

Leefstijl veroorzaakt driekwart van de chronische ziektes

We worden overal verleid om ongezond te eten

Met een gezonde leefstijl kan het aantal mensen dat een chronische ziekte heeft radicaal – met 70 tot 90% – dalen, maar onze omgeving nodigt ons continu uit om ongezond te eten. Liefst 80% van de producten in de supermarkt staat niet in de Schijf van Vijf. ‘Alsof je een kind broccoli wilt laten opeten in de Jamin.’ Het slotdebat van *It's the food, my friend!* op 6 mei ging over nieuwe voedseltrends en hun impact op gezondheid en landschap. Een levendige avond.

In de goed gevulde zaal met 270 bezoekers blijken flexitariërs in de meerderheid. Het aantal vegetariërs is ongeveer gelijk aan het aantal omnivoren, veganisten zijn een kleine minderheid en er is geen enkele fruitariër – dat zijn mensen die alleen maar vruchten eten. Na voordrachten van Hanno Pijl (LUMC) en Hanneke Muilwijk (Planbureau voor de Leefomgeving) is er een forum met vier mensen die zich inzetten voor voedseltransitie.

Hanno Pijl: ‘Bewerkt voedsel misleidt ons brein’

“Van de mensen boven de 65 heeft ruim 80% een chronische ziekte en dat zijn we normaal gaan vinden”, vertelt Hanno Pijl, endocrinoloog en hoogleraar diabetologie bij het Leids Universitair Medisch Centrum en mede-initiatiefnemer van het Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneeskunde. “We denken dat chronische ziekten bij ouderdom horen. Maar daarvoor is geen wetenschappelijk bewijs.” Op verschillende plekken in de wereld bestaan *blue zones*, regio’s waar tien keer zoveel honderdplussers wonen als elders in de wereld. Chronische aandoeningen komen daar nauwelijks voor. Dat ligt niet aan hun genen, blijkt uit onderzoek, maar aan hun manier van leven. “We worden ziek door de manier waarop we ons leven inrichten.”

Waarom worden we ziek? Door een interactie tussen ons erfelijk materiaal en onze manier van leven. Zeven belangrijke factoren daarbij zijn: chronische stress, te weinig bewegen, roken, te kort en slecht slapen, alcohol, toxines en teveel van het verkeerde eten. Op het eiland Nauru in de Pacifische Oceaan kwam diabetes in 1952 niet voor. Vijftig jaar later heeft 41% van de bevolking diabetes. “Dat kan niet komen doordat de genen in zo’n korte tijd zijn veranderd. Het komt door de Westerse leefstijl.”



Krankzinnige hoeveelheden suiker

Vooral industrieel bewerkt voedsel maakt ons ongezond omdat de smaakstoffen die erin zitten ons brein misleiden, waardoor regulerende systemen in ons lichaam in de war worden gebracht. Bovendien beïnvloeden smaakstoffen ons microbiom op een verkeerde manier. Daar komt bij dat bewerkt voedsel verkeerde vetten bevat, teveel suikers en zetmeel, teveel zout en te weinig voedingsstoffen.

Slechte voedingsgewoonten hebben ertoe geleid dat meer dan de helft van de Nederlanders overgewicht heeft. In Groot-Brittannië heeft men onderzocht dat de hoeveelheid suiker die mensen per jaar eten in de periode 1815-2000 is vertienvoudigd: van 7 naar 70 kilo. In Nederland zal dat niet veel anders zijn. “Het zijn krankzinnige hoeveelheden die ons ziek maken.” De overmaat aan suikers en verkeerde vetten triggert een systemisch ontstekingsmechanisme in het lichaam, dat ten grondslag ligt aan veel chronische ziekten. Niet alleen diabetes, kanker en hart- en vaatziekten, maar ook neurologische aandoeningen als Parkinson en Alzheimer.

Om gezond te blijven zijn er drie belangrijke eetregels: eet onbewerkt, eet gevarieerd en eet niet teveel. “Eet volle zuivelproducten. Wanneer je zetmeel eet, kies dan de volkoren variant. Mensen met diabetes moeten extra zuinig zijn met suiker en zetmeel. Plantaardige voeding moet de basis zijn van ons voedingspatroon. Maar bedenk wel dat mensen gemaakt zijn om vlees en vis te eten. Wie veganistisch eet moet vitamine B12 aanvullen om gezond te blijven.”

