
Gezond eten verdient een prominente plek in het dichten van de kloof tussen arm en rijk en gezond en ongezond. De afgelopen decennia zag hoogleraar Jaap Seidell gezond eten in het gedrang komen, vooral bij bestaansonzekere gezinnen. “Terwijl je voeding op allerlei manieren kan inzetten voor een betere samenleving.”

JAAP SEIDELL, HOGLERAAR VOEDING EN GEZONDHEID:

“Hulp bij gezonde keuze is niet betuttelend”

Door gebrek aan tijd, geld, kennis en vaardigheden groeit volgens Seidell het verschil tussen mensen die het wel of niet lukt om gezond te leven. Ook ‘de explosie van ongezonde verleidingen’ in de supermarkt, winkelstraat en wijken draagt daar volgens de hoogleraar aan bij. Net als de beste marketeers die hun pijlen bewust richten op mensen in kansarmere omgevingen. Met een groeiende tweedeling tot gevolg, waarschuwt ook het RIVM.

Gewichtsdiscriminatie

De toenemende gezondheidsverschillen raken Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Daarom schrijft hij erover, maakt hij tijd voor interviews en debatprogramma’s en gaat hij daarbij stevige uitspraken niet uit de weg. In ‘Andere kost’, het recente boek dat hij met Jutka Halberstadt schreef, laten zij samen zien waarom het mondiale voedselsysteem op de schop moet. Ook maken ze het de lezer moeilijk om weg te kijken van de toenemende

ongelijkheid. Neem het leven van een tiener met obesitas, een aandoening die volgens het CBS drie keer zo vaak voorkomt in de laagste inkomensgroep. Wie in zijn jeugd flink te zwaar is, heeft een grote kans op datzelfde lot als volwassene.

Laag zelfbeeld

“Geen groep zo gepest als kinderen met ernstig overgewicht”, begint Seidell. “Ze hebben vaak een laag zelfbeeld, raken sociaal geïsoleerd en gaan nog meer snacken. Gemiddeld zijn hun schoolprestaties minder goed, ook wanneer ze even

slim zijn. Overgewicht beïnvloedt hun kans op een goede opleiding, baan, promotie en partner.” Gewichtsdiscriminatie beperkt zich niet alleen tot de klas of het werk, maar speelt ook in de spreekkamer van de gezondheidsprofessional. “Iemand is dan het gewicht geworden. Terwijl we heel goed weten hoe we overgewicht en obesitas kunnen voorkomen. Het is echt te simpel om te zeggen dat mensen te veel eten en te weinig bewegen.” In totaal kampt vijftien procent van de Nederlandse 4- tot 18-jarigen met overgewicht. Daarvan lijdt tweeëneen-

Over Jaap Seidell

Hoogleraar Voeding en Gezondheid aan VU Amsterdam, mededirecteur Sarphati Amsterdam.

Jaap zet zich graag in om gezondheidsverschillen op het gebied van voeding te verkleinen.



half procent aan obesitas. Dat zijn 65.000 jonge mensen.

Ongeboren kind

Seidell wijst op een ander schrijnend voorbeeld van ongelijkheid: het ongeboren kind van ouders die niet gezond (kunnen) leven. “We weten steeds meer over wat in die vroege fase wordt vastgelegd. Tijdens de eerste duizend dagen na conceptie bepaalt een goede voedingstoestand of je lichaam en brein zich goed ontwikkelen. En het bepaalt voor een groot gedeelte blijvend wat later je kansen op ongezondheid zijn. In bepaalde stadswijken zien we vrouwen met overgewicht en zwanger-

‘Marketeers richten zich op kansarmere omgevingen’

schapsdiabetes. Hun baby’s zijn bij de geboorte geprogrammeerd om hetzelfde patroon te herhalen.” Wanneer je ouders niet ondersteunt met programma’s als Kansrijke Start, staan deze kinderen op hun tweede verjaardag al met 6-0 achter.

