

Inleiding

Waarom nog een boek over voeding?

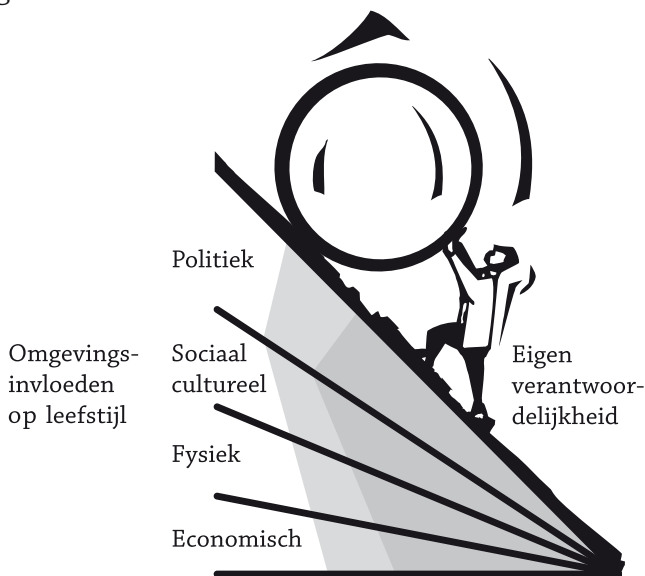
Er is veel behoefte aan informatie over hoe we gezond kunnen blijven. In het debat over waarom mensen dik of ziek worden, komt van alles aan de orde, zoals: slechte voeding is een armoedeprobleem, we betalen te weinig voor ons eten, onze kinderen weten niet meer dat melk uit een koe komt, genetische aanleg is bepalend, psychologische factoren zijn cruciaal. Het is allemaal waar, maar het is een labyrint van informatie waarin het lastig is de weg te vinden.

We kunnen ons gedrag niet veranderen als we niet begrijpen waar onze voedselkeuzes vandaan komen. Hierbij spelen allerlei sociaal-culturele, economische en fysieke factoren een rol die in boeken over voeding vaak niet aan de orde komen. Daarnaast willen we als consument graag veel combineren: we willen gezond blijven of worden én we willen genieten én rekening houden met mensenrechten, dierenwelzijn en ons milieu. Een samenhangende visie op een oplossing voor dit alles ontbreekt.

Een nieuwe kijk

In dit boek beschrijven we een nieuwe kijk op hoe voedsel ons en onze samenleving op een duurzame manier gezonder kan maken. In plaats van alleen dieettips te geven, analyseren we de achterliggende oorzaken van hoe mensen met voedsel omgaan.

Consumenten worden nogal eens voorgesteld als mensen die rationele beslissingen nemen en zelf geheel verantwoordelijk zijn voor hun gedrag en gezondheid. Anderen zien consumenten als willoos slachtoffer van een gretige en exploiterende voedingsmiddelenindustrie en een onverschillige dan wel ongezondheid stimulerende overheid. Beide zijn karikaturen. Onze werkelijkheid is verbeeld in onderstaand plaatje. Mensen hebben een eigen verantwoordelijkheid (voor gezonde keuzes en gedrag, hier verbeeld als het omhoogrollen van een steen). Maar hoe lastig die taak is, wordt ook sterk bepaald door hun omgeving.



Wij zijn bij ons denken over dit onderwerp geïnspireerd geraakt door Samuel Sarphati, een denker en doener op het terrein van de volksgezondheid uit het Amsterdam van de negentiende eeuw. Sarphati was een armendokter die de gezondheidstoestand van veel mensen wist te verbeteren door de achterliggende oorzaken van ongezondheid (toen vooral door ondervoeding en infectie-

ziekten als cholera) in de omgeving aan te pakken. In *Het voedsel-labyrint* gaan we in het eerste hoofdstuk op zoek naar de plaats van voedsel in onze samenleving en de achterliggende oorzaken van ongezond eetgedrag. Door uit te zoomen zien we dat bijvoorbeeld verlies aan sociale cohesie, chronische stress, een ongezond voedselaanbod, gebrek aan kennis en vaardigheden en armoede een grote rol spelen. Zo verzorgen de moeders van nu niet langer de hele dag hun kinderen. Ze zijn ook niet meer de op de huishoudschool opgeleide experts op het terrein van gezond en verantwoord koken, die ze vroeger vaak wel waren.

