

## **Debat 4: *Positive Health* - naar een gezonder voedselaanbod**

Op dinsdag 11 april vond het vierde debat plaats van "It's the food, my friend!". Het draaide in de Rode Hoed deze keer om voeding en gezondheid, meer specifiek om *positive health*. Deze nieuwe definitie van gezondheid, ontwikkeld door arts en voedingswetenschapper Machteld Huber, richt zicht op veerkracht, en blijkt een effectief instrument om burgers te motiveren om te werken aan hun eigen gezondheid en welzijn. Ligt hier misschien een oplossing om de obesitasepidemie te lijf te gaan?

Na Machteld Huber spraken Corné van Dooren van het Voedingscentrum, en nam Felix Rottenberg interviews af met chirurg Maurits de Brauw, epidemioloog Coosje Dijkstra en Jorrit Kiewik, directeur van de YFM. Ze keken elk vanuit hun eigen expertise naar de opgave om de welvaartsziekten te lijf te gaan. Onderwijs en overheid werd een belangrijke verantwoordelijkheid toegekend - die nu niet wordt genomen.

Nu de samenstelling van het publiek bij de voedingsdebatten dit jaar met behulp van smartphones wordt vastgesteld, blijkt elk nieuw debatthema nieuwe mensen aan te trekken en wordt een andere uitsnede van de bevolking bereikt. Bij de eerste drie debatten waren achtereenvolgens de financiële sector, boeren en studenten de grootste bezoekersgroepen. Deze keer waren onderzoekers en adviseurs de grootste groep. Ook voedingsindustrie en retail waren met 16% prominenter aanwezig. Studenten, burgers en overheidsmedewerkers waren in ongeveer gelijke aantallen present. Zorgmedewerkers, banken, NGO's en boeren vormden kleinere publieksgroepen (3% tot 6%).

### **Goede voeding is taak voor hele maatschappij**

Het publiek kon reageren op de stelling: 'Gezonde voeding is uitsluitend een taak voor de ouders.' Daar was slechts 1% van het publiek het mee eens; kennelijk kent vrijwel iedereen een belangrijke rol toe aan de school, de industrie, de supermarkten of de overheid. Verder bleek dat de bezoekers optimistisch gestemd waren over hun eigen pogingen om gezond te eten. Maar liefst 91% gaf aan dat het hem of haar (enigszins) lukte om steeds gezonder te eten.

### **Machteld Huber: "De aanpak van *positive health* werkt."**

Het draaide in de Rode Hoed gisteren om *positive health*, een term van hoofdspreker Machteld Huber, voedingsonderzoeker bij het Louis Bolk Instituut en oprichter van het Institute for Positive Health (sinds 2015). Ze ontwikkelde het begrip als alternatief voor de klassieke gezondheidsdefinitie van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO. *Positive health* draait om veerkracht. Deze invulling blijkt goed aan te sluiten op de beleving van burgers, maar wordt inmiddels ook door medisch specialisten, de provincie Limburg, internationale collega's alsmede de andere sprekers van het debat omhelsd. Het begrip blijkt effectief om burgers in beweging te krijgen en hun eigen gezondheid te verbeteren.



### **Motivatie: chronische ziekten**

Dagvoorzitter Felix Rottenberg vertelde dat het optreden van chronische ziektes voor Huber een belangrijke motivatie was om dit pad op te gaan; niet alleen omdat 1 op de 6 Nederlanders tegenwoordig wordt getroffen door een chronische ziekte, maar ook omdat ze hier zelf mee te kampen kreeg; net als Felix Rottenberg zelf, zoals hij meldde.

