

## FOCUSSEN OP EEN HANDVOL SUPERFOODS KAN EEN VALS GEVOEL VAN VEILIGHEID GEVEN. **WAAROM?**

© Shutterstock



Een nieuwe voedingstrend, die van superfoods, werd gretig opgepikt online en in de media. Hoe meer voedingsboodschappen afwijken van de klassieke voedingsaanbevelingen en hoe exotischer de aanbevolen producten, hoe groter het wondergehalte dat eraan wordt toegeschreven en hoe meer weerklank ze vinden. Voor voedingsvoorlichters die regelmatig met vragen over de zin en onzin van superfoods worden geconfronteerd, zetten we enkele bevindingen en bedenkingen op een rij.

### WAT ZIJN SUPERFOODS?

Er bestaat geen officiële definitie van een superfood. Er zijn evenmin standaardcriteria en lijsten met goedgekeurde superfoods beschikbaar. Het is dus een term die iedereen naar eigen wens of aanvoelen kan invullen.

Met superfoods bedoelt men doorgaans voedingsmiddelen die van nature veel van bepaalde voedingsstoffen (bv. omega 3-vetzuren, vitamine C) en antioxidanten bevatten en daardoor allerlei positieve effecten zouden hebben op de gezondheid. Superfoods slaan niet op verrijkte voedingsmiddelen met vitaminen, mineralen, pre- en probiotica, stanolen of sterolen. Superfoods die vooral in de belangstel-

ling staan, zijn producten met exotisch klinkende namen, bijvoorbeeld gojibessen, açai-bessen, granaatappel, maar er is ook chiazaad, groene thee, tarwegrassap, rode-bietensap en cacao of donkere chocolade. De voedingsstoffen waardoor superfoods zo worden geprezen komen echter ook voor in meer vertrouwde en alledaagse producten zoals olijfolie, vette vis, knoflook, inlandse bessen, blauwe druiven, aardbeien en broccoli. Trendverkopers pakken graag uit met exotische producten omdat ze “nieuw” zijn voor de meeste consumenten. Bovendien ogen ze aantrekkelijk en brengen ze nieuwe smaken aan.

Superfoods kunnen ook worden aangeboden in de vorm van extracten, pillen of poeders. Ze zijn dan niet meer te beschouwen als voedingsmiddelen maar als voedingssupplementen.

### GEZONDHEIDSEFFECTEN VAN SUPERFOODS

Fervente aanhangers prijzen superfoods graag aan als mirakelvoedingsmiddelen met zeer uiteenlopende gezondheidseffecten. De toegeschreven eigenschappen zijn nogal vaag, bijvoorbeeld goed voor het libido, verbetert het humeur, goed voor lever en nieren, vertraagt ver-

## KORT

Met superfoods bedoelt men doorgaans voedingsmiddelen die van nature veel van bepaalde voedingsstoffen (bv. omega 3-vetzuren, vitamine C) en antioxidanten bevatten en daardoor allerlei positieve effecten zouden hebben op de gezondheid. Superfoods die vooral in de belangstelling staan, zijn producten met exotisch klinkende namen, bijvoorbeeld gojibessen, açai-bessen, granaatappel, maar er is ook chiazaad, groene thee, tarwegrassap, rode-bietensap en cacao of donkere chocolade. De voedingsstoffen waardoor superfoods zo worden geprezen komen echter ook voor in meer vertrouwde en alledaagse producten zoals olijfolie, vette vis, knoflook, inlandse bessen, blauwe druiven, aardbeien en broccoli. Tot op vandaag is er geen wetenschappelijke evidentie voor een specifieke heilzame werking van zogenaamde superfoods. De manier waarop sommige superfoods worden gepromoot kan verkeerde verwachtingen creëren bij de consument en aanleiding geven tot een verkeerd gebruik ervan. Een handvol superfoods is geen mirakeloplossing voor gezondheidsproblemen of een gemakoplossing voor een ongezond voedingspatroon. Evenwichtig en gevarieerd eten biedt de beste garantie voor de juiste hoeveelheid essentiële voedingsstoffen voor een optimale gezondheid.