Er zijn ook andere krachten in de samenleving die het soms lastig maken om zaken te veranderen. Ons voedsel is in veel opzichten meer dan eten. Zo zorgt het voor werkgelegenheid en handel, waarbij de belangen groot zijn. En hoewel we obesitas een welvaartsziekte noemen, is het in werkelijkheid een armoede-probleem: het is ogenschijnlijk paradoxaal, maar bij mensen die meer honger en meer onzekerheid over hun voedselvoorziening hebben, komen overgewicht en obesitas juist meer voor. Ook in een relatief welvarend land als Nederland.

Als we de invloed van dergelijke sociaal-culturele, economische en fysieke factoren in onze samenleving op onze omgang met voedsel niet begrijpen, hebben dieetadviezen niet veel zin en zijn oplossingen niet blijvend.

Het goede nieuws is: beïnvloeding van die factoren kan veel effect hebben op de gezondheid van mensen. Voor een gezonde toekomst is het dan ook nodig dat we met andere ogen naar gedrag rondom voedsel kijken en beseffen dat gezondheid niet alleen een individuele verantwoordelijkheid is, maar dat het gaat om een gezamenlijke aanpak. Hierbij moeten burgers en zorgverleners worden betrokken, maar ook (praktijk)deskundigen op het terrein van onderwijs, opvoeding, ruimtelijke ordening, verkeer en marketing.

Investeren in het verbeteren van kennis en vaardigheden van ouders, in onderwijs over voedsel op scholen en een gezonder

aanbod door de industrie zijn vanuit het perspectief van volksgezondheid veel belangrijker dan de discussie over bijvoorbeeld de exacte hoeveelheid voedingsstoffen in biologische ten opzichte van op reguliere wijze geteelde groenten.

Grip op je gedrag

Mensen kunnen door naar de achterliggende oorzaken te kijken ook meer grip krijgen op hun eigen gedrag. Het helpt als we begrijpen waarom ons lichaam en brein ons aanzetten tot ongezond gedrag wanneer we in een omgeving verkeren die daartoe verleidt. Dat is het onderwerp van het tweede hoofdstuk, waarin we de lezer meenemen in onze verwondering over de in wezen prachtige interacties tussen de menselijke biologie en psychologie en het voedselaanbod. En ook in onze verwondering over de achteloosheid waarmee we vaak met ons voedsel en onze eigen gezondheid en die van anderen omspringen.

Zoals we in ons boek *Tegenwicht – fabels en feiten over overgewicht* (2011) al schreven: we leven in Luilekkerland en onze eigen wil heeft maar beperkte invloed op ons gedrag. De afgelopen decennia is door onderzoekers op de terreinen van psychologie, gedrags-economie en neurowetenschappen vrij consistent aangetoond dat vrijwel alle keuzes op het gebied van voeding automatisch en onbewust verlopen. Wat mensen kiezen om te eten en hoeveel, is vooral het resultaat van onwillekeurige reacties op de fysieke, economische en sociaal-culturele omgeving waarin ze leven. De mate waarin ze in staat zijn rationele keuzes te maken, varieert daarbij sterk van persoon tot persoon en die variatie is grotendeels genetisch bepaald. Het kleine deel van voedselkeuzes dat wel bewust gemaakt wordt, is vooral sterk beïnvloed door de factoren prijs, smaak en gemak. Maar ook wie op rationele gronden gezonde keuzes probeert te maken, raakt al snel verstrikt in een doolhof van adviezen, zekerheden en schijnzekerheden, waarover straks meer.

En wat als je eenmaal te zwaar bent? In het derde hoofdstuk

wordt duidelijk hoe moeilijk het is om blijvend gewicht te verliezen en dat dat niet simpelweg een kwestie van een sterke wil is. Ondertussen moeten mensen die worstelen met hun eigen gewicht of dat van hun kinderen ook zien om te gaan met vooroordelen van politici, medici en andere medemensen. Wij houden een pleidooi voor een meer empathische aanpak.

Advies over voedsel

Het laatste hoofdstuk laat zien dat de stellige en regelmatig tegenstrijdige adviezen over voedsel waarmee we worden bestookt nuanceren behoeven en destilleert hieruit kennis over wat wel en niet gezond is. Desondanks is dit boek niet geschreven om je te vertellen dat wij het beter weten dan de auteurs van talloze andere boeken over voeding, diëten en gezondheid. Wel denken we de verwarring te kunnen verklaren, en hopelijk ook te verminderen.

