

REPORTAGE

De multifactoriële aanpak



Overgewicht en ongezond eten zorgen bij veel Nederlanders voor gezondheidsproblemen. Om overgewicht tegen te gaan en gezonder eten in Nederland te stimuleren, zijn er veel initiatieven ontwikkeld. Welke zijn succesvol en hoe kan een multifactoriële aanpak Nederlanders verleiden tot de gezonde keuze?

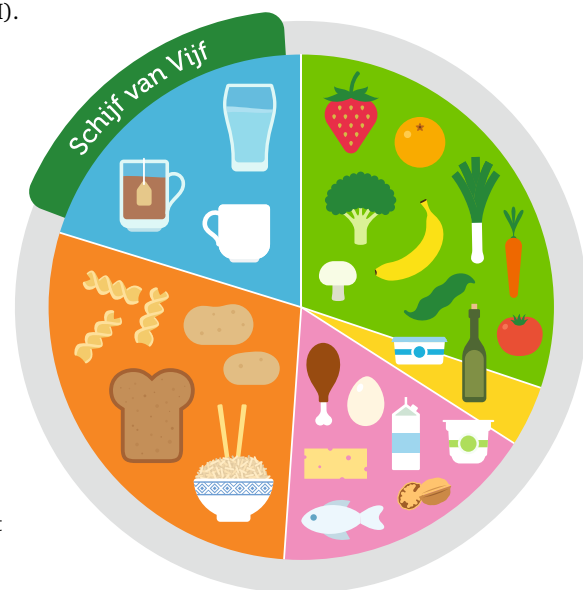
TEKST STEPHAN PETERS (NEDERLANDSE ZUIVEL ORGANISATIE) BEELD DANNES WEGMAN

Slechts een klein deel van de Nederlanders eet volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf. Dat zien we ook aan het aantal Nederlanders met overgewicht en obesitas. De afgelopen 25 jaar is dat aantal enorm toegenomen. Ongeveer de helft van de Nederlanders heeft op dit moment last van overgewicht en 14% lijdt aan morbide overgewicht (BMI > 30). De laatste jaren lijken de cijfers zich te stabiliseren en neigt de trend iets naar beneden te gaan.¹ Om overgewicht tegen te gaan en gezonder eten te stimuleren, worden er in Nederland steeds meer initiatieven ontwikkeld. Dit artikel geeft een overzicht van verschillende initiatieven om gezond eten in ons land tot de norm te maken en de gezonde keuze de gemakkelijke keuze.

12,5% (Voedselconsumptiepeiling RIVM). Helaas is die inname nog steeds te hoog. Als iemand meer gaat eten volgens de Schijf van Vijf levert dat veel gezondheidswinst op. Te verwachten is dat wanneer Nederlanders volgens de Schijf van Vijf gaan eten onder andere overgewicht, hart- en vaatziekten, type 2 diabetes en verschillende vormen van kanker zullen afnemen³.

Oorzaken overgewicht

Er zijn helaas te veel mensen met overgewicht in Nederland. Toch is het hier niet zo slecht gesteld als in andere landen. Als je kijkt naar de meest recente cijfers van de OECD over dit onderwerp doen we het in Nederland helemaal niet zo slecht op dit gebied.⁴



gezond eten? Wellicht is een reden dat bij mensen met een lage SES andere issues dan gezondheid op de voorgrond staan. Denk hierbij aan werkloosheid of het leven in een armere buurt met meer criminaliteit. In ieder geval is duidelijk dat overgewicht een complex, maatschappelijk en multifactorieel probleem is.

Integrale aanpak

Een multifactorieel probleem vereist een multifactoriële aanpak. Tot nu toe is gebleken dat het aanpakken van een enkele factor geen resultaat oplevert. Alleen goede voorlichting of alleen productherformulering zal het probleem van overgewicht dus niet oplossen. De enige interventies die tot nu toe wel resultaat opleveren, zijn interventies die de hele eetomgeving, of beter gezegd leefomgeving, aanpakken. De Gezonde Wijk aanpak in Utrecht is daar een voorbeeld van. Het doel van die aanpak was trouwens niet alleen het terugbrengen van overgewicht, maar een betere preventie en zorg in de multiculturele wijk.⁵ Die aanpak bleek succesvol voor het terugbrengen van overgewicht bij bewoners van de wijk. Een ander succesverhaal is de Aanpak Gezond Gewicht in Amsterdam, waarbij significante effecten zijn gemeten in de afname aan overgewicht bij kinderen. Over die aanpak verderop in dit artikel meer.

