



Huidig voedingsbeleid is ‘dweilen met de kraan open’

Wat is nu eigenlijk de belangrijkste oorzaak van welvaartsziekten? Wat hoogleraar Jaap Seidell betreft is er geen twijfel mogelijk. Alle vingers wijzen in de richting van de ‘ultra-processed foods’. “Zolang dat aanbod niet aan banden wordt gelegd, is het dweilen met de kraan open”. Tijdens de vijfde publiekslezing van de NAV op 12 januari, deed hij een dringende oproep aan de overheid en de wetenschap: “Stop met symptoombestrijding en sla de handen ineen om de achterliggende oorzaken van ongezond voedingsgedrag aan te pakken.”

Sterk bewerkt voedsel de boosdoener

Seidell: “Er is iets fundamenteel mis met onze voeding. Onze basisvoeding wordt zo ingrijpend bewerkt dat er vaak nog enkel lege calorieën overblijven. De hoeveelheden natrium en suiker nemen juist flink toe. “Onderzoek laat zien, dat 60% van onze calorie-inname afkomstig is uit snacks, dranken en fastfood. Van de hoeveelheid toegevoegde suikers die we eten, is 90% afkomstig uit deze producten. De toegenomen welvaart heeft geleid tot een enorm aanbod van deze lekkere, makkelijke, goedkope, lang houdbare producten. Dit is waarschijnlijk de belangrijkste oorzaak van de opmars van welvaartsziekten. Alle inspanningen van de industrie om ‘gezondere’ producten te maken, zetten wat hem betreft nauwelijks zoden aan de dijk. Deze producten zijn dan misschien wat minder zout of zoet, maar nog steeds veel te veel bewerkt en bovendien relatief duur.

Verleiding te groot

Zowel beleid als wetenschap richten zich volgens Seidell nog altijd te veel op de behandeling van mensen met welvaartsziekten of de biologische risicofactoren daarvoor. Jaarlijks worden miljarden uitgegeven aan medicatie, zoals bloeddrukverlagende, cholesterolverlagende, bloedsuikerverlagende middelen en antidepressiva. Maar de overheid neemt veel te weinig maatregelen om de beschikbaarheid van sterk bewerkte ongezonde voedingsmiddelen aan banden te leggen. We worden voortdurend blootgesteld aan de verleidingen van veel en lekker eten. “Zolang er nog zo veel snacks en frisdranken aangeboden worden op scholen, in sportkantines, ziekenhuizen en benzinestations is het dweilen met de kraan open”.

Goedkoper en effectiever

Veel voedingswetenschappers vertrouwen op de toekomst van ‘personalized nutrition’; een dieet afgestemd op iemands genetische profiel. Dit leidt tot dure en inefficiënte maatregelen gericht op individuen, terwijl universele collectieve maatregelen veel goedkoper en effectiever zijn.

Personalized nutrition zegt wel wát je zou moeten eten maar niet hoe je dit kan doen. Seidell verwacht dan ook meer van sociale experimenten dan van laboratoriumonderzoek.

De huidige publieksvoorlichting richt zich te veel op kennisoverdracht en bereikt hiermee vooral mensen met een relatief hoog opleidingsniveau en inkomen. Dit vergroot de sociale verschillen in gezondheid. Seidell: “We moeten veel meer aandacht schenken aan persoonlijke mogelijkheden en vaardigheden. Je kan immers blijven roepen dat we meer onbewerkte producten moeten kopen, maar als je niet voldoende geld hebt of niet kunt koken heeft dat niet veel zin.”

Maak de gezonde keuze de gemakkelijke keuze

Het gaat Seidell om de emancipatie van kwetsbare groepen. ‘Amsterdam-aanpak Gezond gewicht’ laat zien dat het heel goed mogelijk is, om iets aan het probleem van overgewicht te doen. Het vergt inzet van alle partijen, met een krachtige overheid aan het roer. “Het idee dat een ander vertelt wat je wel en niet mag doen, stuit op weerstand. We worden echter al decennia ongemerkt de verkeerde kant op gestuurd. Velen van ons leiden een zittend bestaan, eten ongezond en hebben overgewicht, zonder daar bewust voor te kiezen. De oplossing: maak de gezonde keuze de gemakkelijke keuze.”

Noot voor de redactie:

De lezing is uitgesproken op persoonlijke titel op uitnodiging van de NAV.

Meer informatie:

- Project Aanpak Gezond Gewicht: <https://www.amsterdam.nl/bestuur-organisatie/organisatie/sociaal/onderwijs-jeugd-zorg/amsterdamse-aanpak/programma/>
- 'Het voedsellabyrint': <http://www.atlascontact.nl/boek/het-voedsellabyrint/>

Download bijlagen:

1. Illustraties: [Ultra processed food](#), [stroomschema](#), [Toekomst preventie en behandeling welvaartsziekten](#).
2. Foto van [Jaap Seidell](#) (high-res)

Prof Jaap Seidell ([LinkedIn](#)) is hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit van Amsterdam

Contactadres: De Boelelaan 1085, 1081 HV Amsterdam.

De NAV is een Platform van 260 geregistreerde wetenschappelijk opgeleide Voedingswetenschappers in Nederland. Het biedt de gelegenheid aan haar leden uit verschillende sectoren (kennisinstellingen, overheid, industrie, NGO's) kennis uit te wisselen en te discussiëren over ontwikkelingen in voedingsland. De NAV wil ook niet-leden de gelegenheid geven mee te discussiëren. Daartoe organiseert zij o.a. één keer per jaar een publiekslezing waarin een actueel voedingsvraagstuk centraal staat.

Contactadres: Postbus 837 | 6800 AV Arnhem | T: 06 5083 5993 | <http://www.voedingsacademie.nl> | E: info@voedingsacademie.nl