-2016)  
'Is volkoren beter dan bruin?' (13-7-2016)  
'Val ik af van gekruid eten?' (20-7-2016)  
'Welk voedsel houdt mij bij nachtdiensten alert?' (27-7-2016)  
'Welk eten maakt mij slaperig?' (3-8-2016)  
'Is hummus gezond?' (10-8-2016)  
'Zijn vitamines in pilvorm oké?' (17-8-2016)  
'Mogen zwangeren geitenkaas eten?' (24-8-2016)  
'Waarom lust mijn kind geen groente?' (31-8-2016)  
'Staand of zittend eten?' (7-9-2016)  
'Word ik gespierder door eiwit?' (14-9-2016)  
'Is volkoren altijd gezond?' (21-9-2016)  
'Verdwijnen die vakantie kilo's?' (28-9-2016)  
'Waar moet ik op letten bij vleesvervangers?' (5-10-2016)  
'Zijn bonen gezond?' (12-10-2016)  
'Krijg ik te weinig jodium binnen?' (19-10-2016)  
'Krijg ik sterke botten van kalktabletten?' (26-10-2016)  
'Hoe veilig is ons drinkwater?' (2-11-2016)  
'Verpest mijn magnetron mijn eten?' (9-11-2016)  
'Mag mijn peuter eten uit potjes?' (2016-11-2016)  
'Welk voedsel verzadigt het best?' (23-11-2016)  
'Waarom lust ik geen vreemd voedsel?' (30-11-2016)  
'Waarom is iedereen dol op avocado?' (7-12-2016)  
'Hoe stop ik verstopping?' (14-12-2016)  
'Liever kokoswater dan sportdrank na inspanning?' (21-12-2016)  
'Hoe bak ik oliebolletjes?' (28-12-2016)

'Waarom mislukken die voornemens?' (4-1-2017)  
'Waarom is junkfood zo goedkoop?' (1-2-2017)  
'Schillen: opeten of weggooien?' (11-1-2017)  
'Maar alcohol is toch gezond?' (18-1-2017)  
'Is fruit als toetje onverstandig?' (25-1-2017)  
'Waarom geven scholen snoep?' (8-2-2017)  
'Mogen etiketten mij misleiden?' (15-2-2017)  
'Is gezondheid een kwestie van wilskracht?' (22-2-2017)  
'Is lijnzaad altijd gezond?' (1-3-2017)  
'Hoeveel suiker mag mijn kind hebben?' (8-3-2017)  
'Groene of zwarte thee?' (15-3-2017)  
'Verwar ik dorst met honger?' (22-3-2017)  
'Is vruchtensap ongezond als frisdrank?' (29-3-2017)  
'Waarom hebben tienerjongens altijd honger?' (5-4-2017)  
'Wanneer is mijn eten bedorven?' (12-4-2017)  
'Zijn groenten vermomd als friet, chips en ijs verantwoord?' (19-4-2017)  
'Zijn zoetstoffen dikmakers?' (26-4-2017)  
'Maakt soja mij onvruchtbaar?' (3-5-2017)  
'Is vet verkeerd?' (10-5-2017)  
'Waarom zijn kinderen zo dol op snoep?' (17-5-2017)  
'Is mijn baby te dik?' (26-5-2017)  
'Kan een dieet helpen bij acne?' (31-5-2017)  
'Waarom krijgt mijn baby vitamine K?' (7-6-2017)  
'Zuivel: engel of duivel?' (14-6-2017)  
'Heeft mijn kind een ijzerebrek?' (21-6-2017)  
'Komt voedselallergie steeds vaker voor?' (28-6-2017)  
'Is voedselonderwijs nodig?' (5-7-2017)  
'Ik lust geen vis, wat nu?' (12-7-2017)  
'Geen dier, maar wier?' (19-7-2017)  
'Hoe leert mijn baby eten?' (26-7-2017)  
'Is er plek voor iedereen aan tafel?' (29-7-2017)  
'Huh? Houtskool in mijn eten?' (2-8-2017)  
'Leefbare stad heeft moestuinen nodig' (5-8-2017)  
'Is paleo onzin?' (9-8-2017)  
'Wie helpt de overmatige eter?' (12-8-2017)  
'Wat (be)weegt de man?' (16-8-2017)  
'Opvoeden via de schoollunch: leuk, lekker en leerzaam' (19-8-2017)  
'Is suikervrij snoep verantwoord?' (23-8-2017)  
'Een baby met een goede start houdt voorsprong' (26-8-2017)  
'Hoe kom ik van die zwangerschapskilo's af?' (30-8-2017)  
'Waarom krijgen vooral mannen een buikje?' (6-9-2017)

