

"Een voedselpatroon is pas écht duurzaam, als het gezond is"

Om klimaatverandering te beperken en het milieu te ontlasten, wordt wereldwijd en dus ook in Nederland hard gewerkt aan een duurzamer voedselsysteem. Het staat buiten kijf dat dit hard nodig is, maar het is ook belangrijk om oog te hebben voor mogelijk negatieve gezondheidseffecten van een voedseltransitie, zegt dr. Stephan Peters, deskundige voeding en duurzaamheid bij de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO). “Een duurzaam voedselpatroon is namelijk niet per definitie een gezond voedselpatroon.”



Dr. Stephan Peters, Voeding en Duurzaamheid, Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO)

Dat het bittere noodzaak is om gezonder en duurzamer voedsel te gaan eten, daarover bestaat weinig discussie. De Verenigde Naties voorspellen een groei van de wereldbevolking tot 10 miljard mensen in 2050. Dit betekent dat anderhalf keer zoveel voedsel geproduceerd moet worden als nu. Daarnaast zal het toenemende welvaartsniveau in andere delen van de wereld leiden tot meer mobiliteit en reizen en een hogere consumptie van vlees en andere producten die van dieren afkomstig zijn. Ook dat zorgt voor een grotere belasting van het milieu.

Gezondheid voorop

De omschakeling naar een duurzamer voedselsysteem is een belangrijke uitdaging voor veel landen. Stephan Peters heeft zich verdiept in de gevolgen van zo’n voedseltransitie. In zijn vorige baan bij het Voedingscentrum was hij verantwoordelijk voor de wetenschappelijke onderbouwing van consumentenvoorlichting. Nu brengt Peters voor de NZO in kaart of en hoe zuivelproducten passen in duurzame eet- en drinkpatronen. Hoe kan het menselijk dieet duurzamer en tegelijkertijd gezond worden? Dat is volgens Peters de belangrijkste vraag bij de omschakeling naar een duurzamer voedselsysteem. Gesteund door wetenschappelijke inzichten en de visie van organisaties zoals het Voedingscentrum, stelt Peters dat zuivel een belangrijke rol kan spelen bij de beantwoording van die vraag.

Voedsel- of eiwittransitie

In Nederland wordt de omschakeling naar een duurzamer voedselsysteem ook wel de ‘eiwittransitie’ genoemd. Grofweg houdt dit in dat mensen aangemoedigd worden minder dierlijke en meer plantaardige eiwitten te consumeren. Dat betekent een dieet waarbij minder vlees, eieren, zuivel en vis wordt gepromoot en meer peulvruchten, tofu en andere groenten. De winst die geboekt moet worden met een transitie naar meer plantaardig eiwit is gebaseerd op de duurzaamheidsaspecten van voedselproductie. “Helaas wordt deze manier van denken ook vertaald naar onze voedselconsumptie,” legt Peters uit. “Alleen eten we geen eiwitten, maar voedingsmiddelen.” Daarom spreekt Peters liever over een voedseltransitie, omdat dit de lading in zijn ogen beter dekt.

“We eten geen eiwitten, maar voedingsmiddelen”

Schijf van Vijf

De eenzijdige focus op eiwitten zorgt volgens Peters namelijk voor problemen. “De Nederlandse overheid heeft een agenda voor de eiwittransitie, die afkomstig is van het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV). Die agenda is gericht op verduurzaming door het verminderen van de inname van eiwit in het algemeen en het bevorderen van de consumptie van meer plantaardige eiwitten. Maar dit beleid levert niet per definitie voordelen op voor de volksgezondheid.” Volgens het Voedingscentrum krijgt iemand voldoende eiwitten binnen als wordt gegeten volgens de welbekende Schijf van Vijf. Binnen die schijf kunnen consumenten vlees vervangen door noten, peulvruchten, zuivel en ei. Bij een verdere vervanging van dierlijke producten door een plantaardig alternatief kunnen tekorten aan belangrijke stoffen

ontstaan, en daarmee gezondheidsproblemen. Volgens het Voedingscentrum moet iemand met een veganistisch dieet voor diens eigen gezondheid bijvoorbeeld 20 tot 30 procent meer plantaardige eiwitten consumeren.