Langere schooldag

Omgekeerd bewijs ligt er volgens Seidell ook voldoende. Samen met collega’s was hij betrokken bij de Gezonde School van de Toekomst in Limburg. Daar bracht een langere schooldag met een gezonde lunch, meer tijd om te spelen en te bewegen veel op. “Kinderen, ouders en leerkrachten vonden het fijner, de lichamelijke en mentale gezondheid nam toe, de sfeer

werd beter, het pesten nam af en de prestaties gingen omhoog. Waarom doen we dat dan niet?”, vraagt Seidell zich verbaasd af. Bemoeienis met wat we eten zou betuttelend zijn, is de overtuiging die overheerst. De voedingsmiddelenindustrie dankt er haar plek aan tafel bij het Preventieakkoord aan. Hoe komen we uit de impasse in de discussie over betutteling? Seidell vindt zich zichtbaar over op onze blinde vlek: “Het is als betutteling geframed door commerciële partijen, die heel veel geld verdienen aan inferieur gemaksvodsel. Gezond opvoeden kan bijna niet, omdat kinderen voortdurend verleid worden door aanbiedingen van frikandelbroodjes en energiedrankjes. Eigenlijk weten we wel dat onze kinderen met zeer doordachte marketingcampagnes en strategieën juist enorm betutteld worden door al die verleidingen.”

Eigen keuze

Kun je wel spreken van eigen keuze? Tv-programma Pointer liet onlangs zien dat het aantal fast-foodketens en ijssalons groeit en dat die zaken vooral neerdalen in kansarme wijken. Daar richten ze zich bewust op mensen die door armoede en chronische stress bij de dag leven en voor goedkoop, veel en snel gemaksvodsel gaan. Tel daarbij op dat de helft van alle Nederlanders inmiddels te zwaar is en de zorgkosten doorstijgen naar 140 miljard euro, dan is volgens Seidell duidelijk dat toenemende ongezondheid een kwestie van ons allemaal is. “Volgens de Wetenschappelijke Raad voor de Regering moeten we inzetten op preventie en op een generatie die gezond opgroeit.” Daarvoor moet het ambitieniveau van de overheid omhoog, vindt

de hoogleraar. De overheid moet verantwoordelijkheid nemen voor onze collectieve gezondheid en de kansen vergroten voor groepen die achterblijven. “Gezondheidsbescherming is een taak van de overheid. De overheid zorgt voor schone lucht, schoon drinkwater, een veilige buurt en veilige werkomgeving. Een gezonde voedselomgeving hoort daar gewoon bij.” Die gezonde omgeving kan bestaan uit onder meer prijsbeleid (suikertax, geen btw op groente en fruit), strenger marketingbeleid en subsidie voor een gezonde schoollunch.

Maar er is meer nodig. Als mededirecteur van onderzoeksinstituut

‘We moeten onze band met voedsel herstellen’

Sarphati Amsterdam haalt Seidell graag de bekende negentiende-eeuwse arts aan als rolmodel voor onze tijd. “Sarphati liet zien welke condities mensen zo massaal ongezond maakten, zoals gebrek aan riolering, goede voeding en banen. Investeren in een gezonde samenleving kan je als individu niet alleen. Daar moeten allerlei partijen aan meedoen. Het vereist solidariteit om verschillen te verkleinen. Dat betekent ook belastinggeld steken in betere wijken, onderwijs en huisvesting.”

Zandzakkenmuur

In de geest van Sarphati een zandzakkenmuur bouwen die hoog genoeg is om de vloedgolf aan ongezondheid tegen te houden; Seidell

is bekend en gewaardeerd om zijn metafoor. Eén zandzak (suikertax) staat voor één maatregel in een heel pakket aan maatregelen. De welwillendheid om samen een stevige zandzakkenmuur te bouwen, neemt volgens de hoogleraar de laatste jaren wel toe, ook bij de overheid. Voor het eerst staat er iets in het coalitieakkoord over preventie en prijsbeleid. Vooral in gemeenten ervaart Seidell brede steun en dringt de noodzaak voor 'health in all policies' door. Gemeenten vragen de minister ook om juridische mogelijkheden om ongezonde horeca in de buurt van scholen te weren.

'Overgewicht heeft invloed op je kans op een baan en partner'

Gezondheidsverschillen verkleinen kan ook via de weg van gezonde voeding zelf, laat Seidell zien. Daarvoor moeten we veel meer doen om ongezondere groepen beter te bereiken. "We geven mensen vaak goedbedoelde adviezen, maar geven niet de mogelijkheid om het ook te doen. We vertellen dan over een gezonde maaltijd, maar zonder er rekening mee te houden dat die vier keer zo duur is en veel meer tijd kost om te maken. Dan vragen we wel heel veel van mensen."