Stoppen met medicijnen

Met aanpassen van de leefstijl zijn heel veel ziekten te voorkomen. Uit onderzoek blijkt dat dit geldt voor 70% van de gevallen van darmkanker en beroertes, 80% van de hart- en vaatziekten en 90% van diabetes type 2.

Illustratief is het op een video opgenomen verhaal van Wim Tilburgs. Vanwege diabetes type 2, hoge bloeddruk en cholesterol slikte hij gedurende veertien jaar vele medicijnen. ‘Als je zo doorgaat’, zei zijn zoon op een dag, ‘dan maak je mijn afstuderen niet meer mee.’ Tilburgs stapte radicaal over op andere voeding. Na twee (!) dagen bleek uit bloedmetingen dat hij kon stoppen met de inname van insuline. Na een maand was hij tien kilo lichter en stopte hij zelfs met al zijn medicijnen. In vijf maanden tijd verloor hij veertig kilo. ‘Ik voelde me herboren. Het was alsof er een mist optrok in mijn hersenen.’

Het pleidooi van Hanno Pijl is helder: voor het behandelen van ziektes is leefstijlinterventie nodig.

Vragen uit de zaal

Marijke Hopman, aanwezig in de rol van burger en consument, mist peulvruchten in het rijtje. “Dat is een terechte opmerking, maar ik kon niet alles opnoemen. Daarbij geldt ook: eet alles met mate.”

Alexander Engelman van Agrifirm reageert op de opmerking dat mensen gemaakt zijn om vlees te eten. Zijn vrouw kiest vanwege een chronische aandoening voor een leefstijl zonder vlees en zuivel, is 20 kilo afgevallen en heeft geen reuma meer. Wat vindt Pijl daarvan? Antwoord: “Zuivel kunnen we prima missen. Antropologische biologen zeggen dat mensen vlees moeten eten, maar over het algemeen eten we veel te veel vlees. Over de vraag hoe veel we nodig hebben is nog te weinig onderzoek gedaan.”

Melkveehouder Jan Zwaag vraagt zich af of in vega producten niet slechts stoffen zitten. Hoe verhouden de gezondheidseffecten van het voedingspatroon zich tot de effecten van gewasbeschermingsmiddelen? Hanno Pijl heeft hiervan onvoldoende kennis om de vraag te kunnen beantwoorden.

Consument Riet Hartsuiker wil weten waarom Pijl volle zuivelproducten adviseert. Hij antwoordt dat mensen die minderen in koolhydraten en suiker meestal meer zuivel gaan eten. Dan zijn vooral gefermenteerde zuivelproducten aan te bevelen, zodat de melksuikers zijn omgezet. Denk aan kwark, yoghurt en kaas. Sinds de jaren 80 werd verteld dat verzadigde vetten, dus ook de vetten in zuivel, slecht waren. Maar nu is bekend dat er veel verschillende soorten verzadigde vetten zijn. Zuivel bevat goede vetten, bewerkte producten bevatten slechte vetten, zoals palmitinezuur, dat bijna overal in zit.

“U heeft het over diabetes, maar niet over type 1 of 2”, zegt geïnteresseerde burger Arthur. “Mijn vrouw kreeg opeens type 1. Had ze dat kunnen voorkomen?” Pijl: “Het is onvoldoende bekend wat daarvan de oorzaak is. Dus nee, u had dat niet kunnen voorkomen.”

Geïnteresseerde burger Arthur vraagt hoe Pijl dat voor zich ziet: 1,2 miljoen mensen met diabetes begeleiden bij hun leefstijl. Wat is daarbij de rol van de verzekeraars? Pijl: “De zorg zal moeten veranderen. Mensen moeten weg uit de spreekkamer van de dokter, het draait om wat er in de huiskamer gebeurt.”

