



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



Voedseltransitie: volop kansen

Karine Hoenderdos, diëtist en journalist, auteur van 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter' en 'Eet meer! Lekker in je vel met PuurGezond'. (www.puurgezond.nl)

Position paper tbv hoorzitting/rondetafeldiscussie 'Voedsel Duurzame en gezonde keuzes voor consumptie' dd 5 april 2018

We kunnen natuurlijk zeggen dat het bedroefd gesteld is met voeding in Nederland (en eerlijk gezegd: dat is ook zo). Het voedselsysteem geeft een zware druk op het milieu, er is veel voedselverspilling, er is sprake van een obesogene voedselomgeving, consumenten eten niet gezond en de kosten van de gezondheidszorg rijzen de pan uit door de opmars van leefstijlgerelateerde aandoeningen.

Cijfers?

- Er zijn 1,2 miljoen Nederlanders met diabetes mellitus
- Er zijn 740.000 Nederlanders met coronaire hartziekten
- Bijna de helft van de volwassen Nederlanders (49,2%) heeft overgewicht
- Slechts 5% van de Nederlanders eet voldoende groenten, slechts 5-10% eet voldoende fruit
- In 2016 is ruim 96 miljard euro uitgegeven aan zorg
- De hoeveelheid voedselverspilling in 2015 ligt tussen 1,7 en 2,5 miljoen ton

Een beetje minder suiker helpt niet

Treurig stemmende cijfers. Maar er zijn veel kansen voor verbetering. Een voedseltransitie, met de juiste investeringen in gezonde voeding en in een duurzaam voedselsysteem, zullen de kosten voor gezondheidszorg en de belasting voor het milieu flink doen dalen.

Het werkt daarbij niet om pleisters op zere wonden te plakken en ook niet om duurzame projecten met een hoog knuffelgehalte te omarmen. We gaan de voeding in Nederland niet redden met een beetje minder zout of suiker in fabrieksproducten. En ook niet met een verwaalde schooltuin of een biologisch foodtruckfestival. Er zijn structurele hervormingen nodig, het liefst positief ingestoken. En dat kan, want gelukkig is voeding voor vrijwel alle mensen óók een bron van vreugde en genot.

PUURGEZOND IS EEN PRODUCT VAN SCRIPTUM COMMUNICATIE OVER VOEDING
DE MEENT 31, 3927 GL RENSWOUDE, T: (0318) 574 973,
WWW.PUURGEZOND.NL, INFO@PUURGEZOND.NL

KVK NUMMER: 30258420, BTW-NUMMER: NL800427105801
IBAN: NL40 INGB 0000 5995 36 TE RENSWOUDE, WWW.SCRIPTUM-SITE.NL



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



Stap 1: pak de obesogene omgeving aan

De eerste stap is het [reguleren van de obesogene omgeving](#). Verbieden van kidsmarketing, werken aan een gezond aanbod op school, op het werk, in de zorg, reguleren van het fastfoodaanbod in de stad, verminderen van de invloed van de voedingsmiddelenindustrie op voedingsonderzoek.

Stap 2: voed de volgende generatie

De kinderen van nu zijn de diabetespatiënten van de toekomst. Of niet: als ze nú leren hoe lekker gezond eten is, zullen ze die kennis behouden voor zichzelf en voor de volgende generatie. Laten we kijken naar de goede voorbeelden in het buitenland, zoals [de schoollunches en de schooldiëtist in Japan](#). Een schooltuin voor elke scholier in Nederland is elke euro dubbel en dwars waard.

Stap 3: bereik de consument

Onbewerkte voedingsmiddelen zijn in het algemeen gezonder én duurzamer. Maar veel mensen weten niet hoe een maaltijd te bereiden zonder pakjes, zakjes en kant-en-klaarproducten. Geef de consument eenvoudige, goedkope recepten en tips voor het voorkomen van verspilling. Verlos ook de voedingsvoorlichting van het nutritionistische juk. Natuurlijk zijn de Richtlijnen goede voeding een uitstekende basis, maar zet het complete voedingspatroon en het genieten van gezond eten en zelf koken centraal. Goed voorbeeld zijn de [Braziliaanse voedingsrichtlijnen](#). Verder bereik je de consument in zijn portemonnee. Een taks op ongezonde producten werkt. Richt je daarbij niet op een taks op ingrediënten (zoals suiker, verzadigd vet of zout), maar hef juist belasting op de [ultraprocessed foods](#), de producten met een lage nutritionele waarde en een negatief effect op de gezondheid. Maar... een lagere prijs voor groenten en fruit heeft mogelijk hetzelfde effect, is positiever ingestoken en biedt meer gezondheidsvoordelen.

Stap 4: investeer in voedingszorg

Als zoveel ziektes te maken hebben met leefstijl, waarom is de diëtist dan niet het vanzelfsprekend én stralend middelpunt van elke behandeling? Nu worden patiënten afgescheept met een schamele 3 uur dietzorg in de basisverzekering, en moeten diëtisten in instellingen vechten om hun formatieplaatsen te behouden. [Voor elke € 1,- die wordt besteed aan dieetadviesing van deze patiënten krijgt de maatschappij netto € 14,- tot € 63,- terug.](#)