

Verbreed de voedingsvoorlichting met duurzame voedingspatronen

'Het geleidelijk verbreden...van de voedingsvoorlichting met aspecten van productie, milieu, dierenwelzijn en duurzaamheid is een logische stap', was de conclusie van de adviesnota *Verbreding Voedingsvoorlichting* die ik in 1994 schreef. We zijn nu 22 jaar verder en gelukkig is die stap inmiddels gemaakt. De afgelopen jaren hebben immers diverse landen, zoals Zweden, Duitsland, Verenigd Koninkrijk en Nederland, duurzaamheidsaspecten in hun *dietary guidelines* opgenomen. Zelfs het Amerikaanse Dietary Guidelines Advisory Committee concludeerde in 2015 dat duurzame oplossingen bereikt kunnen worden door andere voedingspatronen, zoals een vegetarisch, Mediterraan of DASH-dieet. In datzelfde jaar waardeerde onze Gezondheidsraad vegetarische, traditionele Mediterrane en Scandinavische voedingspatronen vanwege hun gezondheidsvoordelen. Diverse studies suggereerden al dat deze patronen niet alleen de gezondheid verbeteren, maar over het algemeen ook gunstiger voor de ecologie zijn dan het huidige Westerse patroon. Sinds 2010 staan duurzame voedingspatronen hoog op de agenda van de Food and Agriculture Organization (FAO). Met duurzame

voedingspatronen wordt dan bedoeld: patronen 'met een lage milieu-impact, die bijdragen aan voedselzekerheid en gezondheid voor huidige en toekomstige generaties.' De FAO voegt daaraan toe dat dergelijke voedingspatronen cultureel acceptabel, toegankelijk en betaalbaar moeten zijn. Daarom ligt het niet voor de hand om hier in Nederland Griekse of Noorse menu's te adviseren. Reden genoeg om een studie te doen naar de duurzaamheid en gezondheid van het traditionele voedingspatroon van de Lage Landen, zoals dat begin vorige eeuw breed geconsumeerd werd, en dit te vergelijken met het traditionele Mediterrane en Scandinavische patroon. Het blijkt dat het voedingspatroon van onze grootouders heel dicht bij de huidige adviezen ligt. Na optimalisatie is het op tien punten net zo gezond en zelfs veel duurzamer dan het Mediterrane en Scandinavische. Het is dus geen slecht idee om traditionele kost, zoals kolen, stampotten, peulvruchten, roggebrood, pieren, haring en havermoutpap te promoten, zeker als je bedenkt dat een negende deel van de Nederlandse bevolking nog ongeveer zo eet. Voor dit onderzoek ontving ik de NAV-publicatieprijs 2016. Een goede



CORNÉ VAN DOOREN, EXPERT DUURZAAM ETEN
VOEDINGSCENTRUM EN LID NEDERLANDSE VERENIGING VAN
VOEDINGSWETENSCHAPPEN

stimulans om in te blijven zetten op verdere verbreding van de voedingsvoorlichting richting duurzame voedingspatronen: minder dierlijk, meer plantaardig! Dus, laat je geen oor aannaaien door exotische hypes, maar koester onze oer-Hollandse aardappeleters.