oudering, voorkomt hart- en vaatziekten, werkt ontgiftend, versterkt de weerstand, helpt tegen gewrichtspijn (tabel 1). Ze zijn meestal ook gebaseerd op eigen overtuigingen, ervaringen, intuïtie of tradities die bekendstaan als weinig wetenschappelijk betrouwbare bronnen. Hoewel er wel degelijk wetenschappelijk onderzoek plaatsvindt naar mogelijke gezondheidseffecten van bepaalde zogenaamde superfoods (bv. verlaging van de bloeddruk, vermindering van de oxidatieve stress) zijn veel resultaten nog te suggestief en te weinig onderbouwd. Zij worden tot op vandaag evenmin bevestigd in de Europese wetgeving inzake gezondheidsclaims die het gebruik van het label “superfood” op verpakkingen trouwens verbiedt. Wetenschappelijke feiten zijn het resultaat van degelijk opgezet wetenschappelijk onderzoek bij een voldoende aantal mensen en gedurende voldoende lange periodes. Onderzoek bij dieren volstaat niet.

Er is wel evidentie voor specifieke gezondheidseffecten van bepaalde individuele voedingscomponenten, zoals omega 3-vetzuren en vitamine C, die onder meer ook in superfoods zitten. Dat betekent echter nog niet dat deze effecten zich ook als zodanig zullen voordoen als ze worden ingenomen in de vorm van een superfood. Behalve de effectief aanwezige hoeveelheid voedingsstoffen kunnen ook andere voedingsbestanddelen in een superfood van invloed zijn. Onderzoek met superfoods gebeurt meestal met sterk geconcentreerde extracten of dergelijke grote hoeveelheden die we van nature niet met de voeding en zelfs niet met superfoods binnenkrijgen.

### **VERKEERDE VERWACHTINGEN EN INVULLINGEN**

Persoonlijke getuigenissen van beroemdheden in supervorm en logisch klinkende pseudowetenschappelijke verhalen van bevlogen gezondheidsgoeroes doen mensen vaak in de val trappen in de hoop dat zogenaamde superfoods deze keer toch ook bij hen zullen werken. Uiteindelijk blijkt het toch weer minder eenvoudig en effectief en meer eentonig en duur dan verwacht waardoor zij afhaken en voor de zoveelste keer verward en ontgoocheld achterblijven. Veelbelovende boeken en nieuwe, intussen alweer overbodige keukenapparatuur worden aan de kant geschoven om troost te zoeken in het oude vertrouwde ongezonde eet- en leefpatroon.

## De manier waarop sommige superfoods worden gepromoot kan verkeerde verwachtingen creëren bij de consument en aanleiding geven tot een verkeerd gebruik ervan.

Hoewel superfoods in principe kunnen bijdragen tot een evenwichtige en gevarieerde voeding en zo ook tot een goede gezondheid, kunnen ze door onrealistische invullingen en verwachtingen ook risicofoods worden. Sommigen menen te begrijpen dat superfoods hen beschermen tegen chronische aandoeningen en andere gezondheidsproblemen en besluiten daarom om een of twee superfoods te nemen bovenop hun slechte voeding. Dat geeft hen echter alleen maar een vals en mogelijk zelfs gevaarlijk gevoel van veiligheid. De term superfood kan bij anderen de indruk wekken van “hoe meer, hoe beter”. Ook dat kan verkeerd uitpakken. Er zijn geen bewijzen dat meer voedingsstoffen innemen dan wordt aanbevolen bijkomende gezondheidsvoordelen biedt. Integendeel, grote dosissen van sommige kunnen schadelijk zijn of de absorptie van andere essentiële voedingsstoffen verstoren. Wat de inname van extra antioxidanten betreft, een veelgehoorde troef van superfoods, zijn er ook nog veel onzekerheden. Bijvoorbeeld, noten eten is gezond, maar veel noten eten betekent ook veel calorieën innemen en mogelijk ook veel zout, veel groene thee drinken kan de absorptie van bepaalde mineralen beperken en met veel zwarte chocolade krijg je ook veel vet en suiker binnen. Te veel focussen op bepaalde voedingsmiddelen kan er ook voor zorgen dat je te weinig van andere essentiële voedingsgroepen eet met een eenzijdige voeding en mogelijke voedingstekorten tot gevolg. Veel eten van een bepaalde fruitsoort betekent doorgaans ook minder andere fruitsoorten eten. Dat beperkt de variatie en is dus af te raden. Er is bovendien te weinig wetenschappelijk bewijs dat een bepaalde fruitsoort meer voordelen biedt voor de algemene gezondheid.