### **Wetenschap maken van levensstijl**

Huber bevestigt dat ze tussen 30 en 35 jaar kampte met meerdere kwalen. *“Het patiënt zijn was een nieuwe ervaring voor me”,* vertelt Huber. *“Maar het was ook een rijke ervaring. Als patiënt kwam ik erachter dat ik mijn ziektes zelf sterk kon beïnvloeden met mijn eetgedrag en leefgedrag, zaken waarover ik niks had geleerd in mijn opleiding tot arts. Ik concludeerde dat er een wereld te winnen is, als je dat aan de zorg toevoegt. Hoe? Dat kan maar op een manier: door er wetenschap van te maken.”*

### **Secundaire metaboliëten**

Huber stopte met haar huisartsenpraktijk en ging bij het Louis Bolk Instituut onderzoek doen. De nadruk lag daar veelal op landbouw. Er werden onder meer verschillen tussen biologische en gangbare landbouw onderzocht. Daaruit bleek dat planten die er het mooist uitzien, niet noodzakelijk de gezondste producten voortbrengen. Als je planten namelijk sterk bemest (met kunstmest), neemt de productie toe, maar neemt het secundair metabolisme van de plant sterk af; dat wil zeggen dat de plant minder energie stopt in het opbouwen van afweerstoffen. En juist die afweerstoffen, de secundaire metaboliëten, zijn micronutriënten die een grote invloed op de gezondheid kunnen hebben.

### **Verschillen tussen bio en gangbaar**

Het gehalte aan secundaire metaboliëten is het grootste bij *subsistence farming*, waar planten niet of nauwelijks bemest worden. Bij biologische landbouw daalt het gehalte, en bij gangbare landbouw daalt het nog veel meer. Uit vergelijkende studies tussen biologische producten en niet-biologische producten bleek echter dat er weinig conclusies waren te trekken over verschillen in gehalten aan nutriënten, zodat er ook geen gezondheidsclaims voor biologische voeding gedaan konden worden. Maar het vermoeden bestond dat de verschillen in teeltwijze wel invloed konden hebben op het immuunsysteem. Daarom startte Huber een internationale onderzoeksgroep op om de gezondheid van kippen onder verschillende voedingsregimes te bestuderen.

### **Kippen met meer veerkracht**

De groep onderzocht twee regimes: gangbaar versus biologisch. Uit het dubbelblinde onderzoek bleek dat kippen die biologisch voedsel hadden kregen, een sterkere immuunrespons hadden. Beide groepen waren gezond, maar de groep die biologisch voer had gekregen groeide wat langzamer. Nadat ze waren blootgesteld aan een ziekmakende prikkel, herstelden de biologische kippen echter sneller, en haalde ze hun groeiachterstand in. Het onderzoek werd in 2010 gepubliceerd in het gezaghebbende *British Journal of Nutrition*. Hubers mocht echter niet wetenschappelijk concluderen dat deze kippen gezonder waren, omdat herstelvermogen niet onder de gangbare definitie van gezondheid valt.

### **Medicalisering van het bestaan**

De definitie van de WHO uit 1948 luidt: ‘Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.’ *“Veerkracht speelt in deze definitie geen rol.*

*Bovendien maakt de definitie elke afwijking van volmaakt welzijn tot een vorm van ziekte,” vindt Huber. “Zo heeft deze definitie geleid tot verre gaande medicalisering van het bestaan.”*

### **Veerkracht centraal**

Hubers begon te werken aan een nieuwe opvatting over gezondheid, waarin veerkracht centraal staat. In een vervolpublicatie op het kippenonderzoek lanceerde ze een nieuwe definitie: ‘Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.’ Het artikel haalde de omslag van het *British Medical Journal*. De nieuwe definitie is volgens Huber net zo breed als die van de WHO, maar dynamisch in plaats van statisch.

### **Er bleek draagvlak te zijn**

Na deze illustere publicatie mocht Huber met steun van het ministerie van Volksgezondheid onderzoeken of er in Nederland draagvlak was voor de nieuwe definitie en mogelijkheden tot operationalisering. Ze enquêteerde zeven groepen belanghebbenden uit de zorg, waaronder patiënten, behandelaars, verzekeraars en beleidsmakers. Hieruit bleek dat de insteek op veerkracht goed aansloot bij de gezondheidsbeleving van burgers en vooral een handelingsperspectief bood. ‘In de definitie staat de mens centraal en niet de ziekte’, vonden velen.