Overgewicht is een complex, maatschappelijk en multifactorieel probleem

Hoe eet Nederland

Een Nederlander eet op een dag ongeveer een kilogram vast voedsel en krijgt ongeveer twee liter vocht binnen. Als we het voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander vergelijken met de voedingsrichtlijnen blijkt dat slechts 15% voldoende groente en fruit eet en bijna iedereen te weinig vezels binnen krijgt. Er wordt ook te weinig vis gegeten en de helft van de Nederlanders eet onvoldoende zuivel en onvoldoende brood.² Maar er is ook goed nieuws. Vrijwel niemand in Nederland krijgt nog te veel transvetzuren binnen. Dat is te danken aan succesvolle productherformulering in de afgelopen decennia. Productherformulering wordt ook ingezet bij het verlagen van zout, verzadigd vet en suiker. De innames van zout en verzadigd vet zijn nog wel te hoog. De zoutinname ligt al jaren een derde hoger dan de gewenste norm van maximaal 6 gram per dag. Bij de inname van verzadigd vet is over de afgelopen decennia een neerwaartse trend te zien. Zo'n 30 jaar geleden kregen we gemiddeld bijna 15 energie% aan verzadigd vet binnen; dat is nu nog

Bij internationale vergelijkingen staan we altijd in de laagste regionen als het aankomt op het voorkomen van overgewicht. Mensen overtuigen dat ze moeten eten volgens de Schijf van Vijf is één ding, maar mensen stimuleren niet te veel te eten is weer iets anders. Overgewicht is een zeer complex probleem. Als je tien voedingswetenschappers vraagt hoe het komt dat mensen ongezond en te veel eten, krijg je meer dan tien verklaringen over mogelijke oorzaken. Voorbeelden van verklaringen zijn dat we grotere porties zijn gaan eten en dat we minder zijn gaan bewegen. Daarnaast wordt vaak als reden gegeven dat onze huidige leefomgeving vol verleidingen zit om meer te eten en dat er meer gemakvoeding voor handen is. Er is ook een groot verschil in de prevalentie van overgewicht. Mensen met een lagere opleiding of een lagere sociaal economische status (lage SES) lijden veel vaker aan overgewicht dan mensen die rijker zijn of die een hogere opleiding hebben. Hoe komt dat? Is goedkoop voedsel ongezond of hebben mensen uit de lagere SES gewoon minder of geen interesse in

De multifactoriële aanpak

Landelijke aanpak

Een aanpak 'Gezond Gewicht' of 'Gezond Eten' voor heel Nederland bestaat niet. Zoiets realiseren is ook een bijna onmogelijke taak. Het betekent dat je de directe leefomgeving aanpakt en die wordt grotendeels bepaald door de cultuur en het lokaal bestuur. Er zijn in Nederland wel veel landelijke spelers en initiatieven die bijdragen aan het stimuleren van gezonder eten. In de volgende alinea's staat een overzicht van een aantal spelers en initiatieven in Nederland, met de – voor zover bekend – gemeten effecten en mogelijke drempels. Dit artikel pretendeert geen compleet overzicht te geven, maar tracht een beeld te schetsen van de multifactoriële aanpak.

Voedingsvoorlichting

De autoriteit op het gebied van informatie over gezond eten in Nederland is het Voedingscentrum: een onafhankelijke stichting die door de overheid wordt gefinancierd en die geen banden heeft met de industrie. De Schijf van Vijf is hét voorlichtingsmodel voor gezonde voeding in Nederland. De Schijf is voornamelijk gebaseerd op rapporten van de Gezondheidsraad, waarvan de belangrijkste het rapport Richtlijnen goede voeding 2015 is. En ook al is het onmogelijk om vast te stellen welk effect consumenten-voorlichting heeft op het eetgedrag van consumenten, is het hebben van een onafhankelijke voedingsvoorlichtingsinstantie

volgens de auteur van dit artikel een randvoorwaarde voor een gezonde eetomgeving. Over het effect van voedingsvoorlichting kan het rapport Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding⁶ uitkomst bieden. Daarin wordt de Voedselconsumptie van Nederlanders vergeleken met de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad 2015. De resultaten zijn eerder in dit artikel genoemd (Hoe eet Nederland). Over enkele jaren wordt deze vergelijking nog een keer uitgevoerd en wordt duidelijk of Nederland meer volgens de Schijf van Vijf is gaan eten.