“Waar is de overheid in dit verhaal?”, is de volgende vraag uit de zaal. Volgens Pijl is die rol zeker belangrijk, omdat de overheid kan sturen. Maar het initiatief moet vooral uit mensen zelf komen, vanuit burgerinitiatieven. De overheid kan reguleren, bijvoorbeeld daar waar je continu wordt verleid om de verkeerde keuzes te maken.

Andere vraag: “kost vers niet veel tijd en geld?” Pijl: “Wel tijd, geen geld, want er is veel goedkoop vers voedsel.”

Hanneke Muilwijk: ‘De consument kan het niet alleen’

Voeding moet niet alleen gezonder, maar ook duurzamer. Hanneke Muilwijk doet daar onderzoek naar bij het Planbureau voor de Leefomgeving. Volgens haar gaan gezond en duurzaam eten bij de gemiddelde consument goed samen. Ze schreef in het rapport *Dagelijkse Kost* hoe overheden, bedrijven en consumenten kunnen bijdragen aan een duurzame leefomgeving. De hele keten van boer naar bord komt daarbij in beeld.

“Als je kijkt naar wat er in Nederland wordt geproduceerd en geconsumeerd, dan blijkt dat de overlap beperkt is: driekwart van wat in Nederland wordt geproduceerd gaat *naar* het buitenland en omgekeerd komt driekwart van wat in Nederland wordt geconsumeerd *uit* het buitenland.”

Om te bepalen hoe een duurzaam voedselpatroon eruitziet, is de ‘landvoetafdruk’ berekend van de Nederlandse voedselconsumptie. Die is 1800 m² per persoon. Daarbij valt op dat er voor dierlijke producten veel meer ruimte nodig is dan voor plantaardige producten.



Is dit ei duurzaam?

Muilwijk toont een foto van een Hollands ontbijtje. “Bevat het sinaasappelsap niet teveel suikers? En het ei: is dat wel duurzaam? Een vrije uitloop is goed voor het dierwelzijn, maar wil je de uitstoot van stof beperken, dan kunnen de kippen beter in een dichte stal. Het kopje koffie heeft een grote CO₂ afdruk. En is die hagelslag wel Fair Trade?” Duidelijk is dat achter het woord ‘duurzaam’ veel verschillende waarden zijn verstopt.

Er zijn drie routes voor verandering: duurzamer eten, minder voedsel verspillen en efficiënter en zorgvuldiger produceren. Maatregelen kunnen tegenstrijdig zijn. “Het inzaaien van een bloeiende strook langs een graanakker is goed voor de bij, maar het is minder efficiënt, want je kunt minder graan produceren.”

Wanneer je enkele maatregelen op een slimme manier combineert, kan de voetafdruk van de Nederlandse voedselconsumptie met een derde dalen zonder radicale veranderingen. We moeten dan 10 procent minder vlees eten, 25 procent minder voedsel verspillen en iets efficiënter voedsel produceren.

Routines doorbreken

De verantwoordelijkheid wordt vaak bij de consumenten gelegd, maar wat kunnen zij bereiken? Veel voedselgedrag is routinematig. Je denkt er niet over na. Om routines te veranderen zijn er drie aangrijpingspunten: de betekenis die we hechten aan voedsel, onze voedselvaardigheden (welke recepten en ingrediënten kennen we) en hoe het voedsel wordt aangeboden. Andere partijen uit de keten hebben daar grote invloed op. Denk bijvoorbeeld aan hoe de Paasbrunch eruit ziet in de supermarktbladen. De consument kan het niet alleen.

De overheid heeft hierbij een belangrijke rol: die bepaalt de spelregels van het voedselsysteem, dus de regels waar alle partijen zich aan moeten houden om duurzaamheid tot nieuwe standaard te maken.

Ieder die wil kijken wat hij zelf concreet kan doen om de eigen voetafdruk te verlagen, kan kijken op www.pbl.nl/duurzaam-voedsel.

Vragen uit de zaal

Student Daniel vraagt zich af of het rapport ook ingaat op de voetafdruk van bewerkt voedsel. Muilwijk geeft aan dat dat lastig is. Een pizza bijvoorbeeld bevat heel veel verschillende ingrediënten. Voor de voetafdruk is het niet per se voordelig om minder suiker te eten, want suiker kun je heel efficiënt verbouwen.