Gehypte superfoods zijn vaak dure, exclusieve producten. Zo'n marktpositivering versterkt ten onterechte de idee dat meer doordeweekse en goedkopere producten niet gezond zouden zijn. Alle groenten en fruit, niet alleen exotische, brengen een bepaalde dosis vitaminen,

mineralen, vezels en antioxidanten aan en dragen bij tot een goede gezondheid en de preventie van chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Lekker en gezond eten kan dus ook prima en makkelijk met eenvoudige, alledaagse producten van bij ons die ruim beschikbaar zijn tegen een billijke prijs. De aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek onderschrijven dat.

Het excuus dat sommige superfoods ten slotte een goede aanvulling zijn omdat groenten en fruit die we vandaag in de winkel vinden minder voedzaam zouden zijn, is eveneens ongegrond.

### GEZONDE SAPPEN IN FANCY KLEUREN

Centrifugeren, blenden, mixen: het is in. Het resultaat zijn vers geperste, supergezonde sappen. Het is handig, biedt variatie en geeft veel mogelijkheden tot combineren. Leuk maar ook hier kan te veel en te vaak meer kwaad dan goed doen.

Mixen doet de vezelinhoud van groenten en fruit deels teniet. Dat kan het gunstige effect ervan op onder meer de stoelgang en het verzadigingsgevoel verminderen. Een supergezond sapje bevat doorgaans verschillende stukken fruit die je zo op korte tijd inneemt. Dat kan de dagelijkse calorie-inname verhogen. Drinken gaat sneller en makkelijker dan eten en kauwen, handig in drukke tijden. Maar kauwen heeft een niet te onderschatten functie: langzaam eten, speekselproductie voor een betere vertering en verzadiging. Vooral ook bij kinderen moet men erop toekijken dat ze voldoende groenten en fruit eten niet gaan associëren met voldoende groente- en fruitsappen drinken. Sappen kunnen bijdragen tot de dagelijkse aanbevolen inname van groenten en fruit maar mogen ze niet volledig vervangen. Door hun weliswaar natuurlijke suikergehalte en de aanwezigheid van zuren kunnen ze bij frequent gebruik ook nadelig zijn voor de tandgezondheid.

Variatie, ook in sappen, is ten slotte goed maar wanneer men systematisch verschillende producten en dus ook verschillende

smaken combineert, gaat men voorbij aan een breed en rijk pallet van unieke smaken. Niet alleen wat producten maar ook wat smaken betreft, is voeling met de basis belangrijk om voldoende voeling te kunnen houden met wat je eet.

### SUPERVOEDING VERSUS SUPERFOOD

De kwaliteit van het voedingspatroon telt en niet alleen de kwaliteit van voedingsmiddelen. Dat betekent dat het belangrijker is om naar de voeding als geheel te kijken dan te focussen op één of enkele voedingsmiddelen. De algemene voedingsadviezen zijn erop gericht om alle benodigde voedingsstoffen op een evenwichtige, haalbare, herkenbare en betaalbare manier binnen te krijgen. Wie zijn heil zoekt in een of enkele voedingsmiddelen (hoe veel vitaminen, mineralen of antioxidanten ze ook bevatten) en de rest van zijn voeding verwaarloost, dreigt zijn voeding uit balans te brengen en zo op termijn mogelijk ook zijn gezondheid. We kunnen niet enkel op bepaalde vitaminen, mineralen en antioxidanten overleven, we hebben ook eiwitten, koolhydraten, vezels en wat vet(zuren) nodig. Verschillende voedingsmiddelen brengen verschillende hoeveelheden en soorten voedingsstoffen aan. Geen enkel voedingsmiddel, ook geen enkele superfood, kan al onze noden invullen. Vandaar het principe en het belang van evenwicht en variatie in een gezonde voeding. Dat klinkt misschien saai en oogt minder sexy dan een trendy sapje met enkele exclusieve bessen on top, maar het is tenminste een wetenschappelijk betrouwbaar advies dat ondanks veel hypes boven water blijft dankzij zijn gedegen fundament.

