

Als Nederlandse burgers zijn we zelf verantwoordelijk voor onze gezondheid. Maar het wordt hoog tijd dat de overheid ons helpt gezonde keuzes te maken, vindt prof. dr. Marianne Geleijnse. 'Ik pleit voor actief optreden van de overheid.'

TEKST PETRA PRONK  
BEELD MARCO VELLINGA



# 'De gezonde keuze moet de makkelijke keuze worden'

**V**oeding en gezondheid is een hot item in de dagelijkse populaire media. Oude en nieuwe goeroes buitelen over elkaar heen met de laatste wetenswaardigheden over vet, granen en suiker. Voor hoogleraar Marianne Geleijnse zijn er een paar bevindingen die eruit springen: dat een meer plantaardig voedingspatroon beter blijkt dan een menu met veel dierlijke eiwitten, dat je beter producten met bio-actieve stoffen, zoals thee en koffie, kunt drinken vanwege de plantaardige polyfenolen dan voedingsmiddelen met lege calorieën. Ook is inmiddels helder dat voedingsmiddelen zo min mogelijk bewerkt moeten worden ten gunste van de gezondheid. Bij de bewerking gaan vezels en inhoudsstoffen verloren. "Daarnaast is steeds meer bekend dat je voor je gezondheid beter hele voedingsmiddelen kunt eten dan afzonderlijke stoffen uit een product, zoals omega 3 vet."

In het onderzoek verschoof de aandacht van afzonderlijke inhoudsstoffen naar hele voedingsmiddelen. "Een belangrijke verschuiving", aldus Geleijnse.

## Hoe is het gesteld met het Nederlandse voedingspatroon?

"In Nederland is voldoende gezond aanbod, en dus de mogelijkheid om gezond te eten. In de praktijk is kiezen voor gezond echter niet makkelijk, omdat de maatschappij is ingericht op snel leven en eten. Dan grijp je al vlug naar pakjes, zakjes, pizza's en kant-en-klaar maaltijden die in no time worden bereid. Dat heeft negatieve gevolgen. Het lichaam gaat anders om met eten dat snel naar binnen wordt gewerkt dan met eten dat in alle rust wordt bereid en geconsumeerd. Een snelle calorie wordt minder snel geregistreerd dan een calorie waar je lang op gekauwd hebt. Voor het verzadigingsmechanisme maakt het uit of je voor het eten moet werken. Eten bereiden en er stevig op

kauwen dragen bij aan de manier waarop het lichaam het voedsel waarneemt, en dat is medebepalend voor de manier waarop het lichaam het voedsel verwerkt. Daarom pleit ik voor een betere eetcultuur."

"Eten is bij ons een ondergeschoven kindje. In mediterrane landen heeft het eten een andere, meer volwaardige plek. Mensen besteden daar meer tijd, geld en

**'Eten is in Nederland een ondergeschoven kindje. Ik pleit voor een betere eetcultuur'**

aandacht aan. Dat zie je bijvoorbeeld duidelijk op de markt waar mensen uit andere culturen een stukje groente of fruit van alle kanten bekijken voordat ze het kopen. Dat zegt iets over het belang dat er aan voedsel wordt gehecht."

## Is gezond eten en leven eigen verantwoordelijkheid?

"Ik vind dat daar veel te makkelijk over wordt gedaan. Natuurlijk heeft de consument zelf een verantwoordelijkheid voor zijn gedrag. Het probleem is alleen dat niet iedereen even goed in staat is die verantwoordelijkheid te dragen. De richtlijn Goede Voeding rust consumenten toe om juiste keuze te maken, maar dat lukt lang niet bij iedereen. Wie het lukt zijn vaak de

## BIOGRAFIE

**Wie:** Marianne Geleijnse (49)

**Privé:** Getrouwd, 4 kinderen en 2 katten, woont in Ede

**Loopbaan:** Studeerde biomedische wetenschappen, promoveerde aan de EUR op onderzoek naar natrium, kalium en bloeddruk. Sinds 1999 werkt ze bij Wageningen University, afdeling Humane voeding. Eerst als (hoofd)docent en coördinator van de Alpha Omega Trial, een multicenter onderzoek met omega-3-vetzuren bij hartpatiënten. Sinds 2015 is ze persoonlijk hoogleraar Voeding en Hart- en vaatziekten aan de WUR. Hierbij houdt ze zich bezig met epidemiologisch en fysiologisch onderzoek naar risicofactoren voor hart- en vaatziekten en de rol van voeding in het geheel.