Verschil in eiwitkwaliteit

De reden dat veganisten meer eiwitten moeten eten, is dat plantaardige eiwitten minder essentiële aminozuren bevatten. Deze aminozuren kunnen mensen alleen uit hun voeding halen en zijn nodig voor het aanmaken van belangrijke eiwitten in ons lichaam. Daarnaast is bij plantaardige eiwitten de verhouding van de aminozuren minder gunstig en zijn ze lastiger te verteerden. Dierlijke producten leveren naast eiwit nog veel meer belangrijke voedingsstoffen, legt Peters uit. “Zo is zuivel een belangrijke bron van calcium en kalium en vitamine B12 en B2. Vlees is weer een belangrijke bron van ijzer en vitamine B12.” (Zie figuren) “Bij het verminderen van de inname ervan moet rekening gehouden worden met een gezonde vervanging van ook die voedingsstoffen”, vervolgt Peters. “In de praktijk is dat niet zo makkelijk als het lijkt.”



Peters wijst ook op de specifieke gezondheidsvoordelen die de Gezondheidsraad aan de consumptie van zuivel toedicht. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het aannemelijk is dat de consumptie van zuivel samenhangt met een kleiner risico op darmkanker. De consumptie van yoghurt zou samenhangen met een kleiner risico op diabetes type 2.

Welvaartsziektes

“Zuivel staat in de Schijf van Vijf vanwege de positieve gezondheidsaspecten”, legt Peters uit. Daarom worden halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt en kwark en 30+ kaas aanbevolen in de Schijf van Vijf. De eiwittransitie pleit voor meer plantaardige voeding. Als we doorslaan in die ingeslagen weg, zullen de zuivelaanbevelingen niet worden gehaald. Dit betekent dat de voedingsstoffeninname onder druk komt te staan en dat het positieve effect van zuivel op het voorkomen van welvaartsziekten verloren gaat. We gaan dan op papier misschien duurzamer eten, maar ook ongezonder. En voor mij staat een ding vast: een voedselpatroon dat niet gezond is, kun je niet duurzaam noemen.”

Voedingsdeskundigen betrekken

De instanties en organisaties die zich met de voedseltransitie bezighouden, worstelen met de vraag hoe een duurzaam dieet óók gezond kan zijn, ziet Peters. De eenzijdige kijk op eiwitten in het duurzaamheidsbeleid van LNV vindt hij moeilijk te begrijpen als je het vergelijkt met de voedingswetenschappelijk adviezen van de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum. “Het zou goed zijn als de Gezondheidsraad het beleid van de eiwittransitie-agenda toetst. Dan kunnen ze zien en beoordelen wat bij het verminderen van de inname van dierlijke eiwitten de gezondheidsrisico’s zijn.” Peters hoopt dat de in Nederland beschik-

bare kennis van en visie op het voedingsbeleid gebruikt wordt bij het vaststellen van de agenda van het ministerie van LNV, zodat een nieuw en evenwichtiger beleid ontstaat. Het betrekken van voedingsdeskundigen bij een voedseltransitie is volgens Peters essentieel. “Zij hebben veel kennis van de rol die bepaalde voeding speelt voor onze gezondheid.”

