



Het voedsel*labyrint*

JAAP SEIDELL | JUTKA HALBERSTADT

Het voedsellabyrint

EEN WEG UIT HET DOOLHOF VAN EETADVIEZEN EN -TRENDS

UITGEVERIJ ATLAS CONTACT
AMSTERDAM | ANTWERPEN



© 2014 JAAP SEIDELL EN JUTKA HALBERSTADT

Omslagontwerp en typografie binnenwerk Bart van den Tooren

Foto auteurs Annaleen Louwes

Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 90 450 2715 9

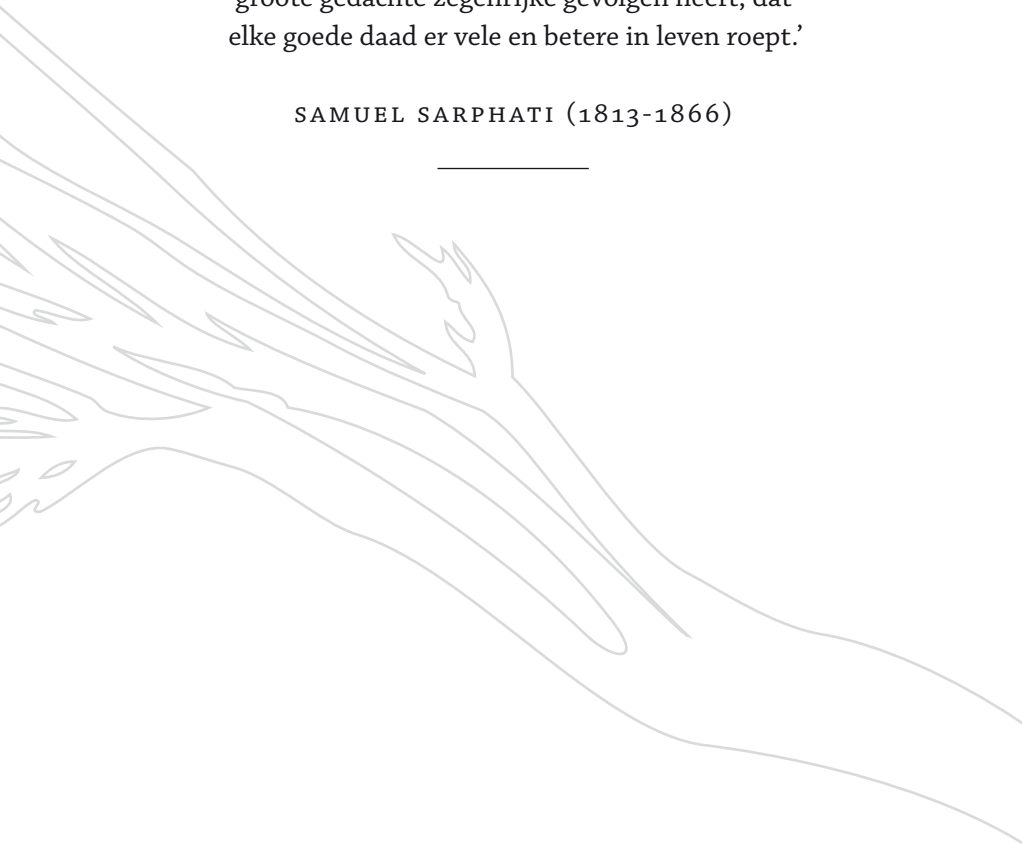
D/2014/0108/782

NUR 440/860

www.atlascontact.nl

‘Het is eene van ouds erkende waarheid, dat elke
groote gedachte zegenrijke gevolgen heeft, dat
elke goede daad er vele en betere in leven roept.’

