

Agenda's

W e worden over-
spoeld met infor-
matie over

klimaatverandering en de rol die menselijk handelen daarbij speelt. In die maastroom duikt opeens "plant based" op als een gezonde voeding die de toename van de wereldbevolking tot 2050 probleemloos mogelijk maakt zonder klimaatverandering. Veel minder of helemaal geen vlees, eieren en beperkt zuivel is het mantra en als extra argument wordt rood vlees genoemd als medeveroorzaker van diabetes type 2. Het verzadigde vet in dierlijke producten zou heel ongezond zijn. Deze beweringen over vlees zijn onduidelijk en over verzadigd vet zelfs onjuist. Sterker nog: verzadigd melkvet heeft juist een aantoonbaar beschermende werking ter voorkoming van diabetes type 2.

Als eerstelijns diëtist geef ik voedingsadviezen aan cliënten die vaak ook patiënt zijn. Diabetes type 2, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten komen steeds meer voor. Aandoeningen die veelal direct te herleiden zijn naar metabole ontregeling veroorzaakt door insulineresistentie. Wat al mijn cliënten/patiënten willen is een betere gezondheid. Daarom staat gezondheid en gezonde voeding voor mij centraal. Wat gezonde voeding dan is, verschilt per cliënt en de diëtist levert daarbij maatwerk. De fysiologie van de mens hoort leidend te zijn en een hard gegeven is dat de mens omnivoor is. Als je ervoor kiest geen dierlijke producten te eten dan kan dat en het is te respecteren. Voedingssupplementen zijn dan echter onvermijdelijk

JANET NOOME



om tekorten te voorkomen. Die keuze is een andere agenda.

Nu het besef doordringt dat zwaar bewerkt eten (pakjes, zakjes, kant- en klaar) veel te veel suiker, geraffineerde koolhydraten en bewerkte oliën bevat, verzet de "processed food industry" de bakens van suiker, koolhydraten en vet naar eiwit. "Vegan" wordt het nieuwe vinkje en planten de nieuwe koeien: als er maar geen dierlijk bestanddeel in zit, is het goed. Nieuwe rondes, nieuwe kansen voor de Unilevers en Nestlé's van deze wereld. Gezond? Nee. Handel? Ja.

Hierbij staan andere agenda's centraal dan die van de gezondheid van de mens. In mijn agenda staan afspraken met mensen die

gezonder willen worden door goed te eten. Onze omnivore fysiologie en wat we van nature gegeten hebben tijdens de evolutie tot wat we nu zijn, moeten daarbij volgens mij het uitgangspunt zijn. Elke dag vlees hoeft niet, maar het rigoureuze schrappen van dierlijk eiwit is niet persé gezonder. En die wereldbevolking dan? Dat is een andere agenda die verder moet kijken dan 2050. En de klimaatverandering? Die discussie wordt gevoerd, maar ook dat is een andere agenda. Het mixen van agenda's met onzuivere argumenten leidt echter tot compromissen die ten koste van onze gezondheid kunnen gaan. We weten waar de verzadigd vethysterie uit de jaren 60-70 van de vorige eeuw toe geleid heeft.

Janet Noome is diëtist en is werkzaam in een huisartsen-groepspraktijk in Emmen. Eén van haar aandachtsgebieden is diabetes type 2.