

"Nederland is ondervoed"

Het derde debat van *It's the food, my friend!* op 29 maart 2016 in De Rode Hoed, ging over de effecten van voeding op gezondheid en gedrag, waarbij een praktijkgerichte aanpak tegenover de wetenschappelijke reserves werd geplaatst. Gert Schuitemaker, orthomoleculair farmaceut en doctor in de geneeskunde, betoogde dat Nederlanders vaak ondervoed zijn en dat de wetenschap met zijn voedingsadviezen dertig jaar achter de feiten aanloopt. Schuitemaker droeg sprekende voorbeelden aan van de invloed van voeding op gedrag bij gevangenen en kinderen en pleitte voor het toepassen van voedingssupplementen. Na hem spraken de wetenschappers Renger Witkamp en Ap Zaalberg.

Renger Witkamp, hoogleraar voeding en farmacologie aan de WUR, waarschuwde voor een reductionistisch nadruk op supplementen en stelde dat de supplementenhandel evengoed als de farmaceutische industrie kan leiden tot "pillen-denken". Hij wees erop dat de universiteit een fundamenteel probleem heeft met financiering van voedingsonderzoek: de overheid geeft alleen geld als het bedrijfsleven erbij betrokken is. Ap Zaalberg, onderzoeker bij het ministerie van Veiligheid en Justitie naar de relatie tussen voeding en gedrag in gevangnissen, pleitte ondanks overtuigende onderzoeksresultaten voor meer verkennend onderzoek.

Wie zaten in de zaal?

Zowel de benedenzaal als het balkon van De Rode Hoed waren op dinsdag 29 maart goed gevuld. Bij de opening door discussieleider Felix Rottenberg bleek een groot deel van de bezoekers voor de eerste keer de debatserie te bezoeken; zeker 60 mensen staken hun hand desgevraagd op. Onder de bezoekers bleken relatief veel wetenschappers (10 à 15) aanwezig, circa 5 boeren en tuinders en evenzovele medewerkers uit de agri-business, leden van de YFM en medewerkers van NGO's, verder 2 à 3 artsen, maar geen enkele farmaceut. Belangstellende burgers vormden verreweg de grootste groep toehoorders.

Gert Schuitemaker:

"Voedingstekorten kosten zeker 15.000 doden per jaar"

Gert Schuitemaker is orthomoleculair apotheker en auteur van boeken over voeding en gedrag. Hij is tevens doctor in de geneeskunde. Felix Rottenberg kondigt hem aan als een autonome wetenschapper, die zijn eigen tijdschriften opricht, een bedrijf in supplementen heeft, en standpunten uitdraagt waarmee hij voorop loopt in de wetenschappelijke troepen, in navolging van Linus Pauling, een van de grondleggers van de orthomoleculaire geneeskunde. Zijn boekje *Voeding & Gedrag* geeft in 96 pagina's een goed overzicht van 60 jaar onderzoek, aldus Rottenberg.



Experiment op Engelse school

Schuitemaker start zijn lezing met een filmpje, waarin we zien hoe het gedrag van Engelse schoolkinderen wordt beïnvloed door voeding. De helft van een schoolklasje krijgt gezond eten, de andere helft krijgt "eten voor een feestje", met gekleurde cakejes, snoep en dergelijke. De rest van de dag worden ze geobserveerd in hun gedrag en moeten ze spelletjes doen waarmee hun cognitieve vaardigheden op de proef worden gesteld. Aan het eind van de dag worden de resultaten bekend gemaakt: de kinderen in de "gezonde" groep presteerden 48% beter op cognitieve vaardigheden. Bij hen werden 120 incidenten van onwenselijk gedrag geturfd, tegen 720 incidenten bij de kinderen die het "feestelijke" voedsel aten. Met name het verschil in agressief gedrag was erg groot.

De zaak is duidelijk genoeg

Schuitemaker concludeert: "In dit filmpje wordt eigenlijk het hele verhaal verteld. Het verschil dat je ziet is niet subtiel, maar enorm. We weten niet waar dat aan ligt: de suiker, de kleurstoffen, of misschien het gebrek aan voedingsstoffen die niet in het *party food* zitten. Wetenschappelijk gezien is zo'n simpel proefje niet onderbouwd. Maar om dit probleem wetenschappelijk te onderzoeken, kost miljoenen euro's en duurt tientallen jaren. Moeten ouders daarop wachten?"