Serius nemen

Veel beter afstemmen op de doelgroep betekent mensen meenemen en serieus nemen. "Anders is het is zinloos. We zijn nu bezig met participatief actiegericht onderzoek,

zoals in Osdorp met het project Food for smiles. Een bolle, blozende baby heeft in bepaalde culturen een andere status, dat weten we. Ouders zijn daar misschien niet zo bezig met gewicht, maar vinden mondgezondheid en mooie tanden wel belangrijk. Dan heb je daar een haakje om kinderen geen zoete drankjes maar water te geven. Je neemt ouders serieus, ook door rekening te houden met laaggeletterdheid. En ze geven terug dat ze het fijn vinden dat ze niet alleen maar horen dat ze het niet goed doen."

Schep voorwaarden

Volgens de hoogleraar zijn er meer ingangen te bedenken: "Onlangs hebben we voorstellen gedaan om gezondheid niet alleen via de geneeskunde te benaderen, maar er ook etnografen en sociaal geografen bij te betrekken. Ook weten we dat peer education beter werkt dan welke overheids campagne dan ook. Zorg dan wel dat de frisdrankautomaat uit de school is." Seidell benadrukt dat iedere ouder het beste wil voor zijn kind, ook als je niet makkelijk voor gezonde voeding kunt kiezen. Wat kunnen ouders zelf doen? "Aangeven wat ze nodig hebben en elkaar meer opzoeken. Verwacht niet dat mensen zichzelf verheffen of via YouTube gezondheidsvaardigheden aanleren. Schep als overheid de juiste voorwaarden. In Purmerend werkte bijvoorbeeld een proef met een tas met lokaal geteelde

babygroentes, snelle recepten en een ijsblokjesmaker zo goed, dat nu elke ouder met een baby een tas krijgt."

Via de schooltuin

Hoe je echt een grote slag slaat? Door de band met voedsel te herstellen. School kan daarvoor een uitgelezen plek zijn, zegt Seidell, die groot fan is van voedsel educatie, kooklessen, schooltuinwerk en de gezonde schoollunch. "We moeten niet letterlijk en figuurlijk alles op het bordje van de school leggen. Maar school kan veel betekenen in het voelen van urgentie voor abstracte en com-

'School kan veel betekenen in het voelen van urgentie'

plexe dingen als ongezondheid, klimaatverandering, biodiversiteit en milieuverontreiniging. Geef kinderen een jaar een schooltuin en dan weten ze dat gewoon! Ervaring is het beste onderwijs. Er zijn allerlei manieren om eten in te zetten voor een betere samenleving. Zoiets als verbroedering begint ook bij eten." Tijdens het interview laat Seidell ons kijken door de ogen van zijn Franse collega's. Bij elk werkbe-

De lees-, luister- en kijktips van Jaap Seidell

- YouTube-uitzending De Balie 'Coronaconclaf' (dec 2021).
- Podcast I am a Foodie: 'De voedingsambities van de nieuwe regering Rutte'.
- Podcast Gezond Gesprek: 'Ons voedselsysteem'.

zoek verbazen zij zich over de leerlingen die in het continu-rooster acht minuten de tijd krijgen om hun boterham naar binnen te proppen. Voor Franse leerlingen staat elke schooldag een gezond driegangenu-menu klaar. “Voor hen is eten de basis van het leven.”

Versnelling

Die kijk op voeding zou de hoogleraar alle Nederlanders gunnen. Het past in zijn pleidooi uit zijn boek voor een gezonder en duurzaam voedselsysteem. “De Verenigde Naties hebben het in hun Duurzame Ontwikkelingsdoelen hoog in het vaandel staan. Als we vasthouden aan de korte termijn en financiële belangen, dan betalen we straks een hele grote prijs. Een bindend gezondheidsverdrag à la het Klimaatakkoord van Parijs is wat we nu nodig hebben.”

Versnellingsbak

Wie Seidell in zijn loopbaan volgt, kan zich niet voorstellen dat de 64-jarige gezondheids-expert ooit stopt met zijn inzet voor een gezonde jeugd. Met grote bescheidenheid vertelt hij over zijn bijdrage aan het veranderde denken en omgaan met overgewicht bij kinderen. Dit denken legde de basis voor het landelijke JOGG, Jongeren op Gezond Gewicht. Wat moet nog af voordat hij met emeritaat gaat? “Met Sarphati Amsterdam brengen we allerlei soorten wetenschappers en de praktijk kort en dicht bij elkaar. Al die losliggende tandwielletjes wil ik als in een versnellingsbak bij elkaar brengen. Dan gaat het harder en dat moet ook.”

‘Een standaard gezond bord met voedsel kost een vermogen en veel tijd. Het alternatief is de goedkope diepvriespizza, die wel vult maar niet voedt. Zo ver hebben we het laten komen.’ Foto: Peter Valckx