- 'Word je dik van de pil?' (13-9-2017)
- 'Gezond door een shotje azijn?' (20-9-2017)
- 'Hoe schadelijk is zwangerschapsmisselijkheid?' (27-9-2017)
- 'Zijn alle voedingsvezels hetzelfde?' (4-10-2017)
- 'Hoe kom ik van mijn vetcellen af?' (11-10-2017)
- 'Waarom snacken tieners graag ongezond?' (18-10-2017)
- 'Hoe raak ik gemotiveerd?' (25-10-2017)
- 'Is suiker verslavend?' (1-11-2017)
- 'Moet ik me zorgen maken over de bolle buik van mijn peuter?' (8-11-2017)
- 'Is een ketogeen dieet wat voor mij?' (15-11-2017)
- 'To snack or not to snack?' (17-11-2017)
- 'Waarom komt niet iedereen evenveel aan in de kerstvakantie?' (27-12-2017)

### **Overige artikelen, boekhoofdstukken en webpublicaties**

- 'Dure armoede' (22-1-2015) in *Ad Valvas*.
- 'Gezondheid in de stad: een postcodeloterij' (17-9-2015) in webmagazine *Stadsleven*.
- 'De zure vruchten van zoete verleidingen' (2015) in *Wijzer*, uitgave Rabobank.
- 'Overgewicht en vruchtbaarheid' (2015) op [www.darmgezondheid.nl](http://www.darmgezondheid.nl).
- 'Voedsel- en voedingsbeleid voor een gezondere wereld' (2015) in *Aan tafel*, uitgave van ministerie van Economische Zaken.
- 'Voeding na de geboorte en gezond opgroeien' (2016) in *Culibaby's*.

# Appendix II – Gebruikte bronnen (selectie)

## **Hoe schadelijk is zwangerschapsmisselijkheid?**

[www.bmj.com/content/342/bmj.d3606](http://www.bmj.com/content/342/bmj.d3606)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1635459/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1635459/)

[www.uptodate.com/contents/treatment-and-outcome-of-nausea-and-vomiting-of-pregnancy](http://www.uptodate.com/contents/treatment-and-outcome-of-nausea-and-vomiting-of-pregnancy)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24642205](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24642205)

## **Mogen zwangeren geitenkaas eten?**

[www.nichd.nih.gov/health/topics/high-risk/conditioninfo/pages/factors.aspx](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/high-risk/conditioninfo/pages/factors.aspx)

[www.bmj.com/content/330/7491/565.short](http://www.bmj.com/content/330/7491/565.short)

[www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/14767058.2014.966677](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/14767058.2014.966677)

## **Hoe raak ik die zwangerschapskilo's kwijt?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235244/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235244/)

<http://ajcn.nutrition.org/content/88/6/1543.short>

<http://ajcn.nutrition.org/content/94/5/1225.short>

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16277817](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16277817)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19031350](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19031350)

## **Waarom krijgt mijn baby vitamine K?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3021393/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3021393/)

[www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/vitamine-k-bij-zuigelingen](http://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/vitamine-k-bij-zuigelingen)

[www.maturitas.org/article/S0378-5122\(10\)00215-X/abstract](http://www.maturitas.org/article/S0378-5122(10)00215-X/abstract)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600246/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600246/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28496349?dopt=Citation](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28496349?dopt=Citation)

### **Is mijn baby te dik?**

<https://carta.anthropogeny.org/moca/topics/fatness-birth>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/76/5/1096/4689585>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12109/full>

<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/04/20/peds.2015-3492>

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21438992](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21438992)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0075773/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0075773/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4491410/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4491410/)

### **Hoe leert mijn baby eten?**

<http://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2634362>

### **Mag mijn peuter kant-en-klaar eten uit potjes?**

<http://adc.bmj.com/content/early/2016/06/22/archdischild-2015-310098>

### **Is vet ongezond voor kinderen?**

[www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1524\\_vetten\\_en\\_olien.pdf](http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1524_vetten_en_olien.pdf)