Een schat aan onderzoek

Schuitemaker vertelt dat hij sinds 1992 alle wetenschappelijke onderzoeken naar voeding bijhoudt en turft op onderwerp. In zijn ORTHO-bibliotheek (www.ortho.nl) staan honderden samenvattingen van onderzoeken waarin een verband wordt gelegd tussen voeding en ziektes en stoornissen zoals ADHD, depressie, asociaal gedrag, autisme, Alzheimer en vele andere. Hij tekent daarbij aan dat hij alleen de onderzoeken met positieve resultaten heeft weergegeven. Er zijn ook onderzoeken die geen resultaat gaven, maar hij kent geen onderzoeken die negatieve resultaten gaven, dat wil zeggen waarin gezonde voeding een negatief effect op stoornissen had.

Voorgangers

Vervolgens somt Schuitemaker zijn voorgangers op het terrein van voeding en gedrag. In 1980 schreef Alex Schauss in de VS het boek *Diet, Crime and Delinquency* waarin hij verbanden aantoonde tussen voeding en criminaliteit. Andere belangrijke wetenschappers en auteurs die na Schauss met soortgelijke resultaten kwamen, zijn Stephen Schoenthaler in de VS, Bernard Gesch in Engeland (rond 2002) en Ap Zaalberg in Nederland (rond 2007).

Ondanks duidelijk verband geen actie

Alle onderzoeken vonden een duidelijk effect: goede voeding verminderde het aantal misdadingen van criminelen in de gevangenis. Tot Schuitemakers frustratie heeft de Nederlandse overheid tot op heden niets met deze bevindingen gedaan. Gevangenen worden gevoed op een budget van € 1,65 per dag en krijgen geen supplementen. Hij haalt Bernard Gesch aan, die naar aanleiding van soortgelijk onderzoek in Engeland zei: "We hebben de keuze: we sluiten nog meer kinderen op, of we gaan ze beter voeden."

Dertig jaar twijfel over foliumzuur

Om duidelijk te maken hoe traag de wetenschap werkt, haalt Schuitemaker het verband aan tussen foliumzuur en het open ruggetje. "Dat verband werd al in 1960 gevonden bij ratten. In 1965 werd het bij mensen bevestigd. In 1983 is nogmaals een onderzoek

begonnen, dat in 1991 werd gepubliceerd. En pas daarna is men begonnen om moeders extra foliumzuur te geven. Dat heeft dus 31 jaar geduurd."

Stelling: Nederlanders hebben voedingstekorten

"We moeten erkennen dat veel Nederlanders voedingstekorten hebben. Vooral bij oude mensen zie je ondervoeding. Ons chronisch tekort aan vitamine D staat nu in de belangstelling. In 2015 werd duidelijk dat maar 2% van alle Nederlanders zich aan de Richtlijnen Goede Voeding houdt. En zelfs als je je wel aan die richtlijnen houdt, krijg je niet voldoende ijzer, foliumzuur, selenium, zink, vitamine A en vitamine D binnen, gaf het Voedingscentrum toe. Ik zeg dan: wees praktisch, eet voedingssupplementen."

Oorzaak van tekorten: het westers voedingspatroon

De Amerikaanse onderzoeker Dr Joseph Hibbeln heeft gezegd dat de veranderingen in ons voedingspatroon de afgelopen eeuw een ongecontroleerd experiment zijn geweest dat heeft geleid tot een toename van agressie, depressie en hartdood.

Eetregels

Schuitemaker adviseert als remedie tegen de voedingstekorten zijn *step-up* schema dat begint met verandering van eetgedrag, waar nodig aangevuld met supplementen. De eetregels die hij voorstaat zijn:

- 1) mediterrane voeding of oerdiët
- 2) voedsel direct afkomstig van land of zee, dus niet bewerkt
- 3) niet te veel koolhydraten
- 4) veel groenten en fruit
- 5) meer vis dan vlees
- 6) oppassen met granen en zuivel
- 7) eet met mate.

De belangrijkste supplementen

Hij vervolgt: "Als je je hier niet volledig aan kunt houden, neem dan in elk geval extra vitamine C, D en omega-3 visvet. Voor vitamine D geldt dat je dagelijks 2000 i.e. (ofwel 50 microgram) moet binnenkrijgen. De vitamine D in margarine helpt je hierbij niet, in 5 gram (de portie voor een boterham) zit maar 0,4 microgram vitamine D."