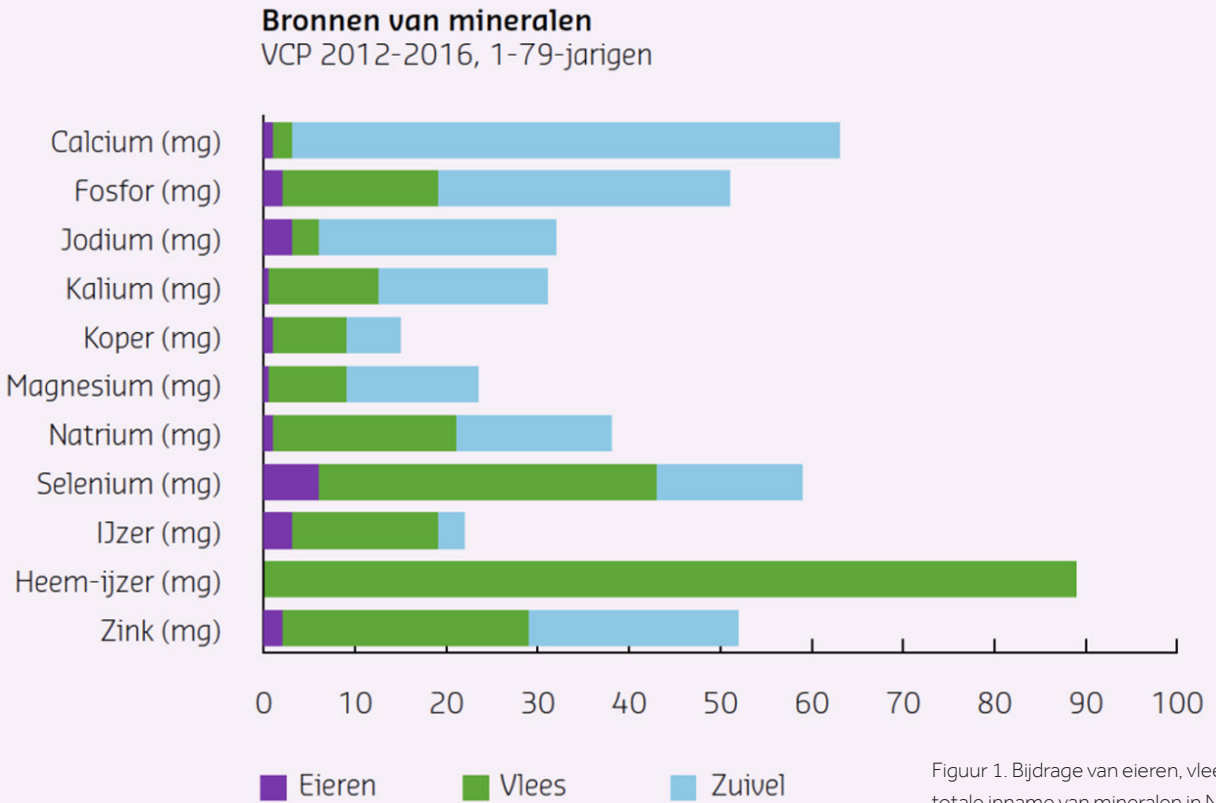
Succesfactoren

Een gebalanceerde en geïntegreerde kijk is sowieso nodig om een duurzame voedseltransitie succesvol te laten zijn, aldus Peters. “De Wereldvoedselorganisatie (FAO) wijst er op dat iedereen in de samenleving erbij