[https://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedselconsumptiepeiling/Overzicht\\_voedselconsumptiepeilingen/VCP\\_Jonge\\_kinderen\\_2005\\_2006](https://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedselconsumptiepeiling/Overzicht_voedselconsumptiepeilingen/VCP_Jonge_kinderen_2005_2006)

[www.schuttelaar.nl/download/16\\_vnuo7\\_h.pdf](http://www.schuttelaar.nl/download/16_vnuo7_h.pdf)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3819697/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3819697/)

### **Waarom lust mijn kind geen vreemd voedsel?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12614666](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12614666)

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822303002864](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822303002864)

<http://link.springer.com/article/10.1007/s10519-010-9403-8>

[www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/food-neophobia-associates-with-lower-dietary-quality-and-higher-bmi-in-finnish-adults/B8D8B1BE5301BFA8BFAAA65352C7218](http://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/food-neophobia-associates-with-lower-dietary-quality-and-higher-bmi-in-finnish-adults/B8D8B1BE5301BFA8BFAAA65352C7218)

### **Hoe stop ik verstopping?**

[www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/voeding/cijfers-context/huidige-situatie#node-voeding-van-kinderen](http://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/voeding/cijfers-context/huidige-situatie#node-voeding-van-kinderen)

### **Komt voedselallergie steeds vaker voor?**

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091674908004065](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091674908004065)

[www.nap.edu/catalog/23658/finding-a-path-to-safety-in-food-allergy-assessment-of](http://www.nap.edu/catalog/23658/finding-a-path-to-safety-in-food-allergy-assessment-of)

[www.sciencedaily.com/releases/2016/11/16111715502.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/16111715502.htm)

### **Is het Zweedse ‘zaterdagsnoep’ hier ook een goed idee?**

[www.tandartsplein.nl/blog/recordverkoop-snoep-leidt-tot-tsunami-tanderosie/](http://www.tandartsplein.nl/blog/recordverkoop-snoep-leidt-tot-tsunami-tanderosie/)

### **Waarom zijn kinderen zo dol op snoep?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21508837](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21508837)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15687429](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15687429)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15170463](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15170463)

### **Heeft de vakantiekeuze effect op het gewicht van mijn kinderen?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3922244/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3922244/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24921899](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24921899)

[www.dailymail.co.uk/femail/article-2387707/Average-Briton-takes-MONTH-lose-8lb-gained-week-holiday--worst-place-weight-America.html](http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2387707/Average-Briton-takes-MONTH-lose-8lb-gained-week-holiday--worst-place-weight-America.html)

[www.vrouwblog.nl/vakantie-maakt-tot-6-kilo-dikker/0903/](http://www.vrouwblog.nl/vakantie-maakt-tot-6-kilo-dikker/0903/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26768234](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26768234)

### **Waarom hebben tienerjongens altijd honger?**

[www.nhs.uk/chq/Pages/how-many-calories-do-teenagers-need.aspx](http://www.nhs.uk/chq/Pages/how-many-calories-do-teenagers-need.aspx)

<http://ajcn.nutrition.org/content/104/4/1061>

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9177980](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9177980)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2043597](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2043597)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27111402](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27111402)

### **Waarom snacken tieners graag ongezond?**

[www.sciencemag.org/news/2013/11/why-teenagers-are-so-impulsive](http://www.sciencemag.org/news/2013/11/why-teenagers-are-so-impulsive)

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929317301020?via%3Dihub](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929317301020?via%3Dihub)

[www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2016.00189/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2016.00189/full)

### **Waarom zetten scholen snoep in bij de beïnvloeding van de schoolkeuze?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26201761](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26201761)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061265/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061265/)

### **Heeft mijn tiener een ijzergebrek?**

<https://tradingeconomics.com/netherlands/prevalence-of-anemia-among-children-percent-of-children-under-5-wb-data.html>

[http://journals.lww.com/jpgn/Abstract/2007/04000/Effect\\_of\\_Iron\\_Supplementation\\_on\\_Haemoglobin.13.aspx](http://journals.lww.com/jpgn/Abstract/2007/04000/Effect_of_Iron_Supplementation_on_Haemoglobin.13.aspx)