Supplementen versus medicatie

"Ook economisch gezien zijn supplementen zinvol. Met iedere dollar die wordt uitgegeven aan suppletie, kan 53 dollar op de totale gezondheidskosten worden bespaard, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek (Philipson, 2013). Hierbij werd gekeken naar ziekenhuisopnames."

"Er een groot verschil tussen supplementen en medicijnen. Voedingssupplementen zijn lichaamseigen, medicijnen niet. Verder zijn medicijnen patenteerbaar, voedingssupplement niet. Dit heeft tot gevolg dat supplementen commercieel minder aantrekkelijk zijn voor bedrijven."

Voeding beïnvloedt talloze fysiologische processen

Schuitemaker geeft een opsomming van allerlei fysiologische processen in het lichaam waarbij voeding en beweging een belangrijke rol spelen: suikers bij de energievoorziening, vitaminen en mineralen voor chemische reacties, diverse voedingsmiddelen voor de hormonale huishouding, aminozuren voor neurotransmitters.

Drie bijzondere onderzoeksgebieden zullen de komende jaren veel nieuwe inzichten opleveren, verwacht Schuitema, namelijk:

- de connectie tussen darmflora en brein (waarover het volgende debat in de Rode Hoed gaat)
- de epigenetica (interactie tussen genoom en voeding)
- de relatie tussen ontstekingen in hersenen en antioxidanten.

Voedselverslaving is een belangrijk verschijnsel als je kijkt naar eetgedrag. Zo komt suikerverslaving veel voor bij mensen met stress."

De huisarts weet het niet

"Als je gezondheidsklachten hebt, adviseer ik om eerst te kijken naar je voeding, en dan pas naar medicijnen. De huisarts doet het andersom: hij geeft eerst medicijnen, en kijkt dan nog steeds niet naar voeding. Een huisarts krijg in zijn hele opleiding maar 25 uur les over voeding. Het is een misvatting dat huisarts de gezondheidsdeskundige bij uitstek is. Artsen gebruiken altijd hetzelfde argument tegen supplementen: het is niet wetenschappelijk bewezen. Ik zie dat als een levensgevaarlijke doodoener. Het is ook een argument dat een huisarts niet mag gebruiken, want slechts 11% van wat een huisarts doet, is klinisch bewezen. 50% van wat hij doet is in het geheel niet bewezen."

Online opzoeken

Ter afsluiting verwijst Schuitemaker naar twee van zijn websites, waar meer informatie kan worden gevonden, en waar ook zijn presentatie zal worden weergegeven:

www.gezondeboeken.nl en www.voedingengedrag.nl/lezing-rode-hoed.

Discussie: hoe stuur je gedragsverandering?

Femke de Boer van de YFM opent de discussie met de zaal: "Het probleem is dat iedereen voornemens maakt om gezonder te eten, maar het gebeurt niet. Hoe kunnen we mensen aanzetten tot gedragsverandering?"

Schuitemaker: "Dat is een moeilijk punt, maar het is een andere discussie."

Felix Rottenberg: "Wat is de discussie die jij wil voeren?"

Schuitemaker: "Ik wil graag discussiëren over het punt dat de wetenschap het tempo ophoudt om iets met deze problematiek te doen. En over de onwetendheid bij de mensen die hierover iets moeten zeggen, zoals politici en de gezondheidsraad."



Ondervoeding

Rottenberg: "Als je praat over ondervoeding, klinkt het probleem als een derdewereld-vraagstuk."

Schuitemaker: "Het is helaas zo. We hebben ook 15.000 tot 17.000 vermijdbare doden in ziekenhuizen per jaar. Daarover lees je niets in de krant. Ook de hele discussie over *superfoods* wordt onzindelijk gevoerd. Dat wordt afgekraakt. Maar *superfoods* zijn gewoon wat vroeger rijst en zuidvruchten waren, een waardevolle toevoeging aan ons dieet."

Waarom worden mensen dan ouder?

Vivien ten Cate, voorheen werkzaam in de gezondheidszorg: "Hoe verklaart u dat mensen ondanks de voedingstekorten ouder worden dan ooit?"