### BESLUIT

Er bestaan geen superfoods met superkrachten. Geen enkel voedingsmiddel kan alle essentiële voedingsstoffen leveren die het lichaam nodig heeft. Er is tot op vandaag ook geen wetenschappelijke evidentie voor een specifieke heilzame werking van superfoods die worden gehypt zoals

**TABEL 1:**  
**OVERZICHT VAN EEN AANTAL GEHYPTE SUPERFOODS.**

	Vooral aanbevolen als bron van	Algemeen gepretendeerde > maar nog te weinig wetenschappelijk bewezen gezondheidseffecten
<b>Chiazaden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vezels</li> <li>• Eiwitten</li> <li>• Omega 3-vetzuren (ALA)</li> <li>• IJzer, calcium, magnesium, zink</li> <li>• Antioxidanten (fenolzuur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hebben een gunstig effect op de bloedlipiden.</li> <li>&gt; Verbeteren de stoelgang.</li> <li>&gt; Vertragen het verouderingsproces.</li> <li>&gt; Bevorderen gewichtsverlies.</li> </ul>
<b>Bosbessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vezels</li> <li>• Vitamine K, C</li> <li>• Mangaan</li> <li>• Antioxidanten (vooral anthocyanen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Beschermen tegen hartziekten.</li> <li>&gt; Beschermen tegen kanker.</li> <li>&gt; Verbeteren het geheugen.</li> </ul>
<b>Açaibessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxidanten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Verlichten osteoartritis.</li> <li>&gt; Verlagen de cholesterol.</li> <li>&gt; Bevorderen gewichtsverlies.</li> <li>&gt; Vertragen celveroudering.</li> <li>&gt; Ontgiften.</li> </ul>
<b>Gojibessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine C, B2, A</li> <li>• IJzer, selenium</li> <li>• Antioxidantia (proteoglycanen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Verhogen de weerstand.</li> <li>&gt; Geven de hersenactiviteit een boost.</li> <li>&gt; Verbeteren het humeur.</li> <li>&gt; Verbeteren de vertering.</li> <li>&gt; Maken de huid soepel.</li> <li>&gt; Beschermen tegen kanker.</li> <li>&gt; Beschermen tegen hart- en vaatziekten.</li> <li>&gt; Verhogen de levensverwachting.</li> </ul>
<b>Granaatappel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vezels</li> <li>• Vitamine A, C, E</li> <li>• IJzer</li> <li>• Antioxidanten (tanines)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Beschermt tegen hart- en vaatziekten.</li> <li>&gt; Verlaagt de bloeddruk.</li> <li>&gt; Beschermt tegen prostaatkanker.</li> </ul>
<b>Rode biet(ensap)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vezels</li> <li>• Foliumzuur</li> <li>• IJzer, kalium, magnesium</li> <li>• Antioxidanten (betacyanine)</li> <li>• Nitraat dat in het lichaam wordt omgezet tot nitriet en stikstofmonoxide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Heeft een gunstig effect op sportprestaties en uithouding.</li> <li>&gt; Verlaagt de bloeddruk.</li> <li>&gt; Beschermt tegen hart- en vaatziekten.</li> <li>&gt; Beschermt tegen dementie.</li> </ul>
<b>Tarwegras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine A, C, E</li> <li>• IJzer, calcium, magnesium</li> <li>• Chlorophyl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Beschermt tegen ontstekingen van de dikke darm.</li> <li>&gt; Bevordert de aanmaak van rode bloedcellen.</li> <li>&gt; Bevordert de bloedsomloop.</li> </ul>
<b>Groene thee</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine B waaronder foliumzuur</li> <li>• Mangaan, kalium, magnesium</li> <li>• Cafeïne</li> <li>• Antioxidanten (catechines)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bevordert gewichtsverlies.</li> <li>&gt; Verlaagt de cholesterol.</li> <li>&gt; Verlaagt de bloeddruk.</li> <li>&gt; Beschermt tegen hart- en vaatziekten.</li> <li>&gt; Beschermt tegen kanker.</li> <li>&gt; Beschermt tegen de ziekte van Alzheimer.</li> </ul>
<b>Vette vis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiwitten</li> <li>• Omega 3-vetzuren (EPA, DHA)</li> <li>• Vitamine D, B3, B6, B12</li> <li>• Kalium, fosfor, selenium, jodium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Verlaagt het risico op prostaatkanker.</li> <li>&gt; Verlaagt het risico op dementie.</li> <li>&gt; Verlaagt het risico op de ouderdomgebonden oogziekte maculadegeneratie.</li> </ul>
<b>Chocolade (cacao)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IJzer, magnesium, mangaan, fosfor, zink</li> <li>• Antioxidanten (flavanolen, catechines, proanthocyanidines)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Verlaagt de bloeddruk.</li> <li>&gt; Verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.</li> <li>&gt; Beschermt tegen darmkanker.</li> <li>&gt; Verlaagt de stresshormonen.</li> </ul>