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-9-4>

[www.karger.com/Article/Abstract/334490](http://www.karger.com/Article/Abstract/334490)

### **Wordt mijn tienerdochter dik van de pil?**

[http://journals.lww.com/greenjournal/Abstract/2004/02000/Combination\\_Estrogen\\_Progestin\\_Contraceptives\\_and.24.aspx](http://journals.lww.com/greenjournal/Abstract/2004/02000/Combination_Estrogen_Progestin_Contraceptives_and.24.aspx)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512212000047](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512212000047)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2844535/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2844535/)

### **Waarom komt niet iedereen evenveel aan in de kerstvakantie?**

[www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc1602012](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc1602012)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938414001528](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938414001528)  
[www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199005243222101](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199005243222101)  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.528/epdf>

### **Hoe kom ik van mijn vetcellen af?**

[www.readcube.com/articles/10.1038/nature06902](http://www.readcube.com/articles/10.1038/nature06902)

### **Is suiker verslavend?**

<http://jn.nutrition.org/content/139/3/620.short>  
[www.mdpi.com/2072-6643/6/10/4552/htm](http://www.mdpi.com/2072-6643/6/10/4552/htm)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763415302207](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763415302207)  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/erv.2355/full>

### **Waarom falen goede voornemens?**

[www.psychologytoday.com/blog/understand-other-people/201512/5-reasons-why-new-year-s-resolutions-fail](http://www.psychologytoday.com/blog/understand-other-people/201512/5-reasons-why-new-year-s-resolutions-fail)  
[www.rtlnieuws.nl/gezondheid/goede-voornemens-2017-we-denken-vooral-aan-onszelf](http://www.rtlnieuws.nl/gezondheid/goede-voornemens-2017-we-denken-vooral-aan-onszelf)  
<http://fonkonline.nl/artikelen/marketing/sociale-voornemens-zijn-zoek-38831.html>  
[www.scientificamerican.com/article/kids-these-days-really-are-more-egocentric/](http://www.scientificamerican.com/article/kids-these-days-really-are-more-egocentric/)  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcom.12176/full>  
[www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/MHRJ-10-2015-0029?af=R](http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/MHRJ-10-2015-0029?af=R)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2474902/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2474902/)  
<https://nieuws.zilverenkruis.nl/sociale-voornemens-in-30-jaar-tijd-vrijwel-verdwenen>

### **Is gezondheid een kwestie van wilskracht?**

[www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17437199.2016.1151372](http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17437199.2016.1151372)  
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00823/full>  
[www.nytimes.com/1999/10/05/health/scientists-unmask-diet-myth-willpower.html](http://www.nytimes.com/1999/10/05/health/scientists-unmask-diet-myth-willpower.html)



<http://nymag.com/scienceofus/2015/05/willpower-is-the-wrong-way-to-think-about-weight.html>  
[www.youthfoodmovement.org.au/how-to-change-habits-make-them-stick/](http://www.youthfoodmovement.org.au/how-to-change-habits-make-them-stick/)

### **Hoe raak ik gemotiveerd voor een gezondere leefstijl?**

<http://selfdeterminationtheory.org/theory/>  
[www.pyoudeyer.com/epirobo8OudeyerKaplan.pdf](http://www.pyoudeyer.com/epirobo8OudeyerKaplan.pdf)

### **Welk voedsel houdt mij tijdens een nachtdienst alert?**

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166223613001306](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166223613001306)  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s002130100771>  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21636015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21636015)  
<http://nutritionreviews.oxfordjournals.org/content/68/12/697.abstract>  
[https://adhd-npf.com/wp-content/uploads/2009/07/NASA\\_The\\_Effects\\_of\\_Blood\\_Glucose\\_Levels\\_on\\_Cognitive.pdf](https://adhd-npf.com/wp-content/uploads/2009/07/NASA_The_Effects_of_Blood_Glucose_Levels_on_Cognitive.pdf)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178112008153](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178112008153)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314001081](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314001081)

### **Welk eten maakt mij slaperig?**

<http://ajcn.nutrition.org/content/85/2/426.full>  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27064186](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27064186)