Schuitemaker: "Mensen worden wel ouder, maar niet gezond ouder. Ze worden ouder met chronische ziektes. Vroeger gingen mensen dood aan tyfus. Nu zijn de mensen tijdens hun laatste twee decennia gewoon chronisch ziek."

Waarom doen de verzekeraars er niks mee?

Estella Franssen, Centrum voor Natuur- en Milieueducatie: "De politiek zit in de kontzak van de commercie. Elke euro die je investeert in voedingssupplementen levert 53 euro op in gezondheidskosten. Waarom doen de ziektekostenverzekeraars hier dan niet meer mee?"

Schuitemaker: "Omdat het beleid wordt gemaakt op basis van de *communis opinio* van adviescommissies die bestaan uit wetenschappers. Het onderzoek wordt nu gedaan volgens het medisch-farmaceutisch model dat niet past bij voedingsonderzoek. Het gaat alleen over ziektebestrijding en niet over preventie. Er is een wisselwerking tussen de universiteiten en de voedingsindustrie. Je moet dus als consument het heft in eigen handen nemen."

De Schijf van 5 is krankzinnig

Felix Rottenberg: "Wat vindt u van de schijf van 5? Ik ben daar altijd allergisch voor geweest."

Schuitemaker: "Ik ook. Volgens de nieuwe versie moet je per dag vijf boterhammen eten. Als ik dat doe, kom ik elke week aan. In het nieuwe advies zijn ze van twee keer per week vis gedaald naar één keer per week vis. Dat is krankzinnig. Eén keer per week vis is veel te weinig. Jodium, omega-3 vetzuren en vitamine D zitten juist in vis."

Hoe deed de oermens dat dan?

Hilde Segond von Banchet, hoofd communicatie van YFM: "We hebben volgens u 2000 i.e. vitamine D nodig, maar dat krijgen we via onze voeding niet binnen. Waar haalden de mensen in de oertijd dat vandaan?"

Schuitemaker (heeft de vraag kennelijk niet goed gehoord): "Daarom moet je supplementen gebruiken."

Renger Witkamp: "Voedingssupplement niet als aflat gebruiken"

Renger Witkamp, hoogleraar voeding en farmacologie aan de WUR sinds mei 2015, geeft een reactie op de lezing van Schuitemaker. "Ik ben zo'n slome wetenschapper die niet opschiet. Een van de redenen voor de traagheid van onderzoek is dat wij geen geld krijgen zonder medewerking van de industrie. Dat is overheidsbeleid. En zorgverzekeraars betalen alleen voor onderzoek naar zieke mensen, niet naar gezonde mensen."

Wetenschappelijke aanwijzingen

De vraag is of je gedrag door middel van voeding gunstig kunt beïnvloeden. Er zijn wetenschappelijke aanwijzingen dat tekorten aan nutriënten verminderde cognitie en gedragsproblemen opleveren. In sommige gevallen is ook een causaal verband aangetoond. Onder andere is duidelijk dat metaflammatie effecten kan hebben op stemming en gedrag. Metaflammatie is een algemene ontstekingsreactie die sluimert in je lichaam en kan samenhangen met voeding. Daarnaast lijken sommige RCT's (*Randomized Controlled Trials*) de positieve effecten van supplementen op agressief gedrag te ondersteunen.

Waarom toch scepsis?

Als wetenschapper zeg ik: wie op zoek is naar de waarheid moet durven twijfelen. Je kunt niet te snel conclusies trekken op basis van filmpjes zoals Gert liet zien. Vaak zijn er methodologische problemen bij dit soort proefjes. Wie heeft die kinderen in groepen ingedeeld en op wat voor manier? Wat is het effect van de kleuren die de twee groepen droegen, of de manier waarop ze toegesproken werden? In hoeverre werd het gedrag beïnvloed door de verwachtingen ten aanzien van de twee groepen?"