SAMUEL SARPHATI (1813-1866)



Inhoud

Woord vooraf 11

Inleiding 13

I EEN NIEUWE KIJK 21

Stroomopwaarts denken 22

1. Stroomopwaarts 22
2. Gevraagd: een moderne Sarphati 23
3. Betutteling 25
4. Obesitas is de cholera van onze tijd 26

De waarde van onze voeding 31

5. Gezond eten mag best wat kosten 31
6. De prijs van voeding 32
7. Vetbelasting 35

Voedselproductie 37

8. Schoon (gew)eten 37
9. Oliedom 39
10. Toekomstbestendig eten 42

- Voedseltechnologie 45
11. Voedselchemie 45
 12. Detoxen 46
 13. Voedingsstof tot nadenken 47
 14. Soylent 49

- Opvoeding 51
15. Opvoedsel 51
 16. Een broodje beton 52
 17. Bah, spruitjes 54
 18. Trakteren! 56
 19. Eerstejaarskilo's 58

II HOE ONS GEDRAG WORDT GESTUURD 61

- Voorgeprogrammeerd 62
20. Darwin in de keuken 62
 21. Eten volgens Lamarck 64
 22. Cirkels 66

- Biologie, psychologie en omgeving 68
23. Wij en ons eten: een platonische relatie 68
 24. Verslaving aan voedsel 70
 25. Keuzes maken 71
 26. Stress op de apenrots 73
 27. Slaap je slank 75
 28. Eten volgens de klok 77
 29. Ontbijten 79
 30. Grazen 80
 31. Energiedichtheid 82
 32. Darmbacteriën 83

III TE ZWAAR: EN DAN? 87

Afvallen, hoe doe je dat? 88

- 33. Eigen schuld, dikke bult? 88
- 34. Quick fix voor overgewicht is een illusie 94
- 35. De strijd tegen de kilo's: vechten tegen de bierkaai? 96
- 36. Niet alleen minder maar vooral anders eten 99
- 37. Terugval voorkomen 100

Pleidooi voor een meer empathische aanpak 102

- 38. Too fat to run? 102
- 39. Demonisering 104
- 40. Demedicalisering 105

IV VOEDINGSWETENSCHAP 109

Industriële belangen 110

- 41. Eet je slimmer 110

Wetenschap 118

- 42. Verwarring door complexiteit 118
- 43. Verwarring door tegenstrijdigheden 119
- 44. Verwarring door belangenverstrengeling 121
- 45. Onbewezen 123
- 46. Het scheermes van Ockham 124
- 47. Stofjeswetenschap 126
- 48. Publiek-private samenwerking 128

Voedingspatronen 130

- 49. Matiging 130
- 50. De eeuwige jeugd 131
- 51. Energiewijzer? 133

- 52. Zijn vegetariërs gezonder? 135
- 53. Alternatieve voeding 137

Voedingsmiddelen 139

- 54. Broodnodig? 139
- 55. Groenten 141
- 56. Eieren voor je geld 142
- 57. Boter bij de vis 144
- 58. Pure verwennerij of ook gezond? 146
- 59. Vloeibaar snoep 148
- 60. Watertanden 150
- 61. Witte motoren? 151
- 62. Koffie een gezondheidsdrank? 153
- 63. Pep uit een blikje 155
- 64. Bierbuik 157
- 65. Honing 158

Voedingsstoffen 160

- 66. Suikers 160
- 67. Zoethoudertjes 162
- 68. Nog nooit zo zout gegeten 164
- 69. Vezelrijk 166
- 70. Vitaminepillen 167

Slotwoord 170

Woord van dank 178

De herkomst van eerder gepubliceerde teksten 180

Meer informatie 187



Woord vooraf

Toen ik een jaar of negentien was moest ik een belangrijke keuze maken: politicologie studeren of me storten op mijn passie, koken. Ik ben slecht in het maken van keuzes en besloot beide te doen. Tijdens mijn studie merkte ik dat mijn passie voor voedsel veel breder was dan de interesse in hoe je een visje perfect gaart. Nee, waar die vis vandaan komt, wie hem vangt en op welke manier, dat is veel interessanter. Wie zich hierin verdiept komt erachter dat Europese en Chinese varende visfabrieken de vis voor de Afrikaanse kust wegvissen. De inheemse bevolking blijft ondervoed en zonder werkgelegenheid achter. De zeeën beginnen leeg te raken, wij leggen die vis van ver voor spotprijzen in de diepvries van de lokale super. Vervolgens roepen allerlei dieetgoeroes dat het gezond is om vooral meer vis te eten. Wat moeten we doen?

