

# Inhoud

Inleiding: Onze aarde verkeert in grote problemen	7
<b>I Voedsel en de macrokosmos</b>	
1 Ons voedselsysteem moet op de schop	15
2 Voorkomen is beter dan genezen	21
3 Overleven begint bij gezonder leven en eten	36
4 Wie stopt de snelle hap?	41
5 Gezonde voeding heeft een prijs	49
6 Maakt armoede ziek?	55
7 Precies wat het bedrijf wil horen	61
8 Gezonder leven, ook bij ziekte het stimuleren waard	69
9 Schadelijk gedrag heeft altijd een prijs	77
10 Waar stopt de medicalisering van Nederland?	83
11 Veel te zwaar, dus met de nek aangekeken	88
12 Wat gaan we in de toekomst eten?	96
13 Bij de wilde beesten af	102

## **II Voedsel en de microkosmos**

14	Het verwoede gevecht tegen eten, stilzitten en stress	111
15	De kwetsbare balans van de darmbacteriën	116
16	Hoe nodig is dat extra vitamientje?	121
17	Overal, snel, gemakkelijk én ongezond	127
18	De bittere nasmaak van zoet	134
19	Is melk wel zo goed voor elk?	141
20	Niks mis met een paar sneetjes goed brood	146
21	Voedingsadvies uit de reageerbuis	152
22	Voedsel verbindt en verdeelt	158
23	Heeft vasten een heilzame werking?	164
24	Ketogeen dieet: hoop of hype?	169
25	De hobbels van het veganisme	175
26	Hoe veilig is ons voedsel?	181
27	De twijfelachtige grens tussen abnormaal en normaal	187
28	De simpele waarheden over gezond eten	193
	Nawoord: Hoog tijd het rentmeesterschap serieus te nemen	198
	Woord van dank	206
	Verantwoording en bronnen	207

## Inleiding

### Onze aarde verkeert in grote problemen

#### *Hoog tijd om te werken aan een oplossing*

We have become, by the power of a glorious evolutionary accident called intelligence, the stewards of life's continuity on earth. We did not ask for this role, but we cannot abjure it. We may not be suited to it, but here we are.

- Stephen Jay Gould, *The Flamingo's Smile: Reflections in Natural History* (1985)

Veel van de problemen die we in dit boek zullen aankaarten, zijn van een ontmoedigende schaal en grote urgentie. De groei van de wereldbevolking, klimaatverandering, milieuvervuiling en het verlies aan biodiversiteit zijn omvangrijke problemen. Mogelijk lukt het ons niet er een oplossing voor te vinden voordat ze catastrofaal worden voor het leven op aarde. Ook de toenemende gezondheidsproblemen – zoals chronische welvaartsziekten en de groeiende kloof tussen arm en rijk wat betreft gezondheid en welzijn – zijn niet simpel op te lossen.

Bovendien liggen die oplossingen niet in onze directe in-

vloedsfeer. Tenminste, dat lijkt zo. Wat er is gebeurd met ons voedsel voordat het op ons bord ligt, en wat de gevolgen zijn van onze consumptie voor de natuur, is grotendeels onzichtbaar geworden voor de hedendaagse Nederlander. Als we op een zomerdag langs wuivende graanvelden en weilanden vol koeien fietsen, leidt dat niet automatisch tot een associatie met het broodje rosbief dat we even later op een bankje eten.

De productie van ons voedsel, de bewerking, de verpakking en het transport ervan zijn voor ons vrijwel geheel verborgen processen. Pas als we op televisie een documentaire zien over plasticsoep in de oceanen, kaalslag in de regenwouden of wan-toestanden in slachthuizen schrikken we van de gevolgen van ons consumptiepatroon. Maar die problemen lijken zo ver weg dat het onmogelijk lijkt om er rechtstreeks wat aan te doen.

De gevolgen van de consumptie voor onze gezondheid zijn al even ongrijpbaar. We lezen over de stijgende zorgkosten en het spectaculair toenemen van chronische welvaartsziekten zoals diabetes en kanker, maar het verband met onze dagelijkse eetmomenten is onzichtbaar.

En zelfs als we wel wat kunnen bijdragen, voelen we vaak nog onvoldoende de urgentie om dat ook daadwerkelijk te doen. Denk maar eens aan het gebruik van plastic tasjes. Op een of andere manier vinden de meesten van ons het moeilijk vol te houden om geen plastic tasjes meer te gebruiken, al is dat nauwelijks een ingrijpende gedragsverandering te noemen. Daar hebben we regelgeving voor nodig. Het verbod op gratis plastic tassen in 2016 leidde zonder gemor van de consument tot 80 procent minder van die tassen. We hebben dus een verstandige overheid nodig die beslissingen met impact neemt.