“Kunnen supermarkten niet aansprakelijk worden gesteld voor de negatieve gevolgen van ongezonde voeding in hun schappen?”, vraagt een cultureel antropoloog. Een interessante vraag, waarop Muilwijk niet het antwoord weet.



Landbouwadviseur Erik van Gerwen ergert zich groen en geel dat er het hele jaar door asperges te krijgen zijn en boontjes in het voorjaar. Muilwijk: “Inderdaad is het veel duurzamer om met de seizoenen mee te eten. In Frankrijk staat op veel producten *Produit de France*, dat zou in Nederland ook meer kunnen. Al eten de Fransen dat om chauvinistische redenen, het is wel duurzaam om van eigen bodem te eten.”

Gerard Titulaer, voorzitter van een coöperatie die zich richt op lokale afzet van boerderijproducten rond Arnhem en Nijmegen, vindt dat het aspect van korte ketens nog helemaal geen aandacht heeft gekregen. De energie-input in de agrarische keten is sinds de Tweede Wereldoorlog enorm gestegen. Volgens Muilwijk heeft die input in de productiefase op de boerderij zeker veel impact en is het aandeel van het energiegebruik in het transport gering. Wat wel veel energievoordeel oplevert is met de seizoenen mee-eten. Ze verwijst naar een grafiek in hoofdstuk 2 van haar rapport.

Iemand die les geeft over natuur op boerderijen vraagt zich af wanneer er in het onderwijs meer aandacht zal worden gegeven aan gezonde, duurzame voeding. Muilwijk: “Als je kijkt naar het opbouwen van routines, is dat inderdaad heel belangrijk. Als ze op school leren wat een goede maaltijd is en wat duurzaam eten is, dan dragen ze dat hun hele leven met zich mee.”

Een vraagsteller die deel uitmaakt van een kunstenaarscollectief reageert op de conclusie dat met enkele gematigde stappen de voetafdruk een derde kan verminderen. “Is die vermindering wel genoeg? Moeten we niet veel verder gaan? Het gaat er niet om dat we het een beetje duurzamer doen, we willen toch een voedselsysteem dat over meerdere generaties houdbaar is?” Muilwijk antwoordt dat ze wil laten zien dat je met kleine stappen al veel kan bereiken. “En dat is toch een hoopvolle boodschap.”

Forum: ‘We moeten de voedselomgeving veranderen’

Na Hanneke Muilwijk komen vier vernieuwers uit de wereld van de voedseltransitie als lid van een forum.

Dutch Weedburger

Mark Kulsdom heeft als voormalig dierenactivist een volledig plantaardige burger in de markt gezet, *The Dutch Weedburger*. Hij heeft een restaurant in Amsterdam en levert zijn burgers onder meer aan cateringbedrijven en strandtenten.

Toekomstbestendig eten is belangrijk, maar het moet ook heel lekker zijn, benadrukt Kulsdom.

Zeewier is een mooi ingrediënt in de burgers, want het heeft een umami smaak en is rijk aan eiwitten. Het broodje bij de burger, dat uiteraard geen melk en ei bevat, is groen door toevoeging van micro-algen. Hij vindt dat we ons voedselpatroon radicaal moeten veranderen. “Radicaal zonder vlees!”



Duizenden kookboeken en *health apps*

Coosje Dijkstra, onderzoeker bij de VU, vraagt zich af: “Als we het over trends hebben, waar hebben we het dan eigenlijk?” Ze ziet iedere week nieuwe kookboeken en *health apps* verschijnen, maar ondertussen worden de Nederlanders elk jaar zwaarder. Wat gaat hier niet goed?



“Wat de nieuwe trends gemeen hebben, is dat de verantwoordelijkheid bij de consument ligt.” Maar er moet veel meer aandacht zijn voor het anders inrichten van kantines, scholen, supermarkten, ofwel de voedselomgeving. De consument kan het niet alleen. “Pas als alle professionals in de keten meedoen – denk niet alleen aan supermarkten, maar bijvoorbeeld ook aan ziekenhuizen – kun je ook de consument op zijn verantwoordelijkheid aanspreken.”

