

## Foodtopia-lezing prof. Seidell over oorzaken ongezond eetgedrag

**‘Teveel eten is een normale reactie op een abnormale omgeving’, schrijft prof. Jaap Seidell in zijn boek ‘Het Voedsellabyrint’. Seidell vertelde in zijn lezing voor Foodtopia hoe ongezond eetgedrag is ontstaan.**

Hoogleraar Voeding en Gezondheid Jaap Seidell hield een lezing over ongezond eten in het Leidse museum Boerhaave en putte daarvoor uit het boek ‘Het Voedsellabyrint’ dat hij samen met Jutka Halberstadt schreef en eind vorig jaar verscheen. ‘Op dit moment hebben 1,5 tot 2 miljard mensen in de wereld last van overge-

*‘Slechts 1% van kinderen in achterstandswijken krijgt voldoende groente binnen’*

wicht’, aldus Seidell. ‘50 jaar geleden waren dat er nog maar 100.000. Welvaart is dus een probleem geworden. Dat probleem is deels ontstaan door globalisering en industrialisering, maar ook door verstedelijking en maatschappelijke veranderingen. Onze overgrootouders besteedden 2 uur per dag aan het bereiden van voedsel. Nu is dat gemiddeld nog maar 12 minuten. Moeders zijn meer gaan werken, we hebben het drukker en een groot deel van het dagelijks eten dat men consumeert is bewerkt.’

Het meest schrijnende is dat vooral lage inkomensgroepen worden getroffen door ‘welvaarts’ziekten zoals overgewicht en diabetes type 2. ‘Zo’n 70 tot 80 % van alle niet-overdraagbare ziekten komt voor in lage inkomensgroepen’, aldus Seidell. ‘Slechts 1% van kinderen in achterstandswijken krijgt voldoende groente binnen.’ Seidell en Halberstadt willen met hun boek ook een nieuwe kijk geven op hoe voedsel ons gezonder kan maken. Niet door te vertellen welk voedsel wel of niet gezond is, maar door inzicht te geven in ons eet- en leefgedrag. De huidige wel-

vaartsziekten zijn tenslotte een direct gevolg van een verkeerde omgang met eten. In zijn lezing pleitte Seidell voor een brede aanpak van overgewicht, gericht op een andere omgang met eten en meer bewegen. ‘Stadslandbouw geeft ons geen voedselzekerheid, maar kan de verbinding tussen mensen en voedsel enigszins herstellen. Ook samen eten is ongelooflijk belangrijk voor een gezonde eetcultuur.’

### • (JV)

‘Het Voedsellabyrint’ van Jaap Seidell en Jutka Halberstadt is verschenen bij uitgeverij Atlas Contact. De lezing werd georganiseerd onder de paraplu van de tentoonstelling Foodtopia over voedselinnovaties in museum Boerhaave in Leiden.

