

'Het is nodig om minder vlees te eten, maar niet iedereen hoeft vegetariër te worden'

In 2050 zijn er 10 miljard mensen op aarde. Als er niets verandert in het huidige voedselsysteem, dan is er niet genoeg voeding voor iedereen. Dat doemscenario schetste prof. dr. ir. Ingeborg Brouwer, hoogleraar Voeding voor Gezond Leven aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Ze gaf haar wetenschappelijke visie op gezonde en duurzame voeding tijdens de publiekslezing "Gezonde voeding voor een gezonde planeet", die de Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen (NAV) op 2 juni 2022 in Driebergen organiseerde. Brouwer heeft ook goed nieuws: 'Het probleem zit in voeding, maar voeding is ook de oplossing. Het is mogelijk om het voedingspatroon zodanig te veranderen dat gezondheid en duurzaamheid tegelijkertijd verbeteren.' In de praktijk betekent dat vooral minder dierlijke en meer plantaardige voedingsmiddelen eten. Toch hoeven we volgens Brouwer niet allemaal vegetariër te worden.

De belangrijkste oorzaak van de crisis in ons voedselsysteem is volgens Brouwer de enorme toename van de wereldbevolking, die sinds 1970 is verdubbeld. De voedselproductie neemt weliswaar ook toe, maar kan dit tempo niet bijbenen. Brouwer: 'Ik schat dat er vanaf ongeveer 2030 niet meer voldoende calorieën worden geproduceerd om iedereen te voeden. Nu worden er nog genoeg calorieën geproduceerd, maar is alleen de verdeling over de wereld oneerlijk: in Noord-Amerika zijn er gemiddeld zo'n 1.000 kcal per persoon per dag meer beschikbaar dan in Afrika. Dit heeft als schrijnende gevolg dat een deel van de wereldbevolking ondervoed is en een ander deel zoveel calorieën binnenkrijgt dat men er ziek van wordt.'

Minder keuzemogelijkheden door afname biodiversiteit

Een ander groot probleem is de enorme overexploitatie van de aarde, waarbij Nederland het volgens Brouwer slecht doet. De Earth Overshoot Day - de dag waarop zoveel hulpbronnen verbruikt zijn als de aarde in 1 jaar kan regenereren - lag voor de hele wereld in 2021 gemiddeld op 29 juli, maar in Nederland al op 27 april. Brouwer: 'Relatief gezien verbruiken we in Nederland ruim 3 aardes.' Volgens Brouwer legt de productie van voedsel een enorm beslag op het milieu. Zo zijn landbouw en veeteelt wereldwijd verantwoordelijk voor ongeveer 80% van het verlies van bossen en 70% van het verbruik van het beschikbare water. Ook de afname van biodiversiteit is een groot probleem. Volgens de FAO zijn er nu nog maar ongeveer 30 plantensoorten die 95% van de kilocalorieën wereldwijd leveren. Brouwer: 'We merken er nu nog niet zoveel van, maar het maakt het systeem kwetsbaar. In de toekomst kan dat leiden tot minder

keuzemogelijkheden, zoals je nu al ziet ontstaan met het tekort aan zonnebloemolie en tarwe door de oorlog in Oekraïne, en een tekort aan hazelnoten door een lagere productie in Turkije.'

Voedselverspilling verminderen kost weinig, maar levert ook weinig op

Gelukkig had Brouwer ook goed nieuws voor de circa 100 deelnemers in Driebergen en de circa 60 deelnemers die de lezing online volgden: 'Het tij is nog te keren, maar dan moet het voedselsysteem wel snel duurzamer worden. Vegetariër hoeven we niet allemaal te worden, onder meer omdat niet alle grond geschikt is om plantaardige voedingsmiddelen op te verbouwen. Maar zolang er nog mensen zijn die te veel vlees eten, is het een goede tegenhanger dat er ook mensen zijn die vegetarisch of veganistisch eten.' Verder is volgens haar winst te behalen door duurzamer met kunstmest om te gaan en voedsel zorgvuldiger te produceren met respect voor dierenwelzijn en biodiversiteit. Over verminderen van voedselverspilling zegt Brouwer: 'De milieuwinst is niet zo heel groot, maar er zitten ook geen nadelen aan.'