### **Gezondheid in zes dimensies**

Uiteindelijk leverde het onderzoek 556 indicatoren voor gezondheid op. Met de nodige analyse en evaluatie werden deze indicatoren uiteindelijk verdeeld in zes categorieën:

1. Lichaamsfuncties (hoe het lichamelijk gaat)
2. Mentaal welbevinden (hoe het mentaal gaat)
3. Zingeving (of men het leven zinvol vindt)
4. Kwaliteit van leven (of men het leven prettig vindt)
5. Sociaal-maatschappelijke participatie (of men meedoet in de samenleving)
6. Dagelijks functioneren (of het dagelijks leven goed verloopt)

### **Beleidsmakers slaan plank mis**

Vervolgens werd deze indeling weer getest bij de belanghebbenden, in totaal 1938 personen. Verschillende doelgroepen bleken sterk verschillende opvattingen te hebben over het nut van deze criteria. Patiënten vinden de zes categorieën allemaal even belangrijk. En iedereen vindt lichamelijke functies belangrijk. Maar bij zingeving en sociaal-maatschappelijke participatie waren de verschillen groot. Met name beleidsmakers vonden deze aspecten niet van belang. En dat is problematisch, want beleidsmakers zeggen stevast de patiënt centraal te willen plaatsen - die dit wél belangrijk vindt. *“Feitelijk blijven beleidsmakers steken in het idee dat gezondheid de afwezigheid van ziekte is”,* aldus Huber.

### **Het werkt**

Huber heeft de brede visie op gezondheid met zes categorieën, *positive health* genoemd. Daarna heeft ze zich ertoe gezet dit begrip te operationaliseren. Burgers geven zichzelf in gesprek een beoordeling op de zes gezondheids categorieën, wat een spinnenwebdiagram oplevert. Vervolgens mogen ze zelf aangeven wat ze willen verbeteren. *“Als hier vervolgens adviezen bij worden gegeven, blijken burgers echt in beweging te komen”,* aldus Huber. *“En dan gaat de gezondheid op alle assen meebewegen.”* *Positive health* is daarom een vruchtbaar begrip voor preventieve gezondheidszorg, iets waarvoor de gezondheidsdefinitie van de WHO geen houvast biedt.

### **Wetenschappelijke validatie bleek contraproductief**

Op verzoek van ziektekostenverzekeraar VGZ heeft Huber ook gekeken naar de mogelijkheid om er een wetenschappelijk gevalideerd meetinstrument van te maken. Dan moest echter de zelfbeoordeling door de patiënt worden losgelaten en moesten lange vragenlijsten ingevuld worden. Het bleek dat de patiënten zich dan niet meer gezien voelden, waarmee het instrument zijn beïnvloedende werking verloor. Huber toonde als metafoor een foto van een sterrenhemel, en daarnaast een schema waarop de sterren, gesorteerd op grootte, in rijtjes waren afgebeeld. Dat geeft de ervaring van de patiënt weer. 'De foto van de sterrenhemel spreekt je gevoel aan. Het schema laat je koud.' Huber koos ervoor om vast te houden aan het gespreksinstrument.

### **Een vierkante meter moestuin**

Volgens Huber draait *positive health* om het herstellen van de verbinding tussen verschillende levensgebieden. Dat kun je bijvoorbeeld klein en praktisch doen door een groentetuin op een vierkante meter grond te beginnen. Op de website [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) wordt het model uitgelegd en kan je je eigen spinnenwebdiagram invullen. Vervolgens worden bepaalde apps geadviseerd waarmee je kunt werken aan je (brede) gezondheid.

### **Eerst Nederland, dan de wereld**

Inmiddels wordt het model van Huber steeds breder omarmd, onder meer door de Federatie van Medisch Specialisten, die bekend maakte in 2025 volgens dit gezondheidsmodel te willen werken. Limburg wil nu de eerste Positief Gezonde provincie worden. Zorgverleners worden er nu op geschoold. Ook in het buitenland is belangstelling, maar Huber verwacht niet dat de definitie van de WHO op afzienbare termijn aangepast zal worden. Ze wil zich nu eerst richten op Nederland. *“Daarna volgt de rest van de wereld wel.”*