Liever voeding en gedrag dan pillen

Ik wil waarschuwen voor teveel nadruk op supplementen. Het kan pillengedrag in de hand werken. De effecten van voedsel werken langzaam en zijn subtiel. Er is een gevaar dat voedingssupplementen als aflat worden gebruikt, als manier om niks aan je gedrag te hoeven veranderen. De supplementenindustrie is vergelijkbaar met de farmaceutische industrie, ze zijn er om winst te maken. Bij supplementen moet je de relatie tussen dosis en effect in de gaten houden. Gezondheidsproblemen zie je pas bij grote tekorten of een flink teveel. Bij homeostase is er een breed stabiel midden. "

Andere interventies werken ook

"Als het om gezondheid gaat, is voeding een onderdeel van levensstijl. Stress en slaap hebben zeker net zoveel invloed. In het totaalplaatje bepaalt eten niet meer dan de helft. Bewegen is heel belangrijk en stress is ongelofelijk slecht. Gezond gedrag is veel meer dan voeding. Bij trials in de gevangenis zijn andere interventies vaak net zo effectief als



voeding. Kennelijk is de aandacht ook een factor. Maar als een gevangene voor € 1,65 per dag moeten eten, kan ik me voorstellen dat supplementen nodig zijn."

Fast food fever

"Over chronische ontstekingen is een duidelijk verhaal. Een erkend fenomeen is *fast food fever*. Als je steeds ongezond eet krijg je chronische ontstekingen, met een lichte koorts. Uit onderzoek van de UCLA blijkt dat *junk food* je op die manier lui kan maken." Witkamp toont een afbeelding van vetweefsel. "Als je dikker wordt, zet het vetweefsel uit. Er kruipen afweercellen in je vetweefsel die een ontstekingsreactie veroorzaken. Je wakkert die ontsteking aan met verkeerd eten; de prikkel komt uit het darmkanaal."

Ontstekingsreactie ook in hersenen

"Zo'n algemene ontstekingsreactie die sluimert in je lichaam heet metaflammatie. Die wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel, maar ook door stress, teveel of te weinig beweging en roken. Het leidt tot allerlei ziekten. Een probleem is dat ook de hersenen gaan meedoen. Sommige psychiaters zeggen dat depressie een ontstekingsziekte is. De vraag hoe we dat kunnen oplossen, blijft open."

Conclusies

Kortom, het is duidelijk dat voeding effect heeft op stemming en gedrag, maar supplementen mogen nooit een excuus zijn voor goede voeding. Je kunt beginnen met het bestrijden van *fast food fever*. Denk daarbij niet te reductionistisch, maar in termen van voeding en leefstijl. Medicaliseer het probleem niet onnodig. Leer gevangenen liever een andere leefstijl aan dan ze pillen te geven."

Discussie: invloed voeding langzaam?

Tristan Grotink, YFM: "U zegt dat voeding slechts langzaam invloed heeft op de gezondheid. Maar mensen die een detox doen en een paar weken geen suiker eten, voelen meteen effect. Kunt u uw stelling onderbouwen?"

Witkamp: "Ja, suiker heeft acuut invloed op je gedrag. Maar een blijvende verandering, het genezen van een ziekte gaat veel langzamer. Je moet geen wonderen in korte tijd verwachten. Wat betreft het verschijnsel detox, daar ben ik niet positief over."

Diabetes type-2 omkeerbaar met voeding

Janneke Blijdorp, Innovatie Agro en Natuur: "Ik ben betrokken bij een project waar we diabetes type-2 met voeding kunnen omkeren. In het dieet worden vooral minder snelle koolhydraten gegeten, terwijl vetten wel mogen. In het eerste experiment met 9 mensen die een gezond eetpatroon moesten volgen, leverde dit een heel mooi resultaat op, 2/3 van deelnemers kon stoppen met insuline. Een tweede proef met 100 mensen gedurende 8 maanden levert ook een positief resultaat op. Hoe kijkt u hiernaar?"

Witkamp: "Zo'n onderzoek leidt nog niet tot een *evidence-based* behandeling. Want er wordt van de patiënten meer inspanning gevraagd en het duurt langer voor de dieetverandering effect heeft. De dokter kan ook een pil geven die sneller werkt."

Cofinanciering door bedrijfsleven verplicht

Tijmen Böekling, voedingskundige: "Hoe kan de universiteit zorgen voor minder invloed van de industrie en een eigen agenda?"

Witkamp: "Onze vorige minister heeft het zo geregeld dat er altijd bedrijven in onderzoek moeten zitten, anders krijg je geen geld meer. Er wordt altijd cofinanciering van bedrijven gevraagd."