### **Wat is beter: staand of zittend eten?**

[www.smithsonianmag.com/smart-news/its-fine-to-eat-standing-up-49371134/?no-ist](http://www.smithsonianmag.com/smart-news/its-fine-to-eat-standing-up-49371134/?no-ist)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22971879](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22971879)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24388483](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24388483)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18589027](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18589027)

### **Heeft lichaamsvet iets te maken met vruchtbaarheid?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8029220](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8029220)  
[www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(14\)00307-2/fulltext](http://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(14)00307-2/fulltext)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18221480](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18221480)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23121074](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23121074)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25314580](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25314580)

### **Is paleo gezond?**

[www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM198501313120505](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM198501313120505)  
<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2015/08/12/ajcn.115.113613>

### **Is een ketogeen dieet wat voor mij?**

<http://drc.bmj.com/content/5/1/e000354>  
[www.nature.com/ijo/journal/v41/n8/full/ijo201796a.html](http://www.nature.com/ijo/journal/v41/n8/full/ijo201796a.html)  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12230/abstract>  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3945587/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3945587/)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28875525](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28875525)  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001903.pub3/abstract>  
[www.crd.york.ac.uk/crdweb/ShowRecord.asp?LinkFrom=OAI&ID=12013025253](http://www.crd.york.ac.uk/crdweb/ShowRecord.asp?LinkFrom=OAI&ID=12013025253)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28584617](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28584617)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28325264](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28325264)

### **Is kokoswater beter dan sportdrank na inspanning?**

<https://en.wikipedia.org/wiki/Perspiration>  
[www.nytimes.com/2014/07/30/dining/coconut-water-changes-its-claims.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2014/07/30/dining/coconut-water-changes-its-claims.html?_r=0)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27768399](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27768399)  
[http://journals.lww.com/acsm-msse/Citation/2016/05001/Effectiveness\\_of\\_Coconut\\_Water\\_on\\_Treadmill.724.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Citation/2016/05001/Effectiveness_of_Coconut_Water_on_Treadmill.724.aspx)

### **Word ik gezond door een shotje azijn?**

[www.jstage.jst.go.jp/article/bbb1961/52/5/52\\_5\\_1311/\\_article](http://www.jstage.jst.go.jp/article/bbb1961/52/5/52_5_1311/_article)  
<http://care.diabetesjournals.org/content/27/1/281>  
[www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1271/bbb.90231](http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1271/bbb.90231)  
[www.nature.com/ejcn/journal/v59/n9/full/1602197a.html?foxtrotcallback=true](http://www.nature.com/ejcn/journal/v59/n9/full/1602197a.html?foxtrotcallback=true)

### **Val ik af van gekruid eten?**

<https://examine.com/supplements/capsaicin/>  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4477151/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4477151/)  
[www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2013.772090](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2013.772090)

### **Word ik gespierder van eiwit?**

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525861012002459](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525861012002459)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525861013003265](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525861013003265)  
<http://link.springer.com/article/10.1007/s40279-013-0137-7>  
<http://ajcn.nutrition.org/content/96/6/1454.short>  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25169440](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25169440)  
<http://link.springer.com/article/10.1007/s40279-014-0242-2>

### **Krijg ik te weinig jodium binnen?**

[www.rivm.nl/Documenten\\_en\\_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2016/oktober/Zout\\_jodium\\_en\\_kaliuminname\\_2015\\_Voedingsstatusonderzoek\\_bij\\_volwassenen\\_uit\\_Doetinchem](http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2016/oktober/Zout_jodium_en_kaliuminname_2015_Voedingsstatusonderzoek_bij_volwassenen_uit_Doetinchem)

[www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/Het-jodiumtekort-isterug.htm](http://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/Het-jodiumtekort-isterug.htm)

[www.news-medical.net/news/20110412/17323/Dutch.aspx](http://www.news-medical.net/news/20110412/17323/Dutch.aspx)

### **Krijg ik sterke botten van kalktabletten?**

<http://aje.oxfordjournals.org/content/141/4/342>

[www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161011182621.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161011182621.htm)

[www.health.harvard.edu/blog/how-well-does-calcium-intake-really-protect-your-bones-201509308384](http://www.health.harvard.edu/blog/how-well-does-calcium-intake-really-protect-your-bones-201509308384)