### **Immuunsysteem**

In de zaal discussie na afloop van de lezing bracht Ted van den Bergh van Triodos Foundation naar voren dat het niet functioneren van mensen vaak te maken heeft met het immuunsysteem. Hij vraagt of het geen tijd is dat het verband tussen voedsel en de werking van het immuunsysteem beter wordt onderzocht. Machteld Huber: *“Jazeker. Helaas heeft het kippenonderzoek nog niet geleid tot veel vervolgonderzoek naar de invloed van teeltmethoden op het immuunsysteem. Maar in de VS zit de stroming van Functional Medicine wel op dit spoor.”*

(Voor een verband tussen voeding, immuunsysteem en gezondheid, zie ook [www.clm.nl/uploads/pagina-pdfs/Verslag-debat-4-2016-web.pdf](http://www.clm.nl/uploads/pagina-pdfs/Verslag-debat-4-2016-web.pdf)).



## Corné van Dooren: “Duurzaam is gezond.”

Na Machteld Huber sprak Corné van Dooren, kennisspecialist duurzaam eten bij het Voedingscentrum. Hij studeerde Voeding van de Mens in Wageningen en schrijft nu een dissertatie over kwantitatieve modellen voor gezonde en duurzame voedselpatronen. Van Dooren maakte duidelijk dat gezondheid en duurzaamheid in de Schijf van Vijf vaak samengaan: een verschuiving van dierlijke naar plantaardige eiwitten is in beide opzichten goed. Van Dooren begon met een verwijzing naar het dieet van een ontwikkelde beschaving in Ierland, 5000 jaar geleden in de Boinevallei - ouder dan Stonehenge en de piramides in Egypte. De mensen aten veel zalm uit de Boine, ze teelden gerst en tarwe, en aten hazelnoten en wilde ganzenvoet, een plant die lijkt op spinazie. Hun dieet sloot, met andere woorden, aan op het natuurlijke ecosysteem in de streek; en daarmee was het zowel gezond als duurzaam.



### Schijf van Vijf

Van Dooren vertelde dat de Gezondheidsraad in 2015 voor het eerst naar de effecten van complete levensmiddelen is gaan kijken, in plaats van naar afzonderlijke nutriënten. Zoals onderzoeksdiëtist Elly Buurma na afloop toelicht, baseert de Gezondheidsraad de Richtlijnen Goede Voeding op het streven chronische ziekten te voorkomen. De Schijf van Vijf is een praktische vertaling van de Richtlijnen die zoveel mogelijk aansluit bij wat Nederlanders in werkelijkheid eten. Dat wordt bijgehouden in de Voedselconsumptiepeiling.

### Eiwittransitie

In de nieuwe Schijf van Vijf wordt gestreefd naar zowel duurzaamheid als gezondheid. Er is nu zelfs een vegetarische variant van de Schijf van Vijf. Noten en peulvruchten krijgen in de nieuwe schijf meer ruimte, terwijl vlees wordt beperkt. De verhouding dierlijke/plantaardige eiwitten is nu 2 op 1, nu is 50/50 het streven. Maar plantaardige eiwitten zijn moeilijker verteerbaar, en daarom is het raadzaam ze in voeding te combineren. Traditionele gerechten bieden vaak een goede en verteerbare mix van inhoudsstoffen: erwtensoep met roggebrood, humus met tarwe, havermout met melk.

### Ook de matrix is belangrijk

Van Dooren bepleit om niet alleen naar de eiwitten te kijken, maar ook naar de matrix (de overige stoffen) eromheen, die op allerlei manieren bijdraagt aan de spijsvertering en de gezondheid. *“Plantaardige producten hebben een uitstekende matrix en dragen daarom bij aan de gezondheid.”* Voedingsmiddelen waarvan we de consumptie echt moeten matigen, zijn volgens het Voedingscentrum: zout, verzadigd vet, alcohol en toegevoegde suiker.

### Duurzaam is gezond

Van Dooren toont een grafiek waarin de duurzaamheid van voedingsmiddelen is uitgezet tegen de voedingswaarde; daar blijkt een goede synergie in te zitten. Producten



als paddenstoelen, bramen, peulvruchten, koolsoorten, lijnzaad, bladgroente en bessen zijn zowel duurzaam als gezond.