## Aandachtspunten

- Ze innemen in hun droge, rauwe vorm met een glas water kan slikproblemen geven en de slokdarm blokkeren omdat chiazaden in vocht opzwellen tot een gel.
- Algemeen wordt aangeraden om maximaal een handvol of 20 tot 25 g zaden per dag te nemen.
- Een handje kan bijdragen aan de aanbevolen inname van 2 tot 3 stuks (250-375 g) fruit per dag. Variatie in fruit is belangrijk.
- Een handje kan bijdragen aan de aanbevolen inname van 2 tot 3 stuks (250-375 g) fruit per dag. Variatie in fruit is belangrijk.
- Een handje kan bijdragen aan de aanbevolen inname van 2 tot 3 stuks (250-375 g) fruit per dag. Variatie in fruit is belangrijk.
- Een stuk kan bijdragen aan de aanbevolen inname van 2 tot 3 stuks (250-375 g) fruit per dag. Variatie in fruit is belangrijk.
- Een portie kan bijdragen aan de aanbevolen inname van 300 g groenten per dag. Variatie in groenten is belangrijk.
- Aanhangers stellen dat 30 ml tarwegrassap evenveel nutriënten aanbrengt als een kilogram groenten. Het nutriëntengehalte van tarwegrassap is echter vergelijkbaar met dat van andere groenten.
- Aanhangers menen dat tarwegras de aanmaak van hemoglobine bevordert omdat chlorophyl en hemoglobine een vergelijkbare structuur hebben. Hiervan bestaat echter geen wetenschappelijk bewijs.
- Een shotje tarwegrassap kan bijdragen aan de aanbevolen inname van groenten en fruit per dag. Variatie in groenten en fruit is belangrijk.
- Overleg met je arts/diëtist als je glutenintolerant bent.
- 3 tot 9 koppen groene thee per dag zijn in het algemeen veilig.
- Bij zwangerschap, borstvoeding en hartproblemen zijn maar maximaal 2 koppen per dag aanbevolen.
- Veel groene thee drinken kan de absorptie van ijzer en vitaminen beperken.
- Bij mensen die een kankerbehandeling ondergaan kan groene thee een ongunstig effect hebben.
- Regelmatig vis eten is geassocieerd met een lagere incidentie van coronaire hartziekten en ischemische beroerte bij een algemeen gezonde populatie.
- Algemene voedingsaanbevelingen raden aan om 2 maal per week vis te eten, waarvan minstens 1 keer vette vis.
- In de verwerking van cacao tot chocolade wordt suiker en vet toegevoegd.
- Chocolade is een energiedens voedingsmiddel dat bij te frequent gebruik kan bijdragen tot gewichtstoename en zo ook het risico op ziekte kan verhogen.