Bij dat laatste staat voorop dat de wetenschap het definitieve antwoord op veel vragen nog helemaal niet heeft vastgesteld. We weten over de invloed van voeding op ons lichaam meer níet dan wél. Aanbevelingen en adviezen op het terrein van voeding hoef je wat ons betreft dan ook niet te lezen als stellige geboden. Het zijn slechts afwegingen van onzekerheden. Zo hoef je je als je geen vis lust heus niet schuldig te voelen als je niet drie keer per week vis eet. Je hoeft van ons ook heus geen zes of zeven boterhammen per dag te eten om gezond te blijven als dat niet goed voelt. Gezond eten kan met wat kennis en vaardigheden ook zonder granen en ook zonder peulvruchten, fruit, zuivel of vlees (maar doe dat niet allemaal tegelijk).

We moeten bovendien wellicht niet al te paniekerig doen over de gezondheidsproblemen die met voeding samenhangen. Overgewicht en obesitas zijn belangrijke volksgezondheidsproblemen, maar 85 procent van de Nederlandse kinderen heeft een gezond gewicht en het percentage kinderen en volwassenen dat te zwaar

is lijkt de laatste jaren niet meer toe te nemen. Er is de laatste decennia wel een stijging in welvaartsziekten zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten in Nederland te constateren. Die wordt echter maar voor een beperkt deel veroorzaakt door ongezonde leefgewoonten. De oorzaken zijn vooral de vergrijzing van de bevolking, betere mogelijkheden om deze ziekten op te sporen en een langere overleving bij de mensen die ze krijgen.

Wat de verwarring betreft: we denken dat er vooral sprake is van een schijnverwarring. Die ontstaat doordat de discussie over de feiten ten aanzien van voeding en gezondheid vertroebeld wordt door de complexiteit, tegenstrijdigheid en belangenverstrengeling die onlosmakelijk met de wetenschap verbonden zijn. In hoofdstuk 4 lichten we deze drie oorzaken toe.

Wat dit boek biedt

In dit boek proberen we een breed perspectief op voedsel te bieden, omdat de werkelijkheid helaas nu eenmaal complex is. Veel van wat u leest en hoort is een beetje waar. De veelheid aan kennis en adviezen werkt voor consumenten echter als een labyrint: verwarrend en desoriënterend. Toch vallen er wel zinvolle adviezen uit te destilleren. Die komen er veelal op neer dat je met mate en variatie een heel eind komt. Een wat saaie boodschap, die veel mensen te weinig handvatten biedt. Die handvatten proberen wij in dit boek wel te geven. In alle hoofdstukken geven we inzichten, maar ook praktische aanbevelingen over hoe we onze gewoonten kunnen veranderen, zodat we gezonder én duurzamer kunnen eten.

Het voedsellabyrint is geen leerboek en geen dieetboek. Het is een collectie van overpeinzingen die soms geïnspireerd zijn door filosofie, religie, kunst of geschiedenis. Andere keren is ook gewoon uitgezocht hoe het precies zit met voedingsstoffen en de effecten op ons lichaam of brein. En ten slotte wilden we graag ordening aanbrengen in de – soms schijnbare – chaos van allerlei stukjes wetenschappelijke kennis.

Over de totstandkoming van dit boek

Dit boek is nog veel meer dan ons vorige boek *Tegenwicht* een coproductie van ons beiden. Bij het verschijnen van dat boek was er al het plan om een boek over voeding in een bredere context te maken met concrete tips voor de lezer. Vrij kort daarna werd Jaap gevraagd om columns te schrijven voor *Het Financieele Dagblad* en later ook voor *Het Parool* en *Advalvas*. De onderwerpen in dit boek zijn samen bedacht en Jutka heeft aan alle teksten meegeschreven. De gepubliceerde columns zijn waar nodig geactualiseerd en zijn samengebracht in dit boek, wat verklaart dat de tekst regelmatig in de ik-vorm is geschreven. De columns zijn aangevuld met stukken die we schreven voor diverse kranten, tijdschriften en websites, en met speciaal voor dit boek nieuw geschreven teksten. Het is onvermijdelijk dat er soms sprake is van enige overlap in de tips en conclusies bij de diverse onderwerpen. Vanuit verschillende oogpunten bekeken zaken in de voedingswetenschap leiden gelukkig tot vergelijkbare inzichten.


We hebben geprobeerd om jargon, formules en wetenschappelijke termen zo veel mogelijk te vermijden. Voor sommige wetenschappers zijn de hier gepresenteerde teksten daardoor wellicht te simpel gesteld, maar voor hen is dit boek ook niet primair geschreven. Het is vooral een boek voor de geïnteresseerde leek. Dat zijn onder meer de velen die ons bij lezingen, op feestjes of in de supermarkt vragen stellen over voeding en voedsel.