### **Voorbeelden van gezonde diëten**

Uit voedingsonderzoek blijkt dat het Mediterrane dieet (met de jaren '50 als ijkpunt) erg goed is in het voorkomen van welvaartsziekten. Maar het *New Nordic Diet* is zelfs nog gezonder. Het bevat nauwelijks vlees, maar veel vis, groente, bessen, granen en noten; feitelijk lijkt het sterk op het dieet van de Ierse Boinevallei. Het paleodieet, dat ook populair is, lijkt erop, maar wijst bonen en granen af. Ook het traditionele Nederlandse dieet is behoorlijk gezond en duurzaam, zeker als je de hoeveelheid groente erin wat oppept.

### **Calcium en ijzer**

Van Dooren zoomt nog even in op calcium, wat na koolstof een van de belangrijkste bouwstoffen van ons lichaam is. Calcium zit veel in zuivel en kaas, maar ook in witte bonen, amandelen en broccoli. Als je kijkt naar de mate waarin het wordt opgenomen per hoeveelheid calorieën, komen witte bonen en broccoli het best uit de bus. Over ijzer wordt nog gemeld dat de meeste vrouwen ijzertekort hebben en dat het beter wordt opgenomen in je lichaam als je bij ijzerhoudende voedingsmiddelen ook citrus consumeert.

### **Discussie: is de Schijf van Vijf wel ambitieus genoeg?**

Tijdens de discussie vraagt een arbeids- en organisatiepsycholoog uit Amsterdam: *“Is het niet te weinig ambitieus om de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten naar 50/50 te brengen?”* Van Dooren: *“De Nederlandse bevolking eet nu in de praktijk 2/3 dierlijk eiwit. Om de hele bevolking naar 50% te krijgen is al zeer ambitieus. Bovendien geeft de Schijf van Vijf als aanbeveling een range van 0 tot 500 gram vlees per week.”*



### **Is vis wel duurzaam?**

Een medewerker van gemeente Amsterdam werpt tegen dat de zee wordt leeggevist en dat kweekvis de lochs in Schotland vervuilen. Waarom wordt vis dan zo aanbevolen? Van Dooren antwoordt dat bepaalde vissoorten zoals haring helemaal niet schaars zijn. *“Vis levert veel voedingsstoffen in verhouding tot de milieubelasting. Als je vlees door een duurzame vissoort vervangt, betekent dat een verbetering.”*

### **Bereikt het Voedingscentrum de gewone man/vrouw?**

Een jonge vrouw van de YFM vraagt naar het bereik van het Voedingscentrum. Van Dooren meldt dat de website 24 miljoen bezoeken per jaar trekt, vooral vrouwen en mensen met een hogere opleiding. *“Mensen met een lage opleiding en niet-Westerse achtergrond zijn moeilijk bereikbaar”,* aldus Van Dooren.

## **Maurits de Brauw: “Het is mij een raadsel waarom de overheid roken wel aanpakt en obesitas niet.”**

Spreker Maurits de Brauw is bariatrisch chirurg; hij voert 300 tot 400 maagverkleiningsoperaties per jaar uit via kijkoperaties, om mensen met ernstige obesitas te laten afvallen. Zijn team doet er samen 1200 per jaar. De operatie is vrij ingewikkeld omdat er op afstand en in een kleine ruimte gewerkt wordt; wanneer er lekkages ontstaan bij de aansluitingen tussen maag en darmen, kan dat dodelijk zijn.

## **Een tsunami van maagverkleiningsoperaties**

De Brauw luidde in de media de noodklok over obesitas: *“Inmiddels hebben 1,7 miljoen mensen in Nederland obesitas, en 1 miljoen mensen hebben suikerziekte. Ons werk is vechten tegen de bierkaai. We behandelen nu 1200 mensen per jaar, maar er melden zich 1600 mensen aan.”* De Brauw meldde dat de wachtlijst inmiddels een jaar lang is en dat hij en zijn afdeling vrezen voor een 'tsunami van maagverkleiningsoperaties'.