## De algemene voedingsaanbevelingen zijn te beschouwen als een “supervoeding”

dankzij een evenwichtige en gevarieerde combinatie van diverse (basis)voedingsmiddelen rijk aan essentiële voedingsstoffen en verschillende bioactieve stoffen waaronder ook veel antioxidanten: volkoren producten, aardappelen, groenten, fruit, magere of halfvolle melk en melkproducten en/of calciumverrijkte sojaproducten, mager vlees, ei, (vette) vis, peulvruchten, noten, zaden, smeer- en bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetzuren. Deze voedingsmiddelen zijn bovendien goed beschikbaar en er is een ruim en gevarieerd aanbod voor een billijke prijs.

gojibessen en tarwegras. Zelfs al zijn ze zogenaamd gezond, één gezond product volstaat niet voor een gezond eetpatroon. De manier waarop sommige superfoods worden gepromoot kan verkeerde verwachtingen creëren bij de consument en aanleiding geven tot een verkeerd gebruik ervan. Een handvol superfoods is geen mirakeloplossing voor gezondheidsproblemen of een gemakoplossing voor een ongezond voedingspatroon. Zogenaamde superfoods kunnen bijdragen tot een gezonde eet- en leefstijl maar zijn geen alternatief voor een gezonde eet- en leefstijl. Evenwichtig en gevarieerd eten biedt de beste garantie voor de juiste hoeveelheid essentiële voedingsstoffen voor een optimale gezondheid. Voor de meesten betekent dat gewoon vaker kiezen voor nutriëntrijke basisvoedingsmiddelen, zoals volkoren graanproducten, alle groenten en fruit, peulvruchten, vis en noten als onderdeel van een gezonde voeding. Exotische producten zijn toegestaan maar geen must. ||

**I. COENE**

## BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

## Literatuur

- H. Van Brabandt. Op zoek naar de waarheid Kennis, geloofwaardigheid en betrouwbaarheid. Nutrineds september 2013 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrineds
- Voedingscentrum. Superfoods - <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/superfoods.aspx> - geraadpleegd op 5 december 2014
- EUFIC. The science behind superfoods: are they really super? Food Today 11/2012 - <http://www.eufic.org/article/en/artid/The-science-behind-superfoods/>
- EU Register on nutrition and health claims - <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>
- H. De Geeter. Het enthousiasme over de gezondheidseffecten van antioxidanta lijkt enigszins bekoeld. Waarom? Nutrineds december 2013 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrineds
- E. Naessens. Groenten, fruit en gezondheid: de aanbevelingen blijven van kracht. Nutrineds maart 2011 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrineds
- H. De Geeter. Er wordt beweerd dat groenten vandaag nagenoeg geen voedingswaarde meer hebben. Waarom? Nutrineds juni 2008 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrineds
- De actieve voedingsdriehoek: een praktische voedings- en beweeggids. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), maart 2012 – [www.vigez.be](http://www.vigez.be) > Webwinkel > Voeding en beweging
- UK Department of Health, NHS Choices. What are superfoods? - <http://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/what-are-superfoods.aspx>- geraadpleegd op 5 december 2014
- Academy of Nutrition and Dietetics. What Are Chia Seeds? - <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442472548> – geraadpleegd op 5 december 2014
- Norlaily M.A. et al. The Promising Future of Chia, Salvia hispanica L. Journal of Biomedicine and Biotechnology 2012; Article ID 171956
- Gezondheid en wetenschap. Hebben gojibessen bijzondere eigenschappen? - <http://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheidsnieuws-onder-de-loep/hebben-gojibessen-bijzondere-eigenschappen> - geraadpleegd op 5 december 2014
- [www.kanker.be/voedingssupplementen/20442](http://www.kanker.be/voedingssupplementen/20442)
- Mozaffarian D, Appel LJ, Van Horn L. Components of a cardioprotective diet: new insights. Circulation 2011; 123: 2870-2891