

NAAM: ASTRID POSTMA-SMEETS  
 GEBORTE DATUM: 8 APRIL 1981  
 WOONPLAATS: HAARLEM.  
 FUNCTIE: EXPERT VOEDING EN  
 GEZONDHEID BIJ HET  
 VOEDINGSCENTRUM



## NAV-lid Astrid Postma-Smeets: ‘Soms is het heel spannend het gezicht van het Voedingscentrum te zijn’

### HOE BEN JE IN DE VOEDINGSSECTOR TERECHTGEKOMEN?

Tijdens de middelbare schooltijd vond ik biologie en scheikunde leuke vakken. Ik heb aan de Wageningen Universiteit met plezier de bachelor Voeding en Gezondheid afgerond. Op mijn tweeëntwintigste had ik het diploma voor deze bachelor op zak, nog hartstikke jong, dus ik ben gaan promoveren. Ik vond een promotieplek in Maastricht bij onderzoekster Margriet Westerterp-Plantenga. Ik heb vijf jaar onderzoek gedaan naar het effect van verschillende voedingsmiddelen op het honger- en verzadigingsgevoel. Ik vroeg mij tijdens mijn rol als onderzoeker altijd af wat onderzoeksresultaten voor mensen betekenen en hoe je deze in adviezen kunt ‘gieten’. Ik realiseerde mij dat ik niet een *diehard* onderzoeker ben en zette een stap naar de praktijk. Ik heb de sprong gewaagd te solliciteren op de vacature van diëtist bij de toen net opgerichte Nederlandse Obesitas Kliniek Eindhoven. Bij de kliniek kwam het werk helaas niet van de grond zoals mijn hart wilde. Via een kennis van de Universiteit Maastricht kwam ik bij het Voedingscentrum terecht.

### WAT HOUDT JE HUIDIGE WERK IN?

Bij het Voedingscentrum heb ik mijn passie voor voedingspatronen van jonge gezinnen tot mijn expertise gemaakt: ik houd mij nu vooral bezig met voeding voor zwangeren en jonge kinderen. Ook ben ik met veel plezier betrokken geweest bij de ontwikkeling van de nieuwste Schijf van Vijf. Ik ben de woordvoerder op het inhoudelijk gebied van voeding en gezondheid namens het Voedingscentrum. Ik vind het belangrijk dat de standpunten van het Voedingscentrum goed en duidelijk naar voren gebracht kunnen worden. Soms is dat heel spannend, zoals die keer dat ik bij RTL Late Night aan tafel zat en in het Engels de discussie aanging met een welbespraakte journalist. Dit werk vind ik een goede afwisseling op het minder spannende zogenoemde “onderhoudswerk”: het bijhouden van de literatuur. Ik ben zeer gedreven in het zorgen voor bruikbare informatie en materialen voor ouders, verzorgers en professionals die als doel hebben de gezondheid van jonge kinderen te verbeteren. Ik vind het leuk te kijken wat de lacunes in kennis zijn van deze doelgroep en daarvoor oplossingen te

bedenken in de gewenste vormen. Ik werk met veel plezier mee aan de ontwikkeling van het brede scala aan tools van het Voedingscentrum: van de website, online tools en apps, spellen en boekjes voor consumenten tot factsheets, e-learnings en projecten voor professionals.

### WAT ZOU JE NOG ONDERZOCHT WILLEN ZIEN?

Het zou goed zijn als er meer onderzoek werd gedaan naar specifieke doelgroepen, bijvoorbeeld de voeding van kinderen in de westerse wereld. We weten natuurlijk wat ongezonde eetpatronen en de nutriëntenbehoeften van kinderen zijn. Maar we weten ook nog best een hoop niet. De vertaalslag van de Schijf van Vijf naar kindervoeding is nu nog gebaseerd op een aantal aannames. Meer onderzoek zou bij die vertaalslag kunnen helpen. Ook zou ik graag onderzocht willen zien hoe we in de huidige maatschappij (met kindermarketing in ogenschouw), ouders kunnen ondersteunen hun peuters een gezond eetpatroon aan te leren. We weten wel wat over opvoedstijlen, maar er kan nog veel onderzocht worden.