



Editorial

Duurzaamheid en anders eten

De wetenschap achter duurzaam en gezond eten ontwikkelt zich snel. Dat zie je ook aan de adviezen van overheids- en onderzoeksinstanties aan consumenten om duurzamer en gezonder te eten. Een paar jaar geleden moest je vooral minder dierlijke en meer plantaardige producten eten. Vorig jaar kwam dat in de nieuwe Schijf van Vijf neer op minder vlees, meer groenten en fruit en even veel zuivel. In het begin van dit jaar gaf het RIVM een nog genuanceerder beeld op duurzaam en gezond eten: eet over het algemeen minder, eet minder rood en bewerk vlees en drink minder frisdrank en alcoholische dranken. Inmiddels weten we ook dat er binnen groente en fruit meer en minder duurzame keuzes zijn. Je kan bijvoorbeeld beter een appel uit de Betuwe eten dan citrusfruit van heel ver weg.

In deze Voeding Magazine besteden we aandacht aan de wetenschappelijke achtergronden achter deze duurzaamheidsadviezen. We laten zien waar al die nuances over gezond en duurzaam eten vandaan komen. De aanbevelingen waar je op uitkomt zijn simpel: Eet niet te veel, eet volgens de Schijf van Vijf en eet niet té (!) gevarieerd. Dat ook ons artikel de nodige kritiek verdient, laat de reactie van het Voedingcentrum zien op de laatste pagina van het artikel.

In deze Voeding Magazine staan meer bijdrages van ander auteurs; meer dan u tot nu toe van ons gewend bent. Dat willen we graag zo voortzetten. Kent u interessant nieuw onderzoek dat u onder de aandacht van onze lezers wilt brengen? Of heeft u altijd al een leuke column willen schrijven? Mail ons dan via redactie@voedingmagazine.nl. Wij hopen op boeiende onderwerpen en ideeën, want die maken het blad alleen maar beter en leuker voor u en al onze andere lezers.

Stephan Peters

Hoofredacteur Voeding Magazine



nederlandse zuivel organisatie

Reportages

10 Koemelkallergie

Wageningen onderzoek naar de immunoreactie bij melkallergie.

15 Gezond en duurzaam

Meer plantaardig eten, leidt niet per se tot een duurzamer voedingspatroon. Maar wat wel? In deze uitgebreide reportage geven berekeningen met Optimeal® meer inzicht.

24 Eetgedrag

Levenslange eetgewoontes zijn moeilijk te weerstaan. Over Pavlov's hond en het afleren van geconditioneerd gedrag.

26 Wat vindt de politiek?

In Nieuwspoort debatteerden politici over gezonde voeding en duurzame voedselproductie.



Colofon Voeding Magazine Jaargang 30, maart 2017 Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en verschijnt vier keer per jaar. Een jaarabonnement is gratis. Inschrijven voor een abonnement kan via www.zuivelengezondheid.nl. **Redactie** Stephan Peters (hoofredacteur) en Jolande Valkenburg (eindredactie) van de Nederlandse Zuivel Organisatie. **Redactionele medewerkers** Rob van Berkel (Over Voeding & Gezondheid), Luuk Blom en Lionel van Est (Nutricon) Kasper Hettinga (Wageningen University & Research), Michiel Löwik, Angela Severs (Scriptum), Maud Theelen (Schuttelaar&Partners), Renger Witkamp (Wageningen University & Research) **Fotografie** Michel Campfens **Coverbeeld** Dannes Wegman **Vormgeving** Elan Strategie & Creatie **Realisatie** Opmeer Drukkerij Den Haag **Gratis abonneren?** Inschrijven kan via zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine **Adreswijzigingen** www.voedingmagazine.nl/adreswijzigingen **Redactieadres** NZO Redactie Voeding Magazine Benoordenhoutseweg 46 2596 BC Den Haag, redactie@voedingmagazine.nl **Copyright** Uit deze uitgave mag worden geciteerd wanneer hiervoor schriftelijk toestemming is verleend door de NZO, afdeling Communicatie.