Ap Zaalberg: "Het aantal incidenten nam duidelijk af"

Ap Zaalberg, van huis uit psycholoog, werkt als onderzoeker naar voeding en gedrag bij het ministerie van Veiligheid en Justitie. Hij werd door Schuitemaker reeds genoemd als de onderzoeker die het verband tussen agressie en voeding in Nederlandse gevangenissen aantoonde.

Is it in the food?

Zaalberg opent met een vraag: "*Is it in the food, my friend?*" Ik vermoed van wel. Ik deel zowel de scepsis van Renger als het enthousiasme van Gert. Toen het Engels onderzoek naar voeding voor gedetineerden bekend werd, kreeg ik de kamervragen op mijn bureau. We zijn toen zo'n zelfde onderzoek in Nederland gaan doen."



Veel ondervoeding in de gevangenis

"Als je kijkt naar voeding in de gevangenis, zie je dat veel gedetineerden ondergewicht hebben bij binnenkomst; met name de sociaal zwakkere gevangenen. De meeste mensen in de gevangenis zijn getroubleerde personen, geen topcriminelen. Vaak hebben ze een voorgeschiedenis met verslaving, psychiatrie of een lichte verstandelijke beperking."

Slecht eten en weinig bewegen

"De maaltijden in de gevangenis voldoen in principe aan de eisen qua voedingswaarde, maar ze zijn niet erg smakelijk en veel verdwijnt in de afvalbak. Vervolgens gaan ze *junk food* kopen in de gevangeniswinkel. Daar komt bij dat gevangenen weinig bewegen en wel 8 uur per dag op hun bed liggen. "Alles wat je ligt, hoef je niet te zitten," wordt dan gezegd.

Onderzoek in Nederland gaf zelfde resultaat

"Bij ons dubbelblind onderzoek in 2006 hebben we ons gericht op jonge mannen tussen de 18 en 25. Zij eten vaak slecht en veroorzaken de meeste incidenten. We gaven ze 11 vitaminen en mineralen, teunisbloemolie en visolie. Uit de resultaten bleek dat ze zich iets minder agressief voelden, geen heel groot verschil. Maar het aantal incidenten nam duidelijk af. Bij ernstige incidenten was het verschil nog groter. Teunisbloemolie bleek later overigens niet belangrijk, dat kun je weglaten."

Laten we meer onderzoek doen

"Is dat onderzoek nu genoeg bewijs om iets te doen? Nee, want er zijn nog veel vragen die we niet kunnen beantwoorden. Hoe ongezond kwamen deze gevangenen binnen?"

Hoe werken micronutriënten? Is de dosering optimaal? Ik vond het bewijs wel voldoende voor een nieuw *pilot* in zeven andere inrichtingen."

"Maar er gebeurt niks!"

Zaalberg eindigt zijn betoog met een opmerking richting Schuitemaker: "Je ziet dat er wel degelijk beweging in zit, Gert". Waarop deze opstaat, zijn armen spreidt, en roept: "Maar er gebeurt niks!"

Twitternieuws: voedingsbeleid op scholen nodig

YFM-lid Jorrit Kiewik brengt het laatste Twitternieuws. Hij heeft een poll uitgezet op de vraag: "Het gedrag van schoolkinderen wordt negatief beïnvloed door voeding. Is voedingsbeleid op scholen nodig?" Uit de reacties blijkt dat 90% van de twitteraars het hiermee eens is. Er is verbazing over het gebrek aan aandacht voor voeding in de medische studie, en men vraagt zich af wat we kunnen doen om gedragsverandering in gang te zetten. Zie verder: twitter.com, #FoodFriend

SLOTDISCUSSIE

In de slotdiscussie debatteren Schuitemaker, Witkamp en Zaalberg met elkaar en de bezoekers, onder leiding van Felix Rottenberg.

Actie versus scepsis

Schuitemaker spreekt zijn ergernis uit over het feit dat er weer nieuw onderzoek wordt opgestart terwijl allang duidelijk is dat voeding invloed heeft op gedrag gevangenen. Ap Zaalberg reageert: "We gaan het niet eens worden. Ik ben een late promovendus. Ik vind het leukste van onderzoek dat de scepsis bij mij is ingedaald. Onderzoekers claimen zo veel wat later in de tijd weer onderuit wordt gehaald. Daarom wil ik eerst zien, dan geloven."