JAAP SEIDELL en JUTKA HALBERSTADT



I

EEN NIEUWE KIJK



Gezond eten is vaak niet makkelijk. Wat we eten wordt voor een groot deel bepaald door onze cultuur, de economie, de landbouw- en voedingsmiddelenindustrie en de aanbieders van voedsel, zoals supermarkten en cateraars. Om de gezonde keuze makkelijker te maken moet ingegrepen worden in allerlei sectoren, zoals onderwijs, ruimtelijke ordening en armoedebestrijding. Op de langere termijn zijn veranderingen in de samenleving de enige manier waarop we collectief blijvend gezonder en duurzamer zullen gaan eten. Het gaat om de omgeving waarin we leven op mondiaal niveau (bijvoorbeeld de belangen op het niveau van de wereldhandel en fiscale maatregelen van overheden), maar ook dicht bij huis (bijvoorbeeld hoeveel we overhebben voor goed voedsel en hoe we onze kinderen opvoeden).

Stroomopwaarts denken

1. Stroomopwaarts

Op een ochtend wekt hulpgeroep van een man die in de rivier kopje-onder gaat de inwoners van een klein dorpje. Ze rennen naar de rivier, trekken de man eruit en reanimeren hem. Dan horen ze angstkreten van andere drenkelingen die langsdrijven. Algauw hebben de dorpelingen het er de hele dag druk mee. Een van hen loopt opeens stroomopwaarts, weg van de reddingsacties. ‘Hé, help je ons niet meer?’ roepen de anderen haar boos na. Na een kwartier komt ze terug en vertelt dat één kilometer verderop de brug kapot is, waardoor er steeds mensen in de rivier vallen. Ze neemt timmerlui mee, die de brug repareren, en een paar mensen die ondertussen aan weerszijden van de brug passanten waarschuwen. Al snel kan de reddingsactie in het dorp gestaakt worden.

Het moet ongeveer vijfendertig jaar geleden zijn dat ik dit verhaal las. Het was een metafoor voor de gezondheidszorg, die in de jaren zeventig kampte met het toppunt van een epidemie van hart- en vaatziekten. Er werden steeds maar meer cardiologen opgeleid, nieuwe hartoperaties ontwikkeld en gespecialiseerde hartbewakingscentra opgericht. Aan preventie werd echter niet veel gedaan; ‘stroomopwaarts’ naar oorzaken zoeken was niet gebruikelijk. Het verhaal was destijds voor mij een reden om te kiezen voor de opleiding humane voeding in

Wageningen (waarin preventie van welvaartsziekten zoals harten vaatziekten centraal stond) in plaats van geneeskunde.

Ik moet nog vaak aan de moraal ervan denken als ik nu discussieer over maatregelen om de mondiale epidemie van welvaartsziekten te bestrijden, maar ook als we kijken hoe het komt dat er in een bepaalde achterstandswijk zoveel te dikke kinderen wonen. Tegenwoordig is nadenken over preventie van gezondheidsproblemen veel meer gemeengoed. Algauw wordt er in dat laatste geval bijvoorbeeld gezwartepiet over de oorzaken en de schuldvraag: de gemeente doet te weinig (er zijn te weinig speelplekken, er is te veel verkeer), de ouders voeden niet goed op (ze stellen te weinig regels wat betreft televisiekijken, snoepen en snacken) of het bedrijfsleven zit fout (het gebruikt intensieve marketing van ongezonde producten voor kinderen). Die discussies leveren niet veel op. Er moeten, om in de metafoor te blijven, veel bruggen tegelijk worden gerepareerd. Daar komen ‘timmerlui’ bij te pas, vaak mensen uit een heel ander vakgebied dan de gezondheidszorg. Te denken valt aan (praktijk)deskundigen op het terrein van onderwijs, opvoeding, ruimtelijke ordening, verkeer en marketing.

Als je zelf je leefstijl en voeding wilt veranderen, helpt het ook vaak om eens ‘stroomopwaarts’ te denken voordat je begint met een dieet. Wees je meer bewust van je keuzes: waarom eet ik dit, op dit moment en op deze plaats?

2. Gevraagd: een moderne Sarphati

Soms is een naam algemeen bekend, terwijl weinig mensen weten wie de persoon erachter eigenlijk is. Sarphati is zo’n naam. Vrijwel geen Amsterdammer die ik het vroeg, wist te vertellen hoe die naam verbonden is met de gezondheid van Amsterdammers. Samuel Sarphati (1813-1866) was een van de eerste stroomopwaartse denkers. Hij was een Joodse Amsterdamse arts die al in zijn