Broccoli opeten in de Jamin

Daar bouwt ‘duurzaamheidsrebel’ **Natascha Kooiman** op voort: “Om te sturen op consumptie kunnen we consumenten informeren, informeren, informeren en informeren. We kunnen ze suf informeren. Maar aan *marketing tools* is er voor een bewerkt product € 2000 beschikbaar tegenover € 1 voor een vers product.” Dat is een ongelijke strijd.

Mensen worden overal uitgenodigd tot onduurzaam gedrag. In de supermarkt staat 80 procent van de producten niet in de Schijf van Vijf. Als je van Amsterdam CS naar de Dam loopt, kom je 80 food-outlets tegen; dat zijn echt geen *juice & salad bars*. Het is alsof je een kind broccoli wilt laten opeten in de Jamin.”

Er is een systeemverandering nodig. We zitten muurvast in een patroon waarbij kosten worden geëxternaliseerd. “Kies je voor onduurzaam en ongezond, dan word je beloond. Kies je voor gezond en duurzaam, dan moet je meer betalen. We moeten anders gaan denken. We vinden het normaal dat 80% van wat er in de supermarkt ligt ongezond is. We vinden het normaal dat we miljarden dieren slachten. We vinden het normaal dat je Marsen op school kan kopen voor 50 cent. Wat nodig is: *rethink, realize, reconnect, redesign.*”



Risico's van *health apps*

De consument krijgt te horen dat hij gezond en duurzaam moet eten. Maar als hij in de supermarkt komt, wat kiest hij dan? Wel of geen kokosvet? Hoe ongezond is een bewerkt product? De vele health apps en e-coaches kunnen consumenten helpen betere keuzes te maken, vertelt **Petra Verhoef**, onderzoeker bij het Rathenau Instituut. Maar er kleven ook risico's aan. Voor een persoonlijk advies wordt van alles gemeten – stappen tellen, bloeddruk – en die gegevens worden gedeeld en kunnen zo ook bij verzekeraars en andere partijen terecht komen. Willen we dat wel? Bovendien verliest de consument zijn autonomie door naar apps en voedingsgoeroes te luisteren. De overheid moet toezien op de veiligheid van dat deze systemen.



Forum: welke stappen zetten we vooruit?

“Als er nog steeds zo ongezond wordt gegeten, zetten we dan wel stappen vooruit?’, vraagt Felix Rottenberg het forum. Coosje Dijkstra: “Amsterdam heeft een heel succesvolle aanpak om overgewicht bij kinderen te verminderen.” Er komt een verbod op ongezonde reclames in de metro, er is aandacht voor water drinken op scholen en allerlei andere maatregelen, een super integrale aanpak.

Hardcore vegan kapitalisme

Mark Kulsdom ziet de markt van vegan burgers explosief groeien. Zo liggen er bij de Albert Heijn *Beyond Burgers* van het Amerikaanse bedrijf *Beyond Meat* dat een omzet heeft van 90 miljoen. Ook de *Impossible Burger* veroverd de markt. “Dat zijn geen dierenactivisten met een startkapitaal van enkele duizenden euro’s, maar voormalige CEO’s uit de foodindustrie met een startkapitaal van 100 miljoen. Er zit gewoon markt in. Het is *hardcore vegan* kapitalisme. Dingen gaan pas veranderen als je er geld mee kan verdienen.”

Maar die Impossible Burgers zijn minder gezond dan de Weedburgers, reageert Coosje Dijkstra. Kulsdom: “Wij willen een gezond product maken, zonder plofplanten en met een hoog eiwitgehalte.” Petra Verhoef: “Daar zie ik wel een dilemma. Jouw burger is heel goed, maar daar zit wel een prijskaartje aan. Dan is het lastig als je een breed publiek wilt bereiken.” Zelf heeft ze twaalf jaar bij

Unilever gewerkt. Daar worden goede stappen gezet, dankzij het beleid dat Paul Polman in gang heeft gezet: alle producten moeten duurzaam worden. Niet voor niets heeft Unilever de Vegetarische Slager gekocht. “Alleen op deze manier maak je deze producten beschikbaar voor een breed publiek.”