Niet denken in pillen

Schuitemaker betoogt dat supplementen niet met medicijnen vergeleken mogen worden. Witkamp beaamt dit, maar herhaalt dat het gebruik van supplementen kan leiden tot pillen-denken. Ondervoeding is er in Nederland vooral bij ouderen, en dit hangt samen met medicijngebruik en de slechte kwaliteit van voeding in verzorgingstehuizen. Supplementen geven is dan dweilen met de kraan open, aldus Witkamp.

Suikertax en de rol van de overheid

Rottenberg polst hoe de heren tegenover een suikertax staan: accijns op suiker. Witkamp noemt het een interessant idee, mits het geld niet in de algemene pot verdwijnt maar wordt ingezet voor goede zaken zoals voedingsprogramma's op scholen. Schuitemaker vindt het een individuele verantwoordelijkheid. "Kijk maar naar roken, de accijns heeft dat ook niet opgelost."

Rottenberg vraagt Ap Zaalberg om een stellingname: moet de overheid hier ingrijpen of niet? Zaalberg: "Als er gereguleerd moet worden, moet de overheid haar verantwoordelijkheid nemen. Niet weer alles in convenanten met de industrie willen regelen, want dan gebeurt er niks."

Smaak als gedragsinstrument inzetten

Elies Lemkes, directeur van ZLTO: "Er is een relatie tussen voeding en gezondheid. Als je naar de aankoopredenen voor voeding kijkt, staat smaak op 1, prijs op 2, en gezondheid op 3. Kunnen we dan niet iets met smaak doen om het gedrag positief te beïnvloeden?"

Schuitemaker: "Dat zou goed zijn. Ik ben voor het instellen van een minister van Voeding, die zou zich moeten richten naar ouders met kindervens, want al rond de geboorte gaat veel mis."

Ander onderzoek dan RCT's?

Naar aanleiding van een vraag uit de zaal vraag Felix Rottenberg aan Schuitemaker en Witkamp of ze het eens kunnen worden over een onderzoeksaanpak die ze allebei zinvol vinden. Schuitemaker: "Er wordt altijd nadruk op *Randomized Clinical Trials* gelegd, maar er is ook epidemiologisch onderzoek, de fysiologie en wat kun je daaruit postuleren, een *body of evidence*."

Witkamp: "Daar is zeker meer mogelijk. Ik geloof in *wearables*, in draagbare meet-apparaatjes waarmee je mensen individueel kunt doormeten. Daar is veel meer mogelijk."

Schuitemaker knikt: "De toekomst is gepersonaliseerde voeding."

Het gaat niet om vis, maar om algen

Jurrien Roossien, Do-It: "Ik heb wat moeite met de grote nadruk op vis. Vissen produceren zelf geen omega-3 vetzuren maar halen het uit algen. We hebben een probleem met overbevissing. Is het dan niet beter om voor de vetzuren te kijken naar plantaardige alternatieven?"

Schuitemaker: die worden minder goed opgenomen. Met vetzuren uit algen lukt dat beter.

Over 25 jaar

Rottenberg vraagt de sprekers hoe ze de ontwikkelingen in de komende 25 jaar zien.

Schuitemaker: "Het zou mooi zijn als die minister van Voeding er komt, en dat ik dat ben. De burgers die nu als "goeroes" worden afgeserveerd, nemen het heft in eigen handen terwijl het Voedingscentrum steeds ongeloofwaardiger wordt."

Witkamp: "Tegen die tijd hebben we veel meer inzicht in de effecten van voeding. We eten dan heel andere dingen. Misschien insecten, algen en veel meer plantaardig voedsel."

Zaalberg: "Veranderingen komen vaak met een schok. Ik hoop dat de overheid het weer een taak gaat vinden om kinderen gezond te voeden tussen de middag. In veel andere landen gebeurt dat al. Daar gaat nu iets mis."

Borrel na afloop: eetgedrag is psychologisch complex

Jeanne Hoogers, journaliste en psychologe: "Gedrag is complex, je kunt eetgedrag bijna niet veranderen. Wie zorgt dan dat we die supplementen gaan eten? Eten is ook jezelf belonen, jezelf straffen. Daaraan werd voorbijgegaan. Ik vond het debat wat onhandig in die zin."