Gezonde en duurzame voeding gaan meestal hand in hand, maar niet altijd

Bij het verbeteren van onze voedselconsumptie is er echt sprake van een win-winsituatie. Brouwer: 'Als mensen vanwege het milieu minder dierlijke en meer plantaardige producten gaan eten, dan heeft dat ook gunstige effecten op de gezondheid.' Toch gaan gezondheid en duurzaamheid niet altijd hand in hand. Brouwer somde op: 'Noten zijn goed voor de gezondheid, maar voor de productie is veel water nodig. Vis heeft veel gezondheidsvoordelen, maar overbevissing is een probleem. En voedingsmiddelen met veel suikers, zoals frisdrank en koekjes, zijn slecht voor de gezondheid, maar hebben een lage milieu-impact.' Ook dierenwelzijn en duurzaamheid botsen soms. Brouwer: 'Meer ruimte voor dieren betekent ook meer landgebruik.' Maar deze uitzonderingen daargelaten benadrukte Brouwer: 'Een gezonde voeding is in grote lijnen ook een duurzame voeding.' Aan het einde van haar lezing gaf ze daarom adviezen hoe mensen zelf duurzamer en gezonder kunnen eten.

Duurzame en gezonde voedingsadviezen van prof. Ingeborg Brouwer

- Eet minder dierlijk, meer plantaardig voedsel
- Eet niet meer dan je nodig hebt
- Eet vis die niet overbevist wordt
- Eet gevarieerd, indien mogelijk lokaal en seizoensgebonden
- Verspil zo min mogelijk

Deze lezing is mede mogelijk gemaakt met subsidie van het KLV fonds.

Noot voor de redactie

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

Download bijlagen:

- [Foto lezing](#)
- Foto van [Ingeborg Brouwer](#)

Ingeborg Brouwer ([website](#)) (1968) is hoogleraar Voeding voor Gezond Leven bij de afdeling Gezondheidswetenschappen en onderzoeksinstituut Amsterdam Public Health (APH), Vrije Universiteit Amsterdam, Nederland en is momenteel hoofd van de afdeling Gezondheidswetenschappen.

Ingeborg Brouwer heeft Humane Voeding gestudeerd aan Wageningen Universiteit en is geregistreerd als voedingswetenschapper bij de Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen. Ze promoveerde in 1999 in de medische wetenschappen aan de Katholieke Universiteit Nijmegen, Nederland. Haar promotieonderzoek was gericht op de effecten van foliumzuur en folaat op homocysteïne.

Sinds 2006 is zij in vaste dienst bij de afdeling Gezondheidswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam. Haar onderzoek richt zich op effecten van voeding op gezondheid en duurzaamheid.

Momenteel is zij hoofd van de afdeling Gezondheidswetenschappen van de Vrije Universiteit. Daarnaast is zij bestuurslid van het Talma Instituut en lid van de Programmacommissie van het HBCD-programma van onderzoeksinstituut APH. Ze heeft meer dan 180 wetenschappelijke publicaties, waaronder papers in internationale high-impact peer-reviewed tijdschriften, boekhoofdstukken, recensies en uitgenodigde commentaren.

De NAV is een Platform van ruim 330 geregistreerde wetenschappelijk opgeleide Voedingwetenschappers 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 op het gebied van voeding en gezondheid. 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.

Persbericht is geschreven door Angela Severs, Scriptum Communicatie over voeding en gezondheid.

www.voedingsacademie.nl | T: 06 5083 5993 | E: info@voedingsacademie.nl