mensen die toch al bewust leven en die nadenken over leefstijl. Dat zijn meestal de hoger opgeleiden. Lager opgeleiden en mensen die minder te besteden hebben, lukt het vaak niet om de juiste keuzes te maken. Die sociale ongelijkheid leidt tot een verschil in gezonde levensverwachting van meer dan 18 jaar. Daar kan ik me flink over opwinden. Ik pleit daarom voor actief optreden van de overheid om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken."

### **Wat moet de overheid doen?**

"De overheid moet strengere regels opstellen voor de voedingsindustrie, bijvoorbeeld over de hoeveelheid toegevoegd zout of suiker in producten. Momenteel regelt de sector dat zelf, op basis van vrijwilligheid, maar dat werkt niet. Het is beter dat soort zaken af te dwingen zoals in Zuid-Afrika en Engeland. In Zuid-Afrika bepaalde de overheid wat de maximum hoeveelheid zout in voedingsmiddelen mag zijn, vanuit het idee: zout kun je wel toevoegen, maar niet eruit halen. In een restaurant krijg je daar geen zout op je friet. Met dergelijke regels word je als consument geholpen om gezond gedrag te vertonen. Engeland kent een suiker-taks op frisdranken; je betaalt belasting

## **'Artsen moeten hun autoriteit aanwenden om een gezonde leefstijl te promoten'**

over de hoeveelheid toegevoegde suiker."

### **Dat lijkt voor Nederland nog een ver-van-m'n-bed-show.**

"Na jaren liberaal beleid staat de eigen verantwoordelijkheid hier hoog in het vaandel. Maar eigen verantwoordelijkheid werkt alleen als mensen in staat worden gesteld om de goede keuze te maken. Ik hoop dat de overheid het belang gaat inzien van maatregelen om gezond gedrag te bevorderen. In schoolkantines worden nu veel ongezonde voedingsmiddelen verkocht. Dat is een kwalijke zaak."

"Gezond leven is belangrijk in het voorkomen van ziekten. Tachtig procent van de niet-aangeboren hart- en vaatziekten in Nederland is terug te

dringen met een gezonde leefstijl: hoe je eet, hoeveel je beweegt, hoe je omgaat met stress, roken en alcohol. In opkomende economieën die de westerse manier van leven aannemen, zie je in no time een toename van diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht en kanker. Dat staat los van het DNA en is puur een gevolg van de westerse leefstijl."

### **Welke verantwoordelijkheid hebben artsen hierin?**

"De medische wereld moet meer aandacht krijgen voor voeding en leefstijl. De situatie is nu allerbelabberdst. Artsen in opleiding leren alles over medicatie, maar weinig tot niets over voeding. De medische wereld spreekt met autoriteit over gezondheid. Artsen moeten die autoriteit meer aanwenden om een gezonde en ontspannen leefstijl te promoten. Ik ben blij met de vereniging Arts en Voeding, omdat die het belang van gezonde voeding actief onder de aandacht brengt."

### **Wat is uw belangrijkste advies voor gezond leven?**

"Neem de tijd om zelf je eten te maken en geniet ervan. Onderschat niet wat je daarmee voor je gezondheid doet. Het leven wint aan kwaliteit en vitaliteit als je kiest voor gezonde voedingsmiddelen. Dat betekent bijvoorbeeld eten met voldoende vezels, dus volkorenproducten, groente en fruit. Geen geraffineerde producten zoals koekjes, en graag ook minder vlees. Laat je in elk geval niet misleiden door fabels of gek maken door hypes."

### **Hoe gezond eet u zelf eigenlijk?**

"Ik heb een druk gezin en een drukke baan, dus ik leef niet op alle vlakken even gezond. Wij kiezen ook wel eens voor de snelle hap. Daarom is het zo belangrijk dat er meer producten komen met een gezonde samenstelling. Het helpt als je een potje pastasaus kan kopen zonder je zorgen te maken over het zout- of suikergehalte. Een omgeving die erop is ingericht om de gezondheid te ondersteunen, heeft veel meer impact op hart- en vaatziekten dan het voorschrijven van medicijnen."