### **“Niet één partij heeft een maatregel in het partijprogramma staan.”**

De chirurg bleek boos op de politiek die niets doet om de ramp te bestrijden. *“Elke grote maatschappelijke verandering moet minstens gesteund worden door de overheid. In de UK, Mexico, Hongarije en Denemarken, waar ook een ernstig overgewichtprobleem heerst, wordt veel meer actie ondernemen. Bijvoorbeeld het verbieden van reclame gericht op kinderen, of stoplichtcodes op verpakkingen. Het is mij een raadsel waarom de overheid roken wel aanpakt maar obesitas niet. Op dit moment heeft geen enkele maatregel ook maar één maatregel in het partijprogramma staan. Dit is een crisis die 1 op 5 mensen raakt. Iedereen ziet die tsunami aankomen, maar er is gewoon geen plan voor.”*

### **Er zijn goede maatregelen mogelijk**

Maatregelen die De Brauw als noodzakelijk beschouwt zijn een vettaks en suikertaks. *“Het is aantoonbaar dat een taks werkt. Als je producten 10% duurder maakt, wordt er 10% minder van verkocht.”* Als de inkomsten uit dergelijke belastingen worden gebruikt om zichtbare maatregelen te nemen, zoals het aanleggen van meer fietspaden of wandelpaden, zal er draagvlak voor zijn. De chirurg vraagt ook om dwingende afspraken van de overheid met de industrie over vet, suiker en zout. 'Want die afspraken zijn nu boterzacht.' Verder kunnen groente en fruit met belastingmaatregelen goedkoper worden gemaakt.

### **Discussie: preventie is noodzakelijk**

In de discussie bleek dat De Brauw ook schoolprojecten een goed idee vindt. Het is verstandig om er vroeg bij te zijn, want je kunt obesitas alleen voorkomen, niet genezen. 'Als je eenmaal 30 kg te dik bent, wordt je nooit meer slank. Je lichaamshormonen houden dat tegen.' Daarom is het ook een eigenaardig gegeven dat verzekeringsmaatschappijen wel de maagverkleiningsoperaties vergoeden, maar niets over hebben voor preventie.

## **Coosje Dijkstra: “Kijk ook naar de omgeving.”**

Spreker Coosje Dijkstra is opgeleid als epidemioloog, maar doet nu sociologisch onderzoek bij Jaap Seidell aan de VU. Als zodanig onderzoekt ze de voeding van mensen in achterstandswijken, en zoekt naar manieren om dat eetgedrag te verbeteren. Dijkstra maakt duidelijk dat er hier geen makkelijke oplossingen zijn: *“Onder gezinnen met een laag inkomen heerst nu vier keer zoveel obesitas als in gezinnen met een hoog inkomen. Je moet heel veel kijken, heel veel luisteren. Het is antropologisch onderzoek op wijkniveau.”*

### **Beperkingen van moestuintjes en positive health**

Felix Rottenberg komt terug op de moestuinsuggestie van Machteld Huber. Hij vraagt aan Dijkstra hoe het mogelijk is dat zoveel allochtonen moestuintjes hebben waar ze hun eigen groente kweken, terwijl er toch veel obesitas onder hen heerst. Dijkstra: *“Obesitas wordt niet alleen bepaald door weinig of veel groente te eten. Turken eten weliswaar veel groente, maar ook erg veel suiker, koekjes en snoepjes. En hun kinderen eten erg weinig groente.”* Later in de discussie voegt ze toe dat een beperking van het spinnenwebdiagram van Huber is, dat het de verantwoordelijkheid legt bij het individu.

Soms is de omgevingsproblematiek zo complex dat het individu geen vrije keuzes kan maken.