Front of pack labelling

Informatie op verpakkingen kan ook worden gezien als een vorm van voedingsvoorlichting. Zogenaamde front-of-pack labelling kan de consument helpen gezondere of minder ongezonde keuzes te maken.

gebeurt onder andere door producten zoutarmer te maken, minder suiker toe te voegen en porties te verkleinen. Productherformulering vindt al langer plaats bij enkele productgroepen zoals brood, kaas, groenteconserven en zuiveltoetjes. Met het Akkoord komen zo veel mogelijk productgroepen aan de beurt. Voor een uitgebreid overzicht van productherformulering, zie pagina 14.⁷

Gezonde kantineprojecten

Door het Voedingscentrum en private initiatieven is er steeds meer aandacht voor het gezonder maken van het productaanbod binnen kantines. Het Voedingscentrum heeft Richtlijnen gezonde kantine opgesteld waarin normen en aanbevelingen staan om het aanbod in sport- en schoolkantines te verbeteren. De aanbevelingen beperken zich niet tot het aanbod. Ze geven ook advies over de manier waarop je pro-

De meest succesvolle aanpak lijkt een integrale lokale benadering

In Nederland hadden we tot vorig jaar het Vinkje. Met het Vinkje kon de consument zien welke producten een gezondere keuze waren binnen basisvoedingsmiddelen (het groene Vinkje) en welke producten de minder ongezonde keuze waren binnen niet-basisvoedingsmiddelen (het blauwe Vinkje). Het Vinkje is een paar jaar lang het officiële Nederlandse front-of-pack logo geweest. Door veel discussie over de effecten van het Vinkje en te weinig maatschappelijk draagvlak is het Vinkje inmiddels verdwenen. Er wordt gezocht naar een alternatief maar wanneer dat logo komt, is nog niet bekend.

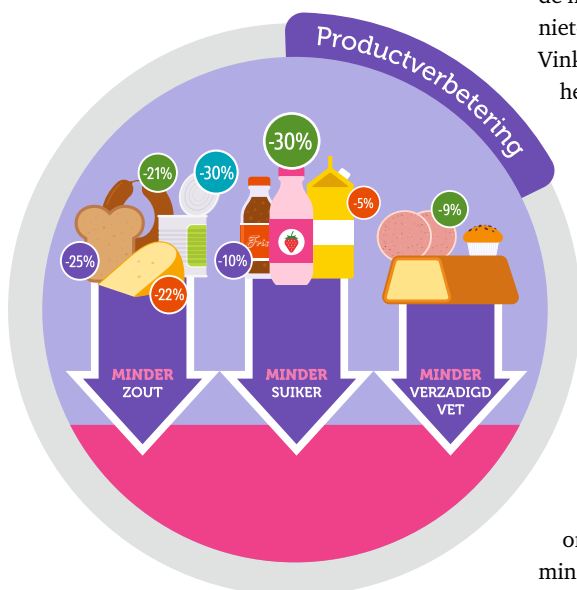
Productherformulering

Het Akkoord Verbetering Product-samenstelling dat in 2014 door verschillende partijen uit de voedsel-industrie is getekend, heeft als doel om er voor te zorgen dat consumenten minder verzadigd vet, zout, toegevoegd suiker en calorieën binnen krijgen. Dit

ducten kunt aanbieden zodat consumenten onbewust de gezondere keuze maken. Scholen die meedoen aan het initiatief Gezonde schoolkantine kunnen wanneer blijkt dat er verbeteringen plaats hebben gevonden, de Gezonde Schoolkantine Schaal ontvangen als onderscheiding. Inmiddels hebben zo'n 600 scholen de schaal in ontvangst genomen. Voor gezondere sportkantines is ook een vergelijkbaar initiatief gestart.⁸

JOGG

JOGG is een publiek-privaat initiatief dat zich op locatie (in de wijk) richt op verschillende activiteiten om jongeren gezonder te laten eten en meer te laten bewegen. JOGG is een uitwerking van het Convenant Gezond Gewicht dat is ondertekend door de ministeries van VWS en OCW en tientallen partijen uit het bedrijfsleven, gemeenten en het maatschappelijk veld. Het doel van JOGG is om de leefomgeving van jongeren gezonder te maken. Voorbeeldprojecten zijn Drinkwater, Gratis bewegen,



Groente en fruit en Ouderbetrokkenheid. Op dit moment is er een effectmeting bezig van JOGG. Maar liefst een derde van de Nederlandse gemeenten doet op een of andere manier mee aan de JOGG-aanpak.⁹

Schoolfruit en Schoolmelk

Om jongeren in heel Europa te helpen gezonder te eten heeft de Europese Commissie het project Schoolmelk/Schoolfruit lopen. Ook voor Nederland is vanuit Europa geld beschikbaar gemaakt. Komende jaren is het daardoor mogelijk om kinderen op de basisscholen te voorzien van fruit en halfvolle (merkloze) melk.