Achter ieder ingrediënt op je bord zit een verhaal dat verweven is met mondiale economische, ecologische en gezondheidsvraagstukken. Toen ik doorhad hoe complex en politiek deze vraagstukken zijn, werd mijn studie interessanter dan daarvoor. Ik hield me bezig met landbouwbeleid, volksgezondheid en verdelingsvraagstukken en stond opeens op een veel bewustere manier in de keuken.

Met een groep vrienden zette ik de Youth Food Movement

op omdat ik merkte dat er maar weinig jongeren betrokken werden in het debat over de toekomst van ons voedsel. Al snel was Jaap Seidell, vanwege zijn holistische kijk en gigantische kennis die hij steeds opnieuw inzet, een bron van inspiratie.

De afgelopen jaren heb ik veel boeken en artikelen gelezen en gesproken met wetenschappers, ondernemers, adviseurs en studenten. Allemaal hebben ze eigen verhalen en waarheden over ons voedsellandschap. Vaak bezorgden deze nieuwe inzichten mij extra verwarring. Hoe zit het nou echt met superfoods? Wordt de bevolking nou gezonder of ongezonder? En is biologisch de juiste keuze, of is het veel belangrijker dat mensen groenten eten?

Het voedseldebat voelt vaak als een doolhof. Jaap Seidell en Jutka Halberstadt kiezen in *Het voedsellabyrint* niet de weg van de minste weerstand. Wel nemen ze je aan de hand van concrete voorbeelden, leuke anekdotes en wetenschappelijke inzichten mee op een reis langs kronkelige paden en olijfbomgaarden, langs filosofen, kunstenaars en onderzoekers.

Aan het einde van de reis zie je in dat een gezond dieet primair een eigen verantwoordelijkheid is, maar dat de maatschappij in zijn geheel verantwoordelijk is voor het creëren van een gezonder voedselklimaat. Het is de omgeving die grotendeels bepaalt of mensen in staat zijn de juiste keuzes te maken. Jaap Seidell en Jutka Halberstadt pleiten in dit boek voor een aanpak zoals Sarphati het ooit deed. Een aanpak waarin stroomopwaarts denken en handelen centraal staan.

SAMUEL LEVIE, FOOD CABINET EN OPRICHTER YOUTH FOOD MOVEMENT

Inleiding

Waarom nog een boek over voeding?

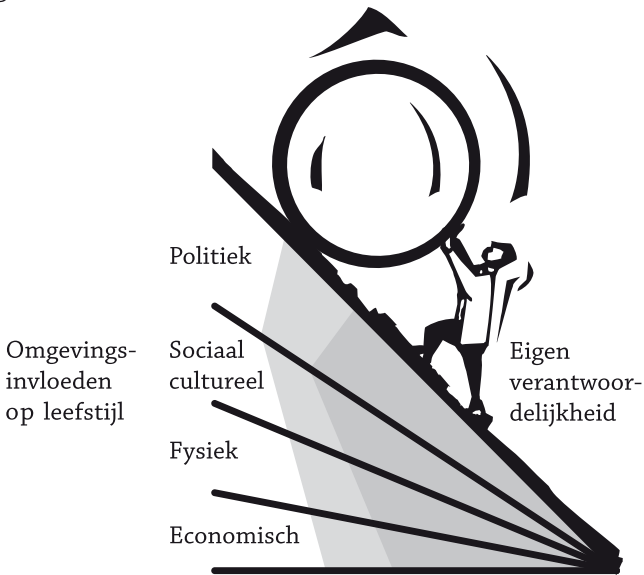
Er is veel behoefte aan informatie over hoe we gezond kunnen blijven. In het debat over waarom mensen dik of ziek worden, komt van alles aan de orde, zoals: slechte voeding is een armoedeprobleem, we betalen te weinig voor ons eten, onze kinderen weten niet meer dat melk uit een koe komt, genetische aanleg is bepalend, psychologische factoren zijn cruciaal. Het is allemaal waar, maar het is een labrynt van informatie waarin het lastig is de weg te vinden.