### **Maatregelen: onderwijs**

Moderator Rottenberg vraagt wat nu goede maatregelen zijn om lagere sociaaleconomische klassen gezonder te laten eten. In haar antwoord benadrukt Dijkstra dat een eenzijdige focus op voeding niet genoeg is; je moet naar het hele levensterrein kijken. Voedingsbeleid op lagere scholen is een belangrijke troef. In Amsterdam is op sommige scholen drinkbeleid ingevoerd: op school mag je alleen water, melk of thee drinken. Zoiets helpt volgens Dijkstra. *“Als je iets jong hebt aangeleerd hoef je niks af te leren.”*

### **Lunches en voedselonderwijs**

*“Het is ook belangrijk om goede lunches te introduceren op de basisschool,”* zegt Dijkstra. *“het hoeft niet warm, als er maar meer afwisseling is dan nu. Vaak lunches ze nu maar twee tot drie minuten, terwijl ze naar tv kijken, omdat er geen lunchtijd wordt uitgetrokken.”* Structureel voedselonderwijs moet onderdeel zijn van het curriculum. Vanaf groep drie kunnen kinderen bijvoorbeeld betrokken worden bij het bereiden van de lunch. Alleen voorlichten werkt niet. Programma's werken pas als kinderen *hands-on* ervaring krijgen en praktische belemmeringen in de levenssituatie worden weggenomen.

### **Samenwerken met supermarkten**

Een andere nuttige maatregel is volgens Dijkstra samenwerking met supermarkten in de buurt van scholen. Kinderen op middelbare school geven gemiddeld €2,30 per dag uit aan eten, in de dichtstbijzijnde supermarkt. In een experiment werden drie AH-supermarkten op 5 minuten afstand van een VMBO geselecteerd. De jonge vakkenvullers werd gevraagd om een workshop te geven aan de leerlingen, met een quiz en een rondleiding. Dat bleek erg goed te werken. *“We willen dat u op grotere schaal gaan testen”*, meldt Dijkstra.

### **Discussie: praktische problemen**

Een medewerkster van de Rabobank vraagt of er vanuit retail niet iets kon worden gedaan aan het structurele tekort aan verse producten bij voedselbanken. Het probleem is volgens Dijkstra, die veel studie naar dit onderwerp doet, niet zozeer de beschikbaarheid van verse producten, maar vooral de logistiek en organisatie: *“Er is geen goede opslag voor vers voedsel, geen koeling. Verder hebben voedselbanken het probleem dat de vrijwilligers continu rouleren, waardoor er geen continuïteit is.”* Rottenberg suggereert vervolgens dat de Rabobank hierbij zou kunnen helpen. De medewerkster vertelt dat er om die reden een koelwagen was aangeschaft, en dat dit al een verschil maakte.

## **Jorrit Kiewik: “Voedingsonderwijs verplicht en overal”**

Jorrit Kiewik, directeur van de Youth Food Movement, spreekt kort over voedingsonderwijs. Er zijn al verschillende initiatieven op dit gebied gaande. Het Voedingscentrum bereidt kooklessen voor en Pierre Wind zet zich hier al jaren voor in. De YFM voert er ook actief campagne voor het thema en heeft een alliantie gesloten met 50 organisaties.



Onder Joszi Smeets, Kiewiks voorganger, heeft demissionair staatssecretaris Van Dam 6 miljoen euro beschikbaar gesteld, maar dat is volgens Kiewik nog veel te weinig. Voedingsonderwijs moet op alle scholen verplicht worden ingevoerd. *“Onze generatie heeft geen kennis over voedsel meer meegekregen vanuit huis, en ook niet vanuit school. De volgende generatie moet weten wat de effecten van voedsel zijn, zowel op het gebied van duurzaamheid als het gebied van gezondheid.”*



*Felix Rottenberg interviewt Coosje Dijkstra en Jorrit Kiewik*

## **Slotdiscussie: “Neem onderwijsmodel Henk Oosterling als voorbeeld”**

In de slotdiscussie herhaalt Maurits de Brauw nog een keer zijn punt: er worden jaarlijks 900 miljoen Big Macs verkocht, Nederland is het land met de op drie na hoogste suikerconsumptie ter wereld, en we staan in de top-10 van frisdrankdrinkers. Hij geeft aan graag mee te doen aan de *positive health* beweging, net als de andere sprekers. Coosje Dijkstra wijst erop dat de omgeving waarin mensen verkeren erg belangrijk is, en dat individuele keuzes daarom niet altijd bepalend kunnen zijn.