### **Wat verzaadigt het best: vet- of koolhydraatrijk voedsel?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26394262](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26394262)

[www.hindawi.com/journals/ijpep/2010/710852/](http://www.hindawi.com/journals/ijpep/2010/710852/)

[www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07315724.2013.791194](http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07315724.2013.791194)

[www.nature.com/ejcn/journal/v67/n12/abs/ejcn2013197a.html](http://www.nature.com/ejcn/journal/v67/n12/abs/ejcn2013197a.html)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924224414002386>

### **Huh, houtskool in mijn eten?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791659/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791659/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0008816/?report=details](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0008816/?report=details)

### **Zijn alle voedingsvezels hetzelfde?**

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221226721631187X](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221226721631187X)

[www.karger.com/Article/FullText/350312](http://www.karger.com/Article/FullText/350312)

[www.nature.com/ejcn/journal/v71/n1/full/ejcn2016156a.html?foxtrotcallback=true](http://www.nature.com/ejcn/journal/v71/n1/full/ejcn2016156a.html?foxtrotcallback=true)

### **Werkt een suikertaks?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24667153](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24667153)

[www.bmj.com/content/352/bmj.h6704](http://www.bmj.com/content/352/bmj.h6704)

[www.bbc.com/news/health-35824071](http://www.bbc.com/news/health-35824071)

### **Maakt soja mij onvruchtbaar?**

[www.researchgate.net/publication/230813725\\_Soy\\_phytoestrogens\\_and\\_their\\_impact\\_on\\_reproductive\\_health](http://www.researchgate.net/publication/230813725_Soy_phytoestrogens_and_their_impact_on_reproductive_health)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5188409/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5188409/)

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453013000438](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453013000438)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24473985/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24473985/)

<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/74/2/118/1924111/Nutritional-modifications-in-male-infertility-a>  
[www.nhs.uk/news/2008/07July/Pages/Soyabasedfoodandmalefertility.aspx](http://www.nhs.uk/news/2008/07July/Pages/Soyabasedfoodandmalefertility.aspx)  
<http://physrev.physiology.org/content/96/3/873>  
[www.wnf.nl/wat-wnf-doet/onze-aanpak/grondstoffen-en-keurmerken/soja-trs.htm](http://www.wnf.nl/wat-wnf-doet/onze-aanpak/grondstoffen-en-keurmerken/soja-trs.htm)

### **Geen dier maar wier?**

[www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2017.1301876](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2017.1301876)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26569268](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26569268)  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453015000439](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453015000439)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4557030/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4557030/)  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/#h8>

### **Hoe veilig is ons drinkwater?**

[www.ntvg.nl/artikelen/geneesmiddelen-de-watercyclus](http://www.ntvg.nl/artikelen/geneesmiddelen-de-watercyclus)

### **Zuivel: engel of duivel?**

<http://edepot.wur.nl/42090>  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2596709/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2596709/)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23868191](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23868191)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23407305](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23407305)  
<http://ajcn.nutrition.org/content/100/6/1407.full>  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-017-0243-1>  
<http://advances.nutrition.org/content/7/6/1026.abstract>  
<http://advances.nutrition.org/content/7/6/1041.abstract>

### **In welk vet bak ik oliebolletjes?**

<https://scienceandfooducla.wordpress.com/2015/08/25/fair-food-deep-frying/>  
<http://nfsfaculty.tamu.edu/talcott/courses/FSTC605/Class%20Presentation%20Papers-2015/Frying%20Oils.pdf>

### **Wanneer is mijn eten bedorven?**

<http://nos.nl/artikel/2128685-we-blijven-veel-voedsel-weggooien-135-kiloperson.html>  
[http://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste\\_en](http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en)  
[www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2017/02/16/a-barely-noticeable-change-to-how-food-is-labeled-could-save-americans-millions/?utm\\_term=.dcbo9f71ee78](http://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2017/02/16/a-barely-noticeable-change-to-how-food-is-labeled-could-save-americans-millions/?utm_term=.dcbo9f71ee78)  
[www.bbc.co.uk/bbcthree/item/eaoaodd5-1dd5-4560-baaf-obc450b45d6b](http://www.bbc.co.uk/bbcthree/item/eaoaodd5-1dd5-4560-baaf-obc450b45d6b)