We kunnen ons gedrag niet veranderen als we niet begrijpen waar onze voedselkeuzes vandaan komen. Hierbij spelen allerlei sociaal-culturele, economische en fysieke factoren een rol die in boeken over voeding vaak niet aan de orde komen. Daarnaast willen we als consument graag veel combineren: we willen gezond blijven of worden én we willen genieten én rekening houden met mensenrechten, dierenwelzijn en ons milieu. Een samenhangende visie op een oplossing voor dit alles ontbreekt.

Een nieuwe kijk

In dit boek beschrijven we een nieuwe kijk op hoe voedsel ons en onze samenleving op een duurzame manier gezonder kan maken. In plaats van alleen dieettips te geven, analyseren we de achterliggende oorzaken van hoe mensen met voedsel omgaan.

Consumenten worden nogal eens voorgesteld als mensen die rationele beslissingen nemen en zelf geheel verantwoordelijk zijn voor hun gedrag en gezondheid. Anderen zien consumenten als willoos slachtoffer van een gretige en exploiterende voedingsmiddelenindustrie en een onverschillige dan wel ongezonder stimulerende overheid. Beide zijn karikaturen. Onze werkelijkheid is verbeeld in onderstaand plaatje. Mensen hebben een eigen verantwoordelijkheid (voor gezonde keuzes en gedrag, hier verbeeld als het omhoogrollen van een steen). Maar hoe lastig die taak is, wordt ook sterk bepaald door hun omgeving.



Wij zijn bij ons denken over dit onderwerp geïnspireerd geraakt door Samuel Sarphati, een denker en doener op het terrein van de volksgezondheid uit het Amsterdam van de negentiende eeuw. Sarphati was een armdokter die de gezondheidstoestand van veel mensen wist te verbeteren door de achterliggende oorzaken van ongezondheid (toen vooral door ondervoeding en infectie-

ziekten als cholera) in de omgeving aan te pakken. In *Het voedsel-labyrint* gaan we in het eerste hoofdstuk op zoek naar de plaats van voedsel in onze samenleving en de achterliggende oorzaken van ongezond eetgedrag. Door uit te zoomen zien we dat bijvoorbeeld verlies aan sociale cohesie, chronische stress, een ongezond voedselaanbod, gebrek aan kennis en vaardigheden en armoede een grote rol spelen. Zo verzorgen de moeders van nu niet langer de hele dag hun kinderen. Ze zijn ook niet meer de op de huishoudschool opgeleide experts op het terrein van gezond en verantwoord koken, die ze vroeger vaak wel waren.

Er zijn ook andere krachten in de samenleving die het soms lastig maken om zaken te veranderen. Ons voedsel is in veel opzichten meer dan eten. Zo zorgt het voor werkgelegenheid en handel, waarbij de belangen groot zijn. En hoewel we obesitas een welvaartsziekte noemen, is het in werkelijkheid een armoede-probleem: het is ogenschijnlijk paradoxaal, maar bij mensen die meer honger en meer onzekerheid over hun voedselvoorziening hebben, komen overgewicht en obesitas juist meer voor. Ook in een relatief welvarend land als Nederland.

Als we de invloed van dergelijke sociaal-culturele, economische en fysieke factoren in onze samenleving op onze omgang met voedsel niet begrijpen, hebben dieetadviezen niet veel zin en zijn oplossingen niet blijvend.

Het goede nieuws is: beïnvloeding van die factoren kan veel effect hebben op de gezondheid van mensen. Voor een gezonde toekomst is het dan ook nodig dat we met andere ogen naar gedrag rondom voedsel kijken en beseffen dat gezondheid niet alleen een individuele verantwoordelijkheid is, maar dat het gaat om een gezamenlijke aanpak. Hierbij moeten burgers en zorgverleners worden betrokken, maar ook (praktijk)deskundigen op het terrein van onderwijs, opvoeding, ruimtelijke ordening, verkeer en marketing.