### **Betrek zingeving en het sociale netwerk erbij**

Er lijkt eensgezindheid op het podium te ontstaan over de benodigde maatregelen, maar Machteld Huber gooit in haar slotwoord nog wat roet in het eten. *“Heel mooi wat jullie zeggen, maar het werkt niet”*, werpt ze tegen. Voedingsonderwijs is volgens haar niet voldoende zolang er geen aandacht is voor zingeving en het creëren van een sociaal netwerk. In de zogenaamde Blue Zones, plekken op de wereld met extreem gezonde mensen, is altijd sprake van een sterk gevoel van zingeving en een betrokken sociaal netwerk.

### **Onderwijsaanpak moet breder zijn dan voeding**

Machteld Huber stelt voor om het onderwijsmodel van Henk Oosterling in Rotterdam als lichtend voorbeeld te nemen. In zijn project Rotterdam Vakmanstad laat hij schoolkinderen zelf groente verbouwen, koken, elkaar bedienen, maar hij geeft ze ook judo en filosofie. *“Dit totale pakket, dat feitelijk het complete spinnenweb van ‘positive health’ bestrijkt, bereikt zelfs de lage sociaaleconomische groepen en resulteerde in de beste CITO-scores van Rotterdam”*, aldus Huber.

## **Naborrel: mensen moeten ook weten wat hun impact is**

Na afloop stelt Jorrit Kiewik, directeur van YFM, dat het aspect duurzaamheid onderbelicht is gebleven: *“Met ons huidige consumptiepatroon hebben we vier aardes nodig om de wereldbevolking te voeden. Mensen moeten weten wat de impact van voedselproductie is. Daarom is educatie vanaf de basis nodig. Het moet ook over duurzaamheid gaan. We hoeven kinderen geen keuzes op te dringen, maar moeten wel zorgen dat ze de kennis en inzichten hebben om een bewuste keuze te kunnen maken.”*

### **Brein en immuunsysteem**

Bezoeker Eva Speijer (18) is tijdens de naborrel enthousiast over de avond. Ze heeft een tussenjaar en werkt als kok bij een cateringbedrijf. *“Ik vond het verhaal over het onderzoek naar de weerstand van kippen erg interessant. In eten zit nog zoveel wat invloed heeft op je brein en je immuunsysteem en waarvan we nog niets weten. Volgend jaar ga ik psychobiologie studeren aan de UvA om hier meer over te leren.”*

### **Afstand tussen praktijk en ideaal**

Elly Buurma, onderzoeksdiëtist bij RIVM: *“Ik houd mij bezig met de Voedselconsumptiepeiling, waarin we onderzoeken wat, waar en wanneer Nederlanders eten. De afstand tussen het ideaal en de praktijk blijft groot. Daarom ben ik enthousiast over het verhaal van Machteld Huber en haar brede perspectief op gezondheid en voeding.”*

### **Burn-outbehandeling**

Bezoekster Jacqueline Smit ziet praktische mogelijkheden bij de behandeling van burn-outs: *“Ik ben coach en begeleid vaak mensen met een burn-out. Veerkracht is daarbij een centraal begrip. Het spinnenweb van Machteld Huber sluit hier goed op aan.”*

Tekst: Alexis de Roode

Fotografie: Michiel Wijnbergh

---

*Het 5<sup>e</sup> en laatste debat van deze jaargang van It's the food, my friend! vindt plaats op **zaterdag 13 april** in de Rode Hoed in Amsterdam, van **11:00 – 15:30 uur**.*

*Thema: **Nederland gidsland in de transitie van voedselsystemen?***

*Voor meer informatie: [www.rodehoed.nl/foodfriend](http://www.rodehoed.nl/foodfriend)*

*Organisatie:*

- *Wouter van der Weijden, Stichting Centrum voor landbouw en Milieu*
- *Bert van Ruitenbeek, bureau Ecominds*
- *Felix Rottenberg*

*in samenwerking met de Rode Hoed.*