"Je kunt eetgedrag praktisch beïnvloeden"

Heleen Prins, BSc biomedische wetenschappen, organisator bij de YFM Academy: "Het ging veel over wat er mis is met onze voedingspatronen, en te weinig over wat we eraan kunnen doen. Het is niet genoeg om een step-up programma aan te bieden. Het zou

interessant zijn geweest om meer te kijken naar *nudges*, naar *hands-on* manieren waarop je eetgedrag kunt beïnvloeden. Bijvoorbeeld de groente vooraan zetten in de kantine, kleinere borden gebruiken, supermarkten anders indelen. Het gevaar van het denken in supplementen is dat je andere aspecten van eten uit het oog verliest, die evengoed invloed hebben op gezondheid en gedrag. De vergelijking tussen kerkelijke aflaten en voedingssupplementen van Renger Witkamp vond ik daarom een mooie stijlfiguur."

Medisch onderwijs schiet tekort

Guusje Segond von Banchet, verpleegkundige, volgt de YFM Academie: "Als verpleegkundige word je opgeleid in ziektebeelden en behandeling, niet in preventie. Ik heb twee maanden het vak diëtetiek gehad, maar daarbij ging het alleen over nutriënten, niet over eten in een breder verband. Terwijl allerlei andere aspecten van eten minstens evenveel invloed hebben op gezondheid en herstel. In het Radboudziekenhuis in Nijmegen is een proef gedaan waarbij de patiënten meerdere keer per dag vers eten kregen van Maison De Boer, à la carte, dat werkte sterk bevorderend voor het herstel. Maar dat weet ik omdat mijn vader daar is behandeld. Ik heb gemerkt dat voeding in geneeskundige kringen alleen serieus wordt genomen als het over herstel gaat, anders wordt het al snel geassocieerd met een oosterse leefwijze of kwakzalverij."

Ook op de lagere school geen aandacht voor thema

Guusje vervolgt: "Op de basisschool heb ik alleen geleerd om een verband te leggen tussen eten en dik zijn. Waarom heb ik niet geleerd dat gezond eten ook invloed heeft op de gezondheid van je bloedvaten en allerlei andere aspecten van gezondheid en psyche? Ik weet van een school in Rotterdam waar de leerlingen leren tuinieren, maar ook samen gaan koken en eten. Zo kun je aandacht besteden aan het bredere belang van goed eten."

Zijn we geëvolueerd om ondervoed te zijn?

Hilde Segond von Banchet, hoofd communicatie YFM, stelde tijdens het debat een vraag waarop geen antwoord kwam: "Het was jammer dat ik geen antwoord kreeg op mijn vraag over de oermens. Als wij supplementen moeten slikken, hoe kreeg de oermens dan voldoende voedingsstoffen binnen? Is de mens niet geëvolueerd met schaarste en eenzijdige beschikbaarheid van voedsel? Ik ben ook benieuwd naar de 2% van alle mensen die voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen, wie dat dan zijn en hoe ze dat voor elkaar krijgen. Als iedereen hier al ondervoed is, wat verstaat men dan eigenlijk onder ondervoeding?"

"Weston Price wist het al in de jaren '30"

Sharon en Colja, belangstellende burgers: "Wij horen waarschijnlijk tot die 2% van de bevolking die alle voedingsstoffen binnenkrijgen. We zijn erg geïnteresseerd in voeding en gezondheid, ook met het oog op onze kinderen. Het is niet nodig om dertig jaar op een wetenschappelijk verhaal te wachten. Soms moet je ook voor je *gut feeling* gaan. Een onderzoeker die deze avond niet aan bod kwam is Weston Price, die in de jaren '30 al voedingsonderzoek deed in Afrika. Hij liet zien dat er een sterke correlatie is tussen voeding, de kwaliteit van het gebit en gezondheid. Bijna alle kinderen dragen tegenwoordig een beugel, ook dat heeft iets met voeding te maken."

Info

Verslag: Alexis de Roode

Foto's: Maartje Strijbis

*Het volgende debat in de serie **It's the food, my friend!** sluit direct aan bij het vorige debat. Het vindt plaats op **dinsdag 19 april, 20:00-22:00 uur** in De Rode Hoed in Amsterdam. Thema: **Bacteriën als vrienden in de voedselketen.***

Organisatie:

Wouter van der Weijden, Stichting Centrum voor Landbouw en Milieu,

Bert van Ruitenbeek, bureau Ecominds

Felix Rottenberg

in samenwerking met de Rode Hoed.