Investeren in het verbeteren van kennis en vaardigheden van ouders, in onderwijs over voedsel op scholen en een gezonder

aanbod door de industrie zijn vanuit het perspectief van volksgezondheid veel belangrijker dan de discussie over bijvoorbeeld de exacte hoeveelheid voedingsstoffen in biologische ten opzichte van op reguliere wijze geteelde groenten.

Grip op je gedrag

Mensen kunnen door naar de achterliggende oorzaken te kijken ook meer grip krijgen op hun eigen gedrag. Het helpt als we begrijpen waarom ons lichaam en brein ons aanzetten tot ongezond gedrag wanneer we in een omgeving verkeren die daartoe verleidt. Dat is het onderwerp van het tweede hoofdstuk, waarin we de lezer meenemen in onze verwondering over de in wezen prachtige interacties tussen de menselijke biologie en psychologie en het voedselaanbod. En ook in onze verwondering over de achteloosheid waarmee we vaak met ons voedsel en onze eigen gezondheid en die van anderen omspringen.

Zoals we in ons boek *Tegenwicht – fabels en feiten over overgewicht* (2011) al schreven: we leven in Luilekkerland en onze eigen wil heeft maar beperkte invloed op ons gedrag. De afgelopen decennia is door onderzoekers op de terreinen van psychologie, gedrags-economie en neurowetenschappen vrij consistent aangetoond dat vrijwel alle keuzes op het gebied van voeding automatisch en onbewust verlopen. Wat mensen kiezen om te eten en hoeveel, is vooral het resultaat van onwillekeurige reacties op de fysieke, economische en sociaal-culturele omgeving waarin ze leven. De mate waarin ze in staat zijn rationele keuzes te maken, varieert daarbij sterk van persoon tot persoon en die variatie is grotendeels genetisch bepaald. Het kleine deel van voedselkeuzes dat wel bewust gemaakt wordt, is vooral sterk beïnvloed door de factoren prijs, smaak en gemak. Maar ook wie op rationele gronden gezonde keuzes probeert te maken, raakt al snel verstrikt in een doolhof van adviezen, zekerheden en schijnzekerheden, waarover straks meer.

En wat als je eenmaal te zwaar bent? In het derde hoofdstuk

wordt duidelijk hoe moeilijk het is om blijvend gewicht te verliezen en dat dat niet simpelweg een kwestie van een sterke wil is. Ondertussen moeten mensen die worstelen met hun eigen gewicht of dat van hun kinderen ook zien om te gaan met vooroordelen van politici, medici en andere medemensen. Wij houden een pleidooi voor een meer empathische aanpak.

Advies over voedsel

Het laatste hoofdstuk laat zien dat de stellige en regelmatig tegenstrijdige adviezen over voedsel waarmee we worden bestookt nuancering behoeven en destilleert hieruit kennis over wat wel en niet gezond is. Desondanks is dit boek niet geschreven om je te vertellen dat wij het beter weten dan de auteurs van talloze andere boeken over voeding, diëten en gezondheid. Wel denken we de verwarring te kunnen verklaren, en hopelijk ook te verminderen.

Bij dat laatste staat voorop dat de wetenschap het definitieve antwoord op veel vragen nog helemaal niet heeft vastgesteld. We weten over de invloed van voeding op ons lichaam meer níét dan wél. Aanbevelingen en adviezen op het terrein van voeding hoeft je wat ons betreft dan ook niet te lezen als stellige geboden. Het zijn slechts afwegingen van onzekerheden. Zo hoeft je je als je geen vis lust heus niet schuldig te voelen als je niet drie keer per week vis eet. Je hoeft van ons ook heus geen zes of zeven boterhammen per dag te eten om gezond te blijven als dat niet goed voelt. Gezond eten kan met wat kennis en vaardigheden ook zonder granen en ook zonder peulvruchten, fruit, zuivel of vlees (maar doe dat niet allemaal tegelijk).