Vegan fastfood

Dat er steeds meer vegan fastfood komt is een positieve ontwikkeling, vindt Natascha Kooiman. “Het is een voorbode, waarbij de consument went aan plantaardig eten. De volgende stap is dat hij ook meer verse plantaardige producten gaat eten.” De Transitie Coalitie Voedsel waar zij bij betrokken is, vormt een koplopersbeweging. Ze hebben tien principes geformuleerd voor gezond leven op een gezonde planeet, zodat de horizon zichtbaar is van waar we heen moeten. “150 koplopers laten zien hoe het anders kan. Het is de kunst om samenwerking op te bouwen met mainstreampartijen. Er vinden al gesprekken plaats. Daarbij is de vraag in hoeverre zij willen versnellen en veranderen. Door samen naar de stip op de horizon te kijken, zien we waar samenwerking mogelijk is.”

De zaal reageert

Joke van Wensem, werkzaam bij het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, merkt op dat er veel enthousiasme klinkt voor de snelle opkomst van de vegaburgers. “Maar dat is een bewerkt product. De eerste spreker gaf aan dat we zo weinig mogelijk onbewerkte producten moeten eten.” Hanno Pijl geeft haar volkomen gelijk. “Daar ligt een opgave voor de voedingsindustrie. Ik weet het niet, maar ik denk dat er met de vegaburgers van alles mis is. Het kan veel beter.”

Petra Verhoef neemt als ex-medewerker van Unilever de rol op zich om de andere kant van het verhaal toe te lichten: “Producten moeten wel lekker zijn. De ontwikkelde procestechnieken zorgen voor een goede smaak en ook voor hoe het product in de mond voelt. Als je zo meer mensen van dier naar plant kunt krijgen, dan is dat toch mooi.”

Aan Hanno Pijl stelt Felix Rottenberg de vraag: “Stel dat je een dag met het management van Unilever mag meelopen en advies mag geven, wat zou je hen dan adviseren?” “Ik ben arts, geen voedingstechnoloog”, antwoordt Pijl aanvankelijk voorzichtig. Rottenberg moedigt hem aan. “Mag ik eerlijk zijn?”, zegt Pijl vervolgens. “Ik zou zeggen: kun je jezelf niet opheffen? Ik ben er voorstander van dat er meer technieken komen die vers voedsel beter houdbaar maken.” “Dat heet inblikken en invriezen”, kaatst Verhoef terug.



Van verdienmodel naar dienmodel

Laurien Kortenhorst, regiomanager van voedselcoöperatie Odin, reageert: “Ik heb vanavond vaak gehoord dat er radicale stappen nodig zijn. Daarom is het leuk om te vertellen dat we met Odin een radicale stap hebben gezet: bij één van onze Amsterdamse supermarkten hebben we voor een volledig vegetarisch assortiment gekozen. Dat is een succes. Het trekt veel nieuwe klanten aan.” Na afloop van het debat vertelt ze dat in de Odin-winkels 50% van het assortiment vers is. Melkveehouder Uitenthuis uit De Beemster constateert dat in de voedselketen, op de primaire landbouwproductie na, alle bedrijven sterk winst-gedreven zijn. Het is de vraag hoe je dit grootkapitaal tot een systeemwijziging kunt aansporen. Mark Kulsdom antwoordt: “Ik heb iemand horen zeggen: we moeten van een verdienmodel naar een dienmodel.”

Boter of margarine?

“Ik heb een kind van één jaar oud”, zegt een jonge food-ondernemer. Volgens het advies van het Voedingscentrum moet ze een boterham met margarine geven, maar anderen bevelen roomboter aan. “Wie moet ik geloven?”, vraagt ze. Petra Verhoef geeft aan dat de adviezen van het Voedingscentrum gebaseerd zijn op brede wetenschappelijke kennis. Coosje Dijkstra voegt toe dat de discussie margarine of roomboter al lang wordt gevoerd en nog niet is beslecht. Dit gaat echter over zo’n klein aandeel van wat we eten, dat het niet uit maakt. “Let vooral op de drie hoofdtips die Hanno Pijl heeft gegeven: eet verse producten, eet gevarieerd en eet niet te veel.” Pijl vult aan dat het onderzoek waarop de adviezen van het Voedingscentrum zijn gebaseerd is uitgevoerd onder gezonde volwassenen. Als het over kinderen gaat, zijn er andere richtlijnen die door kinderartsen zijn geformuleerd. Maar ook hij maakt zich niet druk over de keuze margarine of roomboter. Waarop Natascha Kooiman zegt: “Als het dan toch niet uitmaakt, kies dan voor margarine, want dat is plantaardig.”