Prijsmatregelen

In sommige landen zijn experimenten gedaan of gaande met belasting op ongezondere voedingsmiddelen. In Denemarken is een vettaks-project mislukt. Het doel was om in 2011 belasting te heffen op de hoeveelheid verzadigd vet in producten. Pizza's, vlees en bewerkte producten werden daarmee iets duurder, maar ook basisvoedingsmiddelen als melk en yoghurt. De vettaks had een aantal, deels onverwachte, effecten. Denen die dicht bij de grens woonden gingen bijvoorbeeld hun boodschappen in het buitenland doen. De taks leidde daarnaast tot veel bureaucratie en er brak een maatschappelijke discussie los of je wel belasting moet heffen op een basisvoedingsmiddel zoals melk. Binnen een jaar werd de vettaks in Denemarken weer afgeschaft. Een ander toepassing van belasting is die op (toegevoegd) suiker of (suikerbevattende) frisdrank. Op verschillende plekken in de wereld wordt belasting geheven op frisdrank die calorieën bevat. In de meeste gevallen lijkt de aankoop van deze dranken hierdoor af te nemen. Wat mensen er voor in de plaats kopen, is niet duidelijk. In Nederland is er (nog) geen draagvlak voor een dergelijke belasting. De vraag is of de effecten van een suikertaks groot zouden zijn in een welvarend land als Nederland. Een ethische vraag bij het taksen van ongezonde producten is in hoeverre je het armere deel van de bevolking, dat weliswaar ongezonder eet, hiermee in de portemonnee mag treffen.



Gezond Gewicht Amsterdam

Een van de meest ambitieuze en meest effectieve aanpakken op gezond gewicht die we kennen in Nederland is de Aanpak Gezond Gewicht van de gemeente Amsterdam. Amsterdam heeft zichzelf tot doel gesteld om met een geïntegreerde aanpak overgewicht onder kinderen te laten verdwijnen vóór 2033. De aanpak richt zich op gezonde voeding, gezond bewegen, geen kunstvoeding voor erg jonge kinderen en gezonde slaap. Dankzij een gezamenlijke aanpak van onder andere gemeente, scholen, kantine en bedrijven is het gelukt om overgewicht te doen afnemen bij kinderen in Amsterdam. De resultaten zijn verbluffend! Wanneer je inzoomt op de sociaal economische status (SES) zie je dat bij kinderen met een zeer lage SES – de grootste risicogroep – de prevalentie van overgewicht significant is gedaald:

- Zeer lage SES: afname overgewicht van 19,8% naar 18,5%
- Gemiddelde SES: afname overgewicht van 15,7% naar 13,9%
- Hoge SES: afname overgewicht van 10,9% naar 9%

Conclusie

Het is goed mogelijk om in Nederland, waar overgewicht in vergelijking met andere landen relatief laag is, overgewicht terug te brengen. De meest succesvolle

aanpak hiervoor lijkt een integrale lokale benadering waarbij wordt gefocust op de leef- en eetomgeving. Goede onafhankelijke voedingsvoorlichting lijkt een randvoorwaarde voor een gezondere voedselconsumptie. Het bedrijfsleven kan ook een belangrijke rol spelen door producten te herformuleren en porties te verkleinen. In Nederland hebben we het geluk dat zowel maatschappelijke partijen, als het bedrijfsleven en de overheid het probleem van overgewicht erkennen en er samen aan werken om het terug te brengen. ◀

Referenties

- 1 <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/trends#node-trend-obesitas-naar-opleidingsniveau>
- 2 http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Uitgaven/Leefstijl_Voeding/VCP/Factsheets_VCP/Voedselconsumptie_in_2012_2014_vergeleken_met_de_Richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf
- 3 Richtlijnen goede voeding. Gezondheidsraad. 2015
- 4 OECD Obesity update 2017
- 5 https://www.loketgezondleven.nl/sites/default/files/o18469_140121%2520CGL%2520Overvecht%2520BROCHURE-met%2520linksDEF.pdf
- 6 RIVM rapport 2017-0095
- 7 www.akkoordverbeteringproducten.nl
- 8 www.gezondesportkantine.nl
- 9 www.jongerenopgezondgewicht.nl