

23 HOE KUNNEN WE GEZONDER ETEN?

Verstandig eten helpt om gezond oud te worden. Maar wat is een gezonde keus? En hoe kan deze gezonde keus worden vertaald naar de consument? Veel kennis over ons voedsel is al beschikbaar, maar veel vragen over gezonde voeding zijn tegelijk nog niet goed onderzocht.

De voedingswetenschap heeft in de afgelopen dertig jaar veel grote ontdekkingen opgeleverd. We leerden dat toevoeging van foliumzuur geboortefwijkingen kan voorkomen, en dat verwijdering van transvetzuren uit de voeding het risico op hart- en vaatziekten kan verlagen. Dankzij zulke ontdekkingen worden veel levens gespaard.

In het rapport *Ons eten gemeten* berekende het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu in 2004 dat de combinatie van gezond eten en voldoende bewegen statistisch zorgt voor bijna even veel gezonde levensjaren als stoppen met roken.



Veel grote vragen rond gezonde voeding staan echter nog open. Door die vragen te beantwoorden, zouden we in de toekomst nog veel meer gezonde levensjaren kunnen winnen.

De grote uitdaging in het voedingsonderzoek is meer kennis te genereren op basis van stevig wetenschappelijk bewijs. Alleen door de principes van *evidence-based* onderzoek toe te passen kunnen we feiten van fabels onderscheiden en zal de geproduceerde kennis onomstotelijk en blijvend zijn.

Goede voedingswetenschap vereist de integratie van kennis uit vele disciplines zoals biochemie, levensmiddelenleer, epidemiologie en gedragspsychologie.

Gezondheid, duurzaamheid

De verwerking van voeding in het menselijk lichaam is een ingewikkeld proces. Allerlei factoren spelen een rol, zoals de samenstelling en de kwaliteit van het voedsel, het totale voedingspatroon, individuele verschillen en de eventuele aanwezigheid van ziekte.

Mede door die complexiteit is de vraag welke voeding werkelijk gezond is, of wat werkelijk bijdraagt aan de kwaliteit van leven voor zieke én gezonde mensen, aanleiding tot veel meningsverschillen. Controversiële adviezen zullen goed moeten worden onderzocht, zodat we komen tot eenduidige inzichten die vervolgens helder aan consumenten kunnen worden overgebracht.

Tal van vragen zijn onderwerp van onderzoek. Welke stoffen in het voedsel verlagen de bloeddruk? Hoe kan betere voeding helpen zwaarlijvigheid en suikerziekte te voorkomen? Kan voeding cognitieve achteruitgang tegengaan? Moet voeding worden afgestemd op het genetisch profiel van het individu? Hoe beïnvloeden voedingsgewoonten van de moeder de gezondheid van het ongeboren kind, en hoe werkt dat? Kan voeding de afweer verbeteren? Hoe halen we op een acceptabele manier zout en ongezonde vetten uit de voeding opdat het risico op hart- en vaatziekten wordt verlaagd?

Voeding raakt niet alleen gezondheid, maar ook duurzaamheid. Veel vis eten is misschien gezond voor een mens, maar het is niet goed voor de biodiversiteit van de zee. Kennis over de effecten van voedselkeuze op het individu moet worden geïntegreerd met kennis over de effecten op bijvoorbeeld milieu en klimaat.

Voedingswetenschap zoekt antwoord op fundamentele vragen, maar eindigt niet bij het produceren van kennis. Nieuwe kennis moet uiteindelijk ook leiden tot het juiste gedrag op het juiste moment bij de juiste mensen. Dat op zich is een wetenschapsgebied waar nog veel onderzoek nodig is. Dat onderzoek gaat over menselijke psychologie, maar kan daarnaast niet voorbij gaan aan zaken als de invloeden van de voedingsmiddelenindustrie en landelijke en lokale overheden.

Ook in die zin is voedingswetenschap dus een multidisciplinaire wetenschap bij uitstek.



a.

w.

r.

x.

n.



BM