De link tussen graan en brood en tussen koeien en vlees is nog wel te bedenken, maar dat geldt al veel minder voor het

overmatige aanbod van ultrabewerkt voedsel. In een eenvoudige mueslireep zitten bijna twintig ingrediënten (haver, inuline, rozijn, rijst, suiker, hazelnoot, tarwe, glycerol, palmolie, raapolie, katoenzaad, zonnebloemolie, tarwegluten, melasse, magere melkpoeder, tarwekiem, gerstemoutextract, zout en lecithine). Het is bij een dergelijk tussendoortje vrijwel onmogelijk om te bedenken wat er allemaal vereist was voor de productie en bewerking van de ingrediënten.

Bij het schoolmoestuineren ervaren kinderen het belang van een gezonde bodem en de rol van water, insecten en het weer. Plotseling is een tomaat – die je zelf zaait, oogst en opeet – het resultaat van allerlei wonderbaarlijke biologische processen en van veel zorg en geduld. Zonder die verwondering en de daaruit voortvloeiende band met ons voedsel wordt het lastig mensen aan te zetten tot het kiezen van gezonder en duurzamer geproduceerd voedsel. Dit is een van de redenen waarom wij voedselonderwijs zo belangrijk vinden.

Het ontbreken van een zichtbare schakel tussen ons handelen en de grote problemen die we om ons heen zien (en vice versa) kan leiden tot toenemende zorgen en tot gevoelens van onmacht en depressie. Daar zijn zelfs al termen voor bedacht als ‘eco-angst’, ‘ecorexia’, ‘klimaatstress’ en ‘klimaatdepressie’. Dergelijk fatalisme draagt over het algemeen niet bij aan algemene oplossingen en eigen welzijn. Ook zijn er mensen die juist geobsedeerd raken door voeding en de invloed ervan op hun gezondheid. Daar is eveneens een term voor: ‘orthorexia nervosa’. Obsessief gedrag helpt echter net zomin om een evenwichtig leven te leiden.

Een andere manier om met deze zorgen om te gaan is ons te wenden tot optimisten zoals de Zweed Hans Rosling. Op basis van statistieken wilde hij laten zien dat het, als gevolg van ver-

standig menselijk handelen, de afgelopen eeuwen wereldwijd best de goede kant op is gegaan met de levensverwachting, de economische groei, het opleidingsniveau en armoedebestrijding.

Mensen als Rosling gaan ervan uit dat menselijke intelligentie en nieuwe technologie ook andere problemen de baas kunnen. Wie de urgentie van problemen zoals het verlies van biodiversiteit, klimaatverandering en sociale ongelijkheid benadrukt, wordt door deze optimisten tot alarmist of doemdenker bestempeld. Het negeren of relativeren van de problemen en hopen op een technologische doorbraak als oplossing is echter riskant. Er ontbreekt een plan voor de situatie waarin die doorbraken niet gerealiseerd worden.

De hier gesignaleerde problemen worden wel breed erkend door gezaghebbende instituties zoals de Verenigde Naties, maar dat leidt zelden tot doortastend optreden door overheden en burgers. Dit heeft drie oorzaken. De eerste is dat politici het erg lastig vinden om de noodzakelijke draconische maatregelen, die diep kunnen ingrijpen in het leven van mensen, voor te stellen (want die trekken weinig kiezers). Daarnaast zijn er veel partijen met commerciële belangen die dit soort maatregelen proberen te voorkomen – denk aan de voedingsindustrie en bedrijven die belang hebben bij het intensieve gebruik van fossiele brandstoffen. Ten derde voelen de meeste burgers te weinig urgentie met betrekking tot de problemen; onvoldoende althans om er een comfortabele leefstijl voor op te geven en om verandering te eisen.

Het gebrek aan urgentie bij burgers om hun reisgedrag, energieverbruik en goedkope gemaksvuoding in te ruilen voor een kariger en soberder leven lijkt het lastigste obstakel voor verandering. Wanneer voldoende kiezers daar immers

wel voor kiezen, wordt het voor de politiek en het bedrijfsleven aantrekkelijker om drastischer koerswijzigingen door te voeren. Tegelijkertijd hebben overheden en het bedrijfsleven de verantwoordelijkheid om burgers bewust te maken van de noodzaak tot die verandering van hun leefwijze, en om hen ervan te doordringen wat voor voordelen dat zal brengen voor hen of hun kinderen en kleinkinderen.

