

# Aandacht voor duurzaamheid in dieetadviezen

**De belangstelling voor duurzame producten neemt toe. Duurzame producten houden rekening met de mens en zijn omgeving. Diëtisten kunnen hun cliënten hier ook bewust van maken.**

**O**p dit moment leven er 6 miljard mensen op de aarde en in 2050 zullen dat er naar schatting 9 miljard zijn. Om al deze monden te voeden moet de landbouwproductie verdubbelen. Dit vraagt groter oppervlakte van landbouwgrond, terwijl er door de verstedelijking steeds minder beschikbaar is<sup>1</sup>. We moeten ons realiseren dat er veranderingen in ons voedingspatroon en in de verdeling van voedsel wereldwijd nodig zijn.

Steeds meer mensen worden zich hiervan bewust. Duurzaam doen en denken is een trend die zich verder doorzet. Een duurzame mondiale voedselvoorziening voorziet in de zekerheid dat voedsel geproduceerd en geconsumeerd wordt met respect voor de mens, dier en milieu, nu en later<sup>1</sup>. Maar in absolute zin bestaat duurzaam voedsel niet. Elke productie van elk soort voedsel heeft effecten op onze omgeving, omdat dit gepaard gaat met energiegebruik, transport, gebruik van grondstoffen en verpakkingsmaterialen of watergebruik. Ook het bewaren, de bereiding, voedselverspilling en afvalverwerking wegen mee. Vandaar dat het beter is te spreken

van duurzamer voedsel, om aan te geven dat het gaat om de verschillen, en om uitdrukking te geven aan het procesmatige karakter - verduurzaming - waarbij 'zo duurzaam mogelijk' het einddoel is<sup>2</sup>.

De omzet van duurzame voedselproducten is in 2010 met bijna 30% gestegen. Met een omzetstijging van 13% nemen biologische voedselproducten de helft (675 miljoen euro) van alle verkochte duurzamere voedselproducten voor hun rekening. Van de overige omzet laat diervriendelijker geproduceerd vlees de grootste stijging zien door in 2010 bijna in omzet te verdubbelen ten opzichte van 2009. Dit zijn vooral producten met een of twee sterren van het Beter Leven Kenmerk van de Dierenbescherming<sup>2</sup>.

## Keurmerken

Aan de hand van keurmerken kunnen consumenten zien of producten met meer dan gemiddeld respect voor de mens en het milieu zijn geproduceerd. Op het gebied van eerlijke handel zijn dat de keurmerken: Max Havelaar, Rainforest Alliance en UTZ Certified. Op de website van het Voedingscentrum kan een 'spiekbriefje' worden gedownload om bewuste keuzes te maken als het gaat om dierenwelzijn en milieu. Op het briefje staan items als 'waar hebben deze kippen gescharreld? En waar komt dit vlees vandaan? Ook besteedt het Voedingscentrum aandacht aan het voorkomen van voedselverspilling. Twaalf procent van ons voedsel gooien we weg. Daarvan bestaat een derde uit schillen, groenteafval, botten, eierschalen en kaaskorsten, maar tweederde is eten dat nog eetbaar zou zijn en dat is zonde.

## Duurzame voedingsadviezen

Tanja Visser is natuuriëtist, heeft een eigen praktijk voor Voeding & Natuurgeneeskunde in Heerhugowaard en is mede-auteur van het boek 'Energieherstelplan'. Op de vraag of zij met duurzaamheid rekening houdt in haar voedingsadviezen

### De feiten

- Het meeste duurzame voedsel wordt verkocht in supermarkten, met name aardappelen, groente en fruit.
- 70% van de consumenten zegt ten minste een maal per week vleesloos te eten.
- Ruim 40% van de volwassenen zegt meer duurzaam te willen gaan eten (vooral vrouwen en 65+-ers).
- Van het gekochte voedsel belandt 10% in de vuilnisbak. Dat is 100 kg per huishouden per jaar, ter waarde van € 325,-.

(Bron: Voedselbalans 2011)



Tanja Visser



Annemarije de Jong

sering aan cliënten, antwoordt zij, dat zij mensen stimuleert om biologische producten te kopen. “Ik adviseer om niet alle dagen vlees te eten, maar dit af te wisselen met plantaardige alternatieven. Ik geef aan dat mensen niet te veel eten klaar moeten maken, anders moeten ze misschien veel weggoien. Ook kunnen ze rekening houden met het verwerken van restjes.”

Biologische producten zijn vaak duurder en dus niet beschikbaar voor mensen met een klein bestedingsbudget. Visser: “Als mensen bewuste keuzes maken, kunnen biologische producten prima in het voedingspatroon worden ingepast. Wie gewend is om elke dag een wijntje te drinken en chips te eten, kan er bijvoorbeeld voor kiezen om dat alleen in het weekend te doen. Dus niet en/en, maar of/of leren denken.”

“Nu is het nog zo, dat de kosten voor het verwerken van het afval niet worden meegenomen in de prijs. Als dat wel zou gebeuren dan zouden de ‘gangbare’ producten duurder en de biologische en seizoensproducten goedkoper worden”, meent zij. “Je ziet de consequenties voor het milieu nu niet terug in de aanschafprijs van het product. Er zou dus een belasting geheven kunnen worden op het afval dat een product produceert. Hierdoor ontstaat een eerlijke prijs en de gebruiker betaalt.”