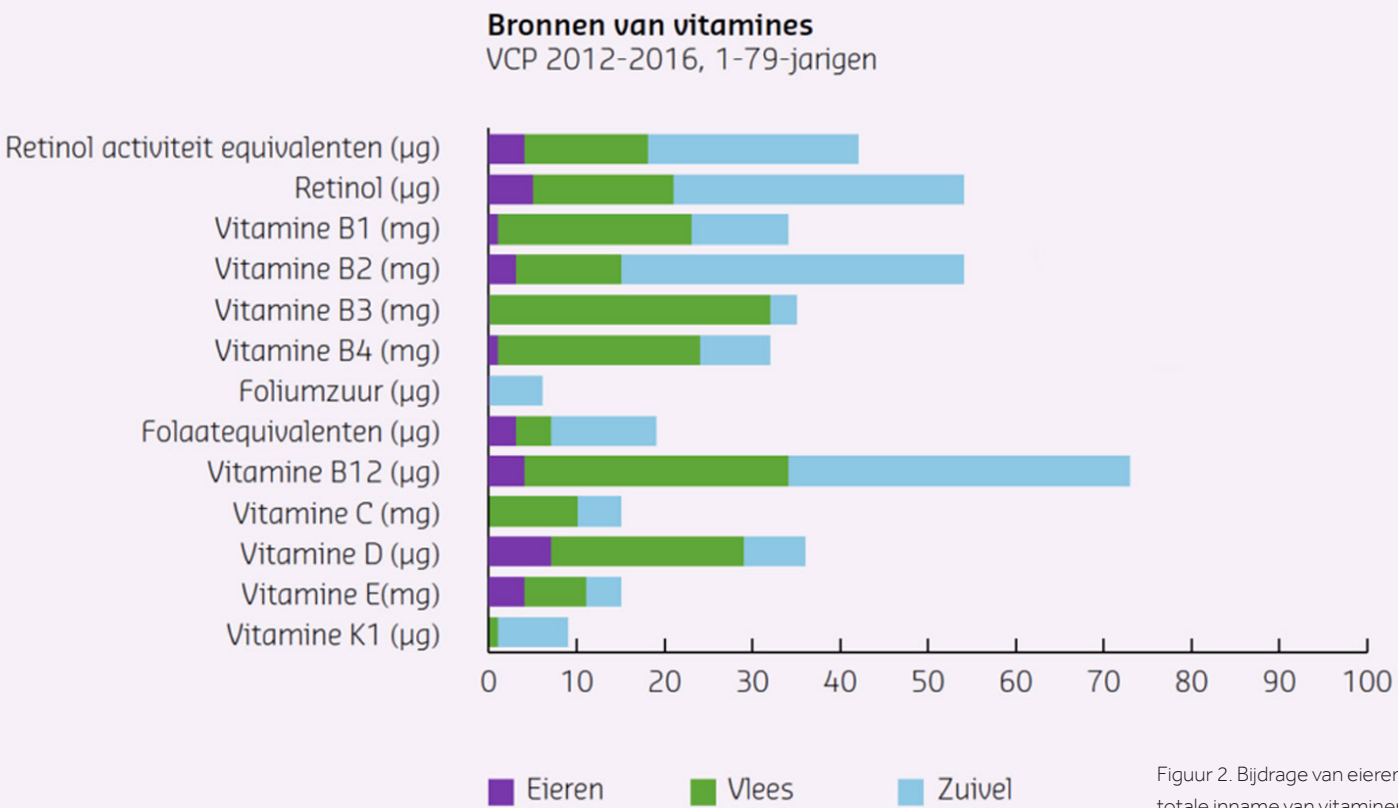
betrokken moet zijn: consumenten, producenten en de overheid. Daarnaast wijzen ze erop dat consumenten alleen enthousiast een ander, duurzamer dieet omarmen, als het voor hen lekker, herkenbaar, gezond en betaalbaar is.”

Dat betekent volgens Peters dat je ook rekening moet houden met de lokale cultuur en eetgewoontes. De FAO stelt dat zuivel een belangrijk onderdeel is van de basisvoeding, omdat het vol zit met voedingsstoffen die helpen het lichaam sterk en vitaal te maken. Dat wordt in Nederland ook bevestigd door de aanbevelingen en voedingsadviezen van de Gezondheidsraad

en het Voedingscentrum. Voor Peters blijft voorop staan dat gezondheid in een nieuw of veranderend voedselsysteem moet zijn gegarandeerd. “Want ik blijf het zeggen: een voedselpatroon is alleen écht duurzaam als het ook gezond is. Wij voelen vanuit de zuivelsector een grote verantwoordelijkheid in de voedseltransitie. Daarom zorgen we ervoor dat zuivel steeds duurzamer wordt geproduceerd, maar wijzen we er tegelijkertijd op dat zuivel een belangrijke rol speelt voor onze gezondheid. Zo kunnen we er samen voor zorgen dat ons toekomstige voedselpatroon duurzaam én gezond is.”



Figuur 1. Bijdrage van eieren, vlees en zuivel aan de totale inname van mineralen in Nederland (RIVM)



Figuur 2. Bijdrage van eieren, vlees en zuivel aan de totale inname van vitamines in Nederland (RIVM)