

## Lezing Feiten en fabels over gezond en veilig voedsel

De lezing "Feiten en fabels over gezond en veilig voedsel " door Gertjan Schaafsma werd op 17 februari 2011 gehouden in het kader van het mede door de Stichting Milieuzorg Zeist e.o. georganiseerde lezingencyclus "Gezond en duurzaam voedsel".

Op donderdag 17 februari werd door Prof.dr. ir. Gertjan Schaafsma in aanwezigheid van zo'n 50 belangstellenden de eerste lezing gegeven in de cyclus van vier over het thema: 'Gezond en veilig voedsel'. Door Prof. Schaafsma, die tevens voorzitter is van de Gezondheidsraad, werd tijdens de lezing aangegeven dat de voedingsleer eigenlijk nog een vrij jonge wetenschap is. Was de klassieke voedingsleer tot de jaren '70 van de vorige eeuw vooral gericht op de preventie van gebreksziekten (denk o.a. aan scheurbuik, de Engelse ziekte, etc.), daarna richtte zij zich daarnaast vooral op het voorkomen door een optimale voeding van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose, etc.. Vanaf de jaren '90 zie je in kader 'health promotion' op basis van hun gezondheidsclaims veel functionele voedingsmiddelen verschijnen zoals yakult, Becel (inclusief omega 3 en 6 vetzuren) en ook vele voedingssupplementen. Dat om een zo gezond mogelijk leven te leiden, want wie wil er niet vitaal oud worden. Uit onderzoek komt naar voren dat de gezondheid van de mens door vele factoren wordt beïnvloed waarbij behalve de levensstijl, dus bijvoorbeeld het al dan niet roken en drinken en veel sporten, ook voeding een belangrijke factor is. Duidelijk is bijvoorbeeld dat er een duidelijke relatie bestaat tussen obesitas (vetzucht) en de hoeveelheid calorieën die iemand tot zich neemt, zij het dat van veel beweging/sporten daar weer een positieve invloed op heeft. Hetzelfde gaat ook op voor diabetes type II. Was de mens in eerste instantie een jager-verzamelaar (dus alleseter), met de landbouw-revolutie richtte hij zich vooral op productie van granen (dus veel koolhydraten). Sinds de industriële revolutie eet de (westerse) mens eigenlijk te veel terwijl hij tevens steeds minder beweegt. Thans speelt bij voeding de markt een steeds belangrijker rol, aangezien zij in belangrijke mate de trends bepaalt. Voor gezonde voeding kun je evenwel nog altijd terugvallen op de beroemde voedingsschijf, de schijf van vijf: 'Gevarieerde voeding, niet te veel, minder verzadigd vet, veel groenten en fruit en veilig voedsel (zie ook [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Op het slot van lezing ging professor Schaafsma in op een aantal fabels over voeding. De belangrijkste waren: 1. Voedingsmiddelen met additieven (o.a. stoffen E-nummers) zijn ongezond; 2. Melk is alleen goed voor het kalf; 3. Dikke mensen eten minder dan dunne; 4. Suiker veroorzaakt vetzucht; 5. Biologische voeding is gezonder dan traditionele voeding. Vooral de laatste stelling gaf (natuurlijk) aanleiding tot discussie met de zaal, ook gezien de hoeveelheid hormonen en ook antibiotica die bij voorbeeld in bio-industrie worden gebruikt. Door prof. Schaafsma werd evenwel gewezen op recent onderzoek naar kip dat door het Louis Bolk instituut is uitgevoerd. Zijn belangrijkste conclusie was dan ook dat voedingsmiddelen in Nederland veilig zijn en het vooral overvoeding en gebrek aan beweging zijn die de volksgezondheid schaden. Een van zijn aanbevelingen was dan ook elke dag minstens een half uur te bewegen, te wandelen of te fietsen. Hetgeen voor de echte natuurliefhebber natuurlijk mooi is.