



De kracht van voeding

Wat zijn de effecten van ongezond eten en overgewicht op de Nederlandse samenleving en wat kan het eten van meer 'pure' producten betekenen voor de volksgezondheid. Diëtist en voedingskundige Karine Hoenderdos verdiept zich al jaren in de kracht van voeding.

Karine Hoenderdos is diëtist/voedingskundige en runt samen met vier collega's het tekstbureau Scriptum communicatie over voeding. Een van hun projecten is de website PuurGezond.nl waarin het eten van meer pure producten wordt gepromoot, zoals groenten, fruit, volkoren producten, zuivel, noten, ei, vlees en vette vis. Karine Hoenderdos is auteur van het boek 'PuurGezond! Slank in 8 stappen' en mengt zich met haar blogs en columns in het maatschappelijk debat over gezond eten.

Effecten ongezond eten

Hoenderdos liet in haar presentatie zien wat de effecten van ongezond eten zijn. Ongezond eten en overgewicht blijkt jaarlijks 40.000 nieuwe ziektegevallen te veroorzaken in Nederland (1). Dit zijn vooral mensen met hart- en vaatziekten, kanker, osteoporose, diabetes type 2 en ziekte door overgewicht. Van alle sterftegevallen in Nederland wordt 10% veroorzaakt door ongezond eten; 5% van de sterftegevallen is het gevolg van overgewicht (2). Van alle welvaartsziekten is diabetes type 2 de snelst groeiende. Op dit moment hebben 900.000 mensen in Nederland diabetes type 2. Elke dag komen daar 194 mensen bij (3). In 2015 zullen naar verwachting 1,32 miljoen Nederlanders lijden aan diabetes type 2.



'Het eten van meer fruit zorgt jaarlijks voor 4800 minder sterfgevallen in Nederland'

Kracht van voeding

'Met gezond eten zouden veel van deze ziektegevallen kunnen worden voorkomen,' aldus Hoenderdos. 'Daarom zou voedingsvoorlichting zich moeten richten op die maatregelen die het meeste effect scoren op de volksgezondheid. Ik wil laten zien dat het eten van meer pure producten, zoals groente, fruit en vis, op alle fronten zorgt voor een verbetering van de voeding.' Als bewijs voor de kracht van gezonde voeding voert Hoenderdos cijfers op uit het RIVM rapport 'Ons eten gemeten' (2). Die laten zien dat het eten van meer fruit zorgt voor 4800 minder sterfgevallen in Nederland per jaar. Meer groenten eten scheelt jaarlijks 2500 sterfgevallen in Nederland en het eten van meer vis 4500 sterfgevallen. Dit noem ik de kracht van voeding.'

Kostenefficiënt

'Het huidige overheidsbeleid is vooral gericht op minder eten; minder zout, minder suiker, minder vet', aldus Hoenderdos. 'Maar het eten van minder zout en verzadigd vet heeft relatief weinig effect op de volksgezondheid. Minder verzadigd vet eten scheelt jaarlijks 'slechts' 1000 sterfgevallen. De focus moet daarom niet liggen op minder ongezond eten, maar op méér gezonde producten eten.'

Ook met het oog op kostenefficiëntie is het bevorderen van gezonder eten verstandig. De Nederlandse Vereniging van Diëtisten liet onderzoeken wat de kosten en baten zijn van een behandeling door een diëtist (4). Dit onderzoek laat zien dat een dieetbehandeling voor mensen met overgewicht en diabetes de maatschappij 0,5 tot 2,3 miljard euro oplevert. Elke euro die wordt besteed aan een dieetbehandeling levert Nederland volgens het NVD € 56 op in gezondheidswinst.

Terug naar de basis

Aan de basis van gezond eten liggen volgens Hoenderdos onbewerkte 'pure' producten: 'Dit zijn basisvoedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volkoren producten, zuivel, noten, ei, vlees en vette vis.' Het platform Van Moeder Natuur maakte onlangs bekend dat het aandeel basisvoedingsmiddelen in Nederland nog maar 50% is. Dat percentage is gebaseerd op de meest recente VCP-cijfers. Hoenderdos: 'Het eten van meer basisvoedingsmiddelen zorgt voor een hogere voedingswaarde en meer verzadiging. Daarnaast is het voor consumenten prettig omdat het een duidelijk verhaal is met een positieve insteek (eet meer).'

Meer dan 1 model

Als voorbeeld van voedingsvoorlichting wijst Hoenderdos op haar website PuurGezond. 'Met PuurGezond willen we het eten in Nederland een beetje lekkerder en gezonder maken. PuurGezond is opgesteld volgens de Richtlijnen Goede Voeding. Alle dagmenu's zijn doorberekend en bevatten doorgaans iets meer vet en eiwit en minder koolhydraten. De focus ligt op groenten, fruit, gezonde vetten en eiwitten, en op het belang van bewegen. PuurGezond is voor mensen die van koken houden en dat liever niet doen uit pakjes of zakjes, en die kiezen voor smaak en dus voor roomboter en olijfolie. Dit zijn mensen die nuchter zijn en niet geloven in toevoegingen en superfoods.' Er zijn meerdere manieren om te eten volgens de Richtlijnen



Gezonde Voeding, benadrukt Hoenderdos. 'Er is niet 1 model dat iedereen aanspreekt. In de Verenigde Staten worden in de 'dietary guidelines' ook 3 gezonde voedingspatronen genoemd. Zowel de gewone richtlijnen als een vegetarische variant en het DASH dieet. Ik hoop dat in Nederland voedingsvoorlichting ook meer "tailormade" wordt.'

Voorlichting: aantrekkelijk en op korte termijn

Die voorlichting moet volgens Hoenderdos ook aantrekkelijk worden gemaakt, met meer aandacht voor de voordelen op de korte termijn. 'Een gezonde jongen van in de twintig gaat niet gezonder eten als hij daar pas op oudere leeftijd de vruchten van plukt. Zoals een kleinere kans op hart- en vaatziekten of kanker. Zo'n jongen is wel gevoelig voor winst op de korte termijn, zoals een betere huid of een halve of hele marathon kunnen lopen mede door gezondere voeding. Dat motiveert veel meer.' Hoenderdos' advies aan de aanwezige diëtisten en beleidsmakers: 'Maak het persoonlijk en aantrekkelijk, hou het simpel, maar vooral: kies voor méér.'

• Jolande Valkenburg

[Literatuur]

1. Busch MCM en Breedveld BC. Welke gezondheidswinst kan bereikt worden? RIVM. 2005
2. Van Kreijl CF, Knaap AGAC, Busch MCM, et al. Ons eten gemeten. RIVM. 2004
3. www.dvn.nl/diabetes/over-diabetes/cijfers-diabetes
4. M. Lammers, L. Kok. Kosten- batenanalyse diëtetiek. SEO Economisch Onderzoek in opdracht van de NVD. 2012