We hebben dit boek in twee delen verdeeld: ‘Voedsel en de macrokosmos’ (deel 1) en ‘Voedsel en de microkosmos’ (deel 2). Macrokosmos en microkosmos zijn twee aspecten uit een theorie die werd ontwikkeld door de oude Griekse filosofen om de mens en zijn plaats in het heelal te beschrijven. Deze vroege denkers zagen de individuele mens als een kleine wereld (microkosmos) waarvan de samenstelling en de structuur overeenkwamen met die van de ‘grote wereld’ (macrokosmos).

Ons boek gaat over de wisselwerking tussen voedsel op het mondiale niveau (bodem, klimaat, milieu, biodiversiteit, bevolkingsgroei) en het individuele niveau (onze eigen sociale, mentale en fysieke gezondheid). Dat levert handelingsperspectieven op waarin individueel handelen en (internationaal) voedselbeleid elkaar kunnen versterken.

In dit boek willen we laten zien hoe wij als maatschappij tot keuzes komen die onze eigen gezondheid en die van planten, dieren en de aarde op de lange termijn kunnen schaden. We geven aan dat we een collectieve verantwoordelijkheid dragen om deze situatie te verbeteren. Daar hoort een krachtig en samenhangend overheidsbeleid bij. En dat is niet beperkt tot lokaal en landelijk beleid, maar strekt zich uit tot Europees en mondiaal beleid.

Maar we willen ook laten zien hoe wij mensen als individuen zelf een bijdrage kunnen leveren aan onze gezondheid én aan een duurzamer en diervriendelijker ingericht voedselsysteem – door andere keuzes te maken. ‘Stemmen met je vork’ noemt voedselschrijver Michael Pollan dat. En dat kunnen we elke dag.

Wij maken als individuen elke dag keuzes die invloed hebben. Die kunnen we aanwenden ten slechte, maar ook ten goede: voor een duurzame en gezonde toekomst. Daarnaast helpt het als we als burgers onze lokale, landelijke en internationale overheden opdragen steeds de toekomst van de aarde, planten, dieren en mensen voor ogen te hebben bij het maken van langetermijnbeleid. Dat vraagt om politici en bestuurders met lef en visie én om burgers (en dus kiezers) die het belang van een dergelijk langetermijnbeleid stellen boven economische voordelen op de korte termijn en eigenbelang.

Om een dergelijke mentaliteitsverandering te realiseren, is het noodzakelijk dat we de verbanden zien tussen onze individuele keuzes en de collectieve keuzes die we als samenleving maken, en de gevolgen ervan voor de bodem, planten, dieren en ons eigen lichaam. De verantwoordelijkheid voor een ander systeem ligt immers bij alle onderdelen van de maatschappij: overheden, bedrijven en burgers.



# I

## Voedsel en de macrokosmos

Nu was de tuin van de mens voltooid.  
En toen hij op de zevende dag al het werk zag  
dat hij verricht had, rustte hij en keek uit over zijn tuin.  
Hij at pitloze druiven en zwom in een vijver van melk.  
Hij zag de bijen bij zwermen sterven in zijn tuin.  
De grond was bitter geworden. En hij zei: goed,  
zei hij, goed. Morgen weer een dag. Er is nog tijd.

– Alexis de Roode, fragment uit ‘Schepping, week 2’

*De wereldbevolking is de afgelopen eeuwen spectaculair gegroeid en zal nog een tijd doorgroeien. Om iedereen ter wereld te kunnen voorzien van voedsel heeft de landbouw vooral gestuurd op kwantiteit. Daarbij hebben de producenten rooibouw gepleegd op de bodem. De opbrengst per hectare moest omhoog, en daar waren kunstmest en bestrijdingsmiddelen voor nodig. Dat verstoort het bodemleven en vervuilde het grond- en oppervlaktewater, het zorgde voor een afname van insecten, er verdwenen vogels – en de lijst is nog veel langer. Mensen die het geluk hebben in een land te wonen waar geen extreme honger voorkomt, worden massaal ziek door de overconsumptie van energierijk gemaksvuedsel met weinig voedingswaarde.*

*Kortom, het mondiale voedselsysteem is een dominosteen die een reeks van dominostenen (milieu, klimaat, biodiversiteit, gezondheid) laat omvallen. Uitstel van ingrijpen zal nog veel meer maatschappelijke en economische schade opleveren. Daarom is het tijd om ons voedselsysteem krachtig te hervormen. Dat betekent ook een hervorming van allerlei andere systemen, zoals het gezondheidszorgsysteem en het economische systeem. In dit deel laten we zien hoe deze systemen met elkaar samenhangen en hoe dat inzicht kan leiden tot geïntegreerde oplossingen.*