Smaak versus portemonnee

Bob Schuitema, antropoloog en kok, wil weten hoe duurzaam de producten van Unilever zijn. “Is het niet zo dat ze hun eigen duurzaamheidsregels opstellen?” Mark Kulsdom wil wel toegeven dat Unilever er serieus werk van maakt. Ze hebben, samen met het WNF, een lijst van vijftig *Future Foods* gemaakt die de planeet minder belasten. “Het pleit wel voor hen dat ze daarmee bezig zijn en dat ze zich bezig houden met de vraag hoe ze gewassen kunnen verduurzamen. Ze zijn ook zeer geïnteresseerd in zeewier.”

Ted van den Bergh van de Triodos Foundation mist de aandacht voor ‘smaak’ in het debat. “Ik ken heerlijke eerlijke producten, waarom kijken we daar niet meer naar? We betalen wel voor goede wijn en goede koffie, maar als het bijvoorbeeld om brood gaat ontbreekt dat besef van kwaliteit.” Dat past in het pleidooi van Hanno Pijl. Bij ambachtelijke producten herkennen onze hersenen wat we eten, terwijl bij smaakversterkers ons systeem in de war raakt. Petra Verhoef noemt heerlijke ambachtelijke kaas versus fabriekskaas. Maar uiteraard speelt hier ook de portemonnee een belangrijke rol. Natascha Kooiman: “We moeten toe naar voeden in plaats van vullen.”



Forum: wat moet de overheid doen?

“Wat moet de overheid doen?”, is de slotvraag van Felix Rottenberg. Petra Verhoef vindt dat de supermarkten te vol liggen met allerlei onzinproducten. “Het systeem moet worden opgebroken. Er moeten meer verse producten in de schappen.” Er is regulering nodig.

Mark Kulsdom beantwoordt de vraag niet: “Vandaag las ik dat een miljoen diersoorten wordt bedreigd. Ook verzuring, klimaat- en andere problemen komen allemaal samen in vleesproductie. Handelen is urgent. Dat moeten mensen gaan snappen. Eet plantaardig!”

Coosje Dijkstra doet het wel. Volgens haar kunnen wij hier nu wel van alles bedenken, maar de praktijk is ver weg. Er is onderzoek gedaan naar de vraag hoe scholen de lunch gezonder kunnen maken. Daarbij bleek dat er een school was waar ze de lunch al om 10 uur ’s ochtends op tafel zetten. “En waarom? Omdat een groot deels van de kids ’s ochtends geen ontbijt kreeg. Zolang mensen zelf hun verantwoordelijkheid niet nemen, zal de politiek moeten ingrijpen en reguleren.”

Natascha Kooiman verbaast zich over de verzuiling tussen de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV). LNV houdt zich niet bezig met gezondheid en VWS houdt zich niet bezig met landbouw. Landbouw ontbreekt bijvoorbeeld in het Nationaal Preventieakkoord. “De rol van het bedrijfsleven is enorm groot. Daar zit het geld. Daarom moet de overheid de bedrijven stimuleren.” Om echt iets in beweging te krijgen moet ze ook veel meer gaan sturen op *true pricing*, zodat de kosten van vervuilende productie ook in de producten terecht komen. “Dan draai je echt aan de knoppen van het systeem.”

Dat bitterballen heel goed zonder vlees kunnen, blijkt na afloop van het debat. Er worden bitterballen van Mark Kulsdom uitgedeeld met drie soorten paddenstoelen en zeewier. Bijzonder lekker.

Verslag: Ellen Winkel

Fotografie: Michiel Wijnbergh