### **Verpest de magnetron mijn eten?**

[www.webmd.com/food-recipes/features/do-microwaves-zap-nutrition#2](http://www.webmd.com/food-recipes/features/do-microwaves-zap-nutrition#2)  
[www.health.harvard.edu/staying-healthy/microwave-cooking-and-nutrition](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/microwave-cooking-and-nutrition)  
[www.health.harvard.edu/staying-healthy/microwaving-food-in-plastic-dangerous-or-not](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/microwaving-food-in-plastic-dangerous-or-not)  
[www.massmoments.org/moment.cfm?mid=210](http://www.massmoments.org/moment.cfm?mid=210)

### **Schillen: opeten of weggooien?**

<http://www.berkeleywellness.com/healthy-eating/nutrition/slideshow/fruit-vegetable-peel-perks>  
<http://healthyeating.sfgate.com/potato-skins-healthy-3873.html>  
<https://www.trouw.nl/groen/voedselverspilling-met-68-toegenomen~a8fbc5b8/>  
<https://blogs.scientificamerican.com/science-sushi/pesticides-food-fears/>

### **Is alcohol gezond?**

<http://www.stap.nl/nl/home/feiten-en-cijfers.html>  
[www.huffingtonpost.com/mark-and-debbie-abbott/could-you-survive-just-on\\_b\\_5864424.html](http://www.huffingtonpost.com/mark-and-debbie-abbott/could-you-survive-just-on_b_5864424.html)  
[www.theguardian.com/science/brain-flapping/2016/jan/05/alcohol-abstain-dryathlon-dry-january-health-science-spoof](http://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2016/jan/05/alcohol-abstain-dryathlon-dry-january-health-science-spoof)  
[www.jsad.com/doi/abs/10.15288/jsad.2016.77.185](http://www.jsad.com/doi/abs/10.15288/jsad.2016.77.185)  
[www.bmj.com/content/349/bmj.g4164.short](http://www.bmj.com/content/349/bmj.g4164.short)  
[www.sundayguardianlive.com/lifestyle/6836-link-between-alcohol-and-cancer-medically-proven](http://www.sundayguardianlive.com/lifestyle/6836-link-between-alcohol-and-cancer-medically-proven)

### **Is fruit na de maaltijd onverstandig?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3816178/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3816178/)

### **Wat is beter, groene of zwarte thee?**

<https://www.koffiethee.nl/thee/>  
[www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/thee](http://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/thee)  
[www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html](http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html)  
<http://mkddentistry.com/why-green-tea-is-worse-for-your-teeth-than-coffee-and-how-you-can-avoid-damage/>

### **Is vruchtensap even ongezond als frisdrank?**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/71495?dopt=Abstract&holding=npg](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/71495?dopt=Abstract&holding=npg)  
<http://chemport.cas.org/cgi-bin/sdcgi?APP=ftslink&action=reflink&origin=npg&version=1.0&coi=1:CAS:528:DyaL3MXhtF2qtLc%3D&pissn=0307-0565&pyear=2006&md5=bc7c7260b2f941015cab78bc71b96f1a>

<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/68/9/505/1808968/>  
Impact-of-water-intake-on-energy-intake-and-weight  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21696306](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21696306)  
[www.bmj.com/content/347/bmj.f5001](http://www.bmj.com/content/347/bmj.f5001)

### **Waarom is junkfood zo goedkoop?**

[http://europa.eu/rapid/press-release\\_MEMO-13-631\\_nl.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-13-631_nl.htm)  
[www.mprnews.org/story/2016/07/19/npr-does-subsidizing-crops-make-us-fat](http://www.mprnews.org/story/2016/07/19/npr-does-subsidizing-crops-make-us-fat)  
[http://well.blogs.nytimes.com/2016/07/19/how-the-government-supports-your-junk-food-habit/?\\_r=2](http://well.blogs.nytimes.com/2016/07/19/how-the-government-supports-your-junk-food-habit/?_r=2)  
<http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2530901>

### **Mogen etiketten mij misleiden?**

[www.consuwijzer.nl/thema/misleidende-reclame](http://www.consuwijzer.nl/thema/misleidende-reclame)  
<https://curia.europa.eu/jcms/upload/docs/application/pdf/2015-06/cp150064nl.pdf>