We moeten bovendien wellicht niet al te paniekerig doen over de gezondheidsproblemen die met voeding samenhangen. Overgewicht en obesitas zijn belangrijke volksgezondheidsproblemen, maar 85 procent van de Nederlandse kinderen heeft een gezond gewicht en het percentage kinderen en volwassenen dat te zwaar

is lijkt de laatste jaren niet meer toe te nemen. Er is de laatste decennia wel een stijging in welvaartsziekten zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten in Nederland te constateren. Die wordt echter maar voor een beperkt deel veroorzaakt door ongezonde leefgewoonten. De oorzaken zijn vooral de vergrijzing van de bevolking, betere mogelijkheden om deze ziekten op te sporen en een langere overleving bij de mensen die ze krijgen.

Wat de verwarring betreft: we denken dat er vooral sprake is van een schijnverwarring. Die ontstaat doordat de discussie over de feiten ten aanzien van voeding en gezondheid vertroebeld wordt door de complexiteit, tegenstrijdigheid en belangenverstrengeling die onlosmakelijk met de wetenschap verbonden zijn. In hoofdstuk 4 lichten we deze drie oorzaken toe.

Wat dit boek biedt

In dit boek proberen we een breed perspectief op voedsel te bieden, omdat de werkelijkheid helaas nu eenmaal complex is. Veel van wat u leest en hoort is een beetje waar. De veelheid aan kennis en adviezen werkt voor consumenten echter als een labyrint: verwarrend en desoriënterend. Toch vallen er wel zinvolle adviezen uit te destilleren. Die komen er veelal op neer dat je met mate en variatie een heel eind komt. Een wat saaie boodschap, die veel mensen te weinig handvatten biedt. Die handvatten proberen wij in dit boek wel te geven. In alle hoofdstukken geven we inzichten, maar ook praktische aanbevelingen over hoe we onze gewoonten kunnen veranderen, zodat we gezonder én duurzamer kunnen eten.

Het voedsellabyrint is geen leerboek en geen dieetboek. Het is een collectie van overpeinzingen die soms geïnspireerd zijn door filosofie, religie, kunst of geschiedenis. Andere keren is ook gewoon uitgezocht hoe het precies zit met voedingsstoffen en de effecten op ons lichaam of brein. En ten slotte wilden we graag ordening aanbrengen in de – soms schijnbare – chaos van allerlei stukjes wetenschappelijke kennis.

Over de totstandkoming van dit boek

Dit boek is nog veel meer dan ons vorige boek *Tegenwicht* een coproductie van ons beiden. Bij het verschijnen van dat boek was er al het plan om een boek over voeding in een bredere context te maken met concrete tips voor de lezer. Vrij kort daarna werd Jaap gevraagd om columns te schrijven voor *Het Financiële Dagblad* en later ook voor *Het Parool* en *Advalvas*. De onderwerpen in dit boek zijn samen bedacht en Jutka heeft aan alle teksten meegeschreven. De gepubliceerde columns zijn waar nodig geactualiseerd en zijn samengebracht in dit boek, wat verklaart dat de tekst regelmatig in de ik-vorm is geschreven. De columns zijn aangevuld met stukken die we schreven voor diverse kranten, tijdschriften en websites, en met speciaal voor dit boek nieuw geschreven teksten. Het is onvermijdelijk dat er soms sprake is van enige overlap in de tips en conclusies bij de diverse onderwerpen. Vanuit verschillende oogpunten bekeken zaken in de voedingswetenschap leiden gelukkig tot vergelijkbare inzichten.

We hebben geprobeerd om jargon, formules en wetenschappelijke termen zo veel mogelijk te vermijden. Voor sommige wetenschappers zijn de hier gepresenteerde teksten daardoor wellicht te simpel gesteld, maar voor hen is dit boek ook niet primair geschreven. Het is vooral een boek voor de geïnteresseerde leek. Dat zijn onder meer de velen die ons bij lezingen, op feestjes of in de supermarkt vragen stellen over voeding en voedsel.

JAAP SEIDELL en JUTKA HALBERSTADT