### Vitale voeding

Annemarije de Jong werkt als antroposofisch diëtist in haar eigen Praktijk voor Dieettherapie. Zij geeft, aanvullend op de reguliere dieetadviezen, adviezen vanuit een holistische visie op de mens. In de begeleiding kunnen onderwerpen aan bod komen zoals de eigen vitaliteit en een gezond evenwicht bij

overgewicht en eetstoornissen. De Jong legt niet direct de nadruk op het gebruik van duurzame voeding, maar wel indirect door het gebruik van biologisch dynamische producten te benadrukken. “Dat doe ik om twee redenen: het is goed voor de gezondheid én voor het milieu”, vertelt ze. “Zelf draag ik het milieu een warm hart toe in mijn eigen huishouden en leefstijl. Ik geloof dat een gezonde aarde een wisselwerking heeft op de gezondheid van de mens. Duurzame gewassen zijn beter voor de gezondheid, met minder bestrijdingsmiddelen geteeld dus beter voor het milieu en hebben langer kunnen rijpen.”

**Het is voor je vitaliteit  
beter om met de  
seizoenen mee te gaan.**

Op de vraag of biologische producten vanwege de prijs een belemmering voor cliënten zijn om deze te kopen, antwoordt de Jong: “De mensen die bewust kiezen voor antroposofie hebben gemiddeld een groter deel van hun inkomen over voor voedingsmiddelen. Zij zien het als een investering in hun gezondheid en vinden de prijs minder een issue.

Voor mensen met een uitkering kan het wel een drempel zijn. Het gaat om het totale voedingspatroon. Mensen met hypercholesterolemie of hypertensie raad ik aan om goede oliën te gebruiken en minder koekjes, chocolade en kaas. Een goede olie is bijvoorbeeld lijnzaadolie dat koud te gebruiken is in salade. Lijnzaadolie is verkrijgbaar in kleine flesjes en vrij kostbaar. Ook noten en zaden zijn niet goedkoop, maar zijn wel een goede keus.”

De producten zijn dan wel duurder, maar de prijs is eerlijker, vindt ook de Jong. “De vervuiling van producten voor het milieu wordt nu niet meegenomen in de prijs. Door een hogere prijs voor biologische producten te betalen draag je bij aan de maatschappelijke verantwoordelijkheid. Als je minder vlees,

Het advies is om minder vlees te eten en vaker te kiezen voor plantaardige alternatieven.



frisdranken en bijvoorbeeld kant- en klare sausjes gebruikt, scheelt dat ook in de kosten. Veel mensen eten sowieso te veel. Het idee van antroposofie is om de aarde niet uit te putten, maar met de biologisch dynamische landbouw ook weer iets terug te geven aan de natuur en daarmee de gezondheid van dieren, de bodem en de hele bedrijfsvoering te verbeteren. Door met het natuurlijke ritme van de natuur en de kosmos mee te bewegen verhoog je je eigen vitaliteit en dat van het grote geheel.”

### Seizoen- en streekproducten

Beide diëtisten adviseren hun cliënten om groenten en fruit van het seizoen en uit de streek te kopen. Dat is beter voor het milieu, omdat dit minder vervuiling geeft voor transport vanuit het buitenland. Tanja Visser adviseert cliënten die oorspronkelijk uit andere landen dan Nederland komen om Nederlandse producten te integreren in hun voedingspatroon. “Gewassen die van nature in Nederland groeien, passen bij het klimaat en het weer. Om hier gezond te blijven is het daarom ook belangrijk om producten van ons land te eten. Zo hoort een Aziatische voeding met tropische groente- en fruitsoorten bij een warm klimaat en dat voelt fysiek niet goed in Nederland.”

Annemarije de Jong adviseert om producten uit de volle grond te verkiezen boven producten die in kassen zijn geteeld. “Het is voor de vitaliteit van het lichaam ook beter om met de seizoenen mee te gaan”, vertelt zij. “Een stampot in de zomer dat voelt niet goed, maar een maaltijdsalade wel. Het is goed om aan te sluiten bij de natuurlijke ondersteuning van de vertering door het jaar heen. Als je daarin meebeweegt, kun je je vitaliteit verhogen.”

Majorie Former

### Literatuur

- 1 Duurzaam Denken Doen, 2011-2035, Uitgeverij Kluwer, Deventer
- 2 Themarapport Voeding, onderdeel van het project Our Common Future 2.0., 2010-2011, te downloaden van de website [www.ourcommonfuture.nl](http://www.ourcommonfuture.nl)
- 3 Monitor Duurzaam Voedsel 2010, mei 2011, Ministerie Landbouw, Economie en Innovatie, Den Haag.
- 4 Voedselbalans 2011, te downloaden van de website [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)
- 5 Richtlijn Goede voeding ecologisch belicht, nr. 2011/08 Den Haag, 21 juni 2011

### Internet

Quickscan mondiale voetafdruk: [www.wnf.nl](http://www.wnf.nl)

Platform Natuurdiëtisten: [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

#### Kenmerken van een duurzamere voeding

- Eet minder (rood) vlees of vaker vleesvervangers.
- Gebruik minder zuivelproducten.
- Eet 2-3 keer per week vis, schaal- en schelpdieren die op een duurzame wijze zijn gevangen (MSC keurmerk).
- Eet meer groente en fruit, bij voorkeur van het seizoen en uit de streek.
- Gebruik minder calorieën en minder tussendoortjes.
- Drink kraanwater in plaats van zoete dranken
- Voorkom voedselverspilling door niet meer te kopen dan nodig is.
- Kies voor producten die het milieu het minst belasten (biologisch, biologisch/dynamisch).
- Kies voor producten die met respect voor de leverancier zijn geproduceerd (Fair Trade).

*(Mede gebaseerd op de 'Richtlijnen goede voeding ecologisch belicht' van de Gezondheidsraad, 21 juni 2011)*