



## Jong leren eten

Gezonde en duurzame voedselkeuzes maken: het lijkt vanzelfsprekend, maar de werkelijkheid is weerbarstig en complex. Het ontwikkelen van voedings- en smaakvoorkeuren is een proces met diepe evolutionaire en embryonale wortels. Menselijke embryo's blijken in de baarmoeder niet alleen hun moeders stem en voorkeur voor muziek of tv-series op te pikken, maar ook al hun eerste voedingsvoorkeuren op te doen. Zo hebben baby's van zes maanden oud een voorkeur voor wortelsap boven water als hun moeder de laatste drie maanden van de zwangerschap consequent wortelsap tot zich neemt (*Pediatrics*, 2001). Ook blootstelling aan smaken en geuren tijdens de zogperiode hebben een subtiele invloed, terwijl de wispelturige peuter- en pubertijd dan nog moet aanbreken. In dit themanummer van *Bionieuws* duiken we in de biologische aspecten van het leren eten en in de rol van voedingsomslagen in het leven van mensen en andere dieren. Een themanummer dat tot stand kwam dankzij financiële steun van het programma Jong Leren Eten waarmee de Nederlandse overheid middels educatie en voorlichting probeert jongeren 'voedselvaardiger' te maken. Het thema is overigens onder de nadrukkelijke voorwaarde van redactionele onafhankelijkheid en verantwoordelijkheid ingevuld.

VOEDINGSEXPERT MARION NESTLE WAARSCHUWT VOOR MACHTIGE VOEDSELLOBBY

# 'Het is echt een oneerlijke strijd'

## ■ INTERVIEW

Door Steijn van Schie

**Agressieve voedselmarketing zet kinderen al op jonge leeftijd op het verkeerde eetspoor, meent de Amerikaanse voedsel-expert Marion Nestle.**

'De voedingsindustrie heeft maar één doel: zoveel mogelijk eten verkopen. Met extreem agressieve marketing is hierdoor de druk om overmatig te eten bijna niet meer te weerstaan. Wees je te allen tijde bewust van die marketing rond elk voedselproduct waarmee je in aanraking komt, en leer ook je kinderen zo naar voedsel te kijken. Alleen dan kun je goed overwogen voedselkeuzes maken.' Dat is het belangrijkste advies van de Amerikaanse Marion Nestle. Ze is emeritus hoogleraar voeding aan de New York University en tevens auteur van een hele reeks boeken over voeding en voedselpolitiek. Op 18 januari spreekt ze op het symposium Staat van de voeding van het Voedingencentrum over de verleidingen en keuzes waar iedereen dagelijks mee geconfronteerd wordt. 'Ik ben van huis uit moleculair bioloog, maar werd verliefd op voeding toen ik in de jaren zeventig van de vorige eeuw studenten les erin ging geven', vertelt Nestle. 'Aanvankelijk gaf ik op de universiteit les in celbiologie, voor studenten een vrij abstract vak. Celprocessen zijn niet te zien, ruiken of proeven. Voedsel wel. En de meest basale biologie is aan de hand van voedsel heel goed uit te leggen. Er ging echt een wereld voor mij open.' Sindsdien groeide Nestle uit tot een van 's werelds meest bekende voedingsexperts en geducht tegenstander van de voedingsindustrie in haar land. Tot haar ongenoegen zag ze haar mede-Amerikanen de afgelopen decennia met de dag dikker worden.

'Toen ik klein was, zaten er nauwelijks kinderen met overgewicht in de



foto Bill Hayes

Emeritus hoogleraar Marion Nestle ziet tot haar ongenoegen haar landgenoten steeds dikker worden.

klas. Laat staan met obesitas, dat was uiterst zeldzaam. Tegenwoordig is overgewicht bijna normaal. Het is echt schrijnend, zeker gezien het feit dat veel kinderen al op jonge leeftijd kampen met gezondheidsproblemen die typisch zijn voor overgewicht, zoals type-2-diabetes en slaap- en ademhalingsproblemen. Er moet echt iets veranderen, want de situatie is door de oplopende kosten in de gezondheidszorg in de nabije toekomst niet meer houdbaar. Dit geldt niet alleen voor de Verenigde Staten; in grote delen van de wereld neemt overgewicht en obesitas in zorgwek-

kend tempo toe.'

Volgens Nestle is het voorkomen van overgewicht beter dan bestrijden en moeten vooral kinderen op jonge leeftijd gezond en bewust leren eten. Want als de kilo's er eenmaal aan zitten, krijg je die er nauwelijks meer vanaf. Nestle: 'Fysiologie speelt hierin een belangrijke rol. Je lichaam doet er alles aan om niet af te vallen en zet bij gewichtsverlies het metabolisme op een laag pitje. Zo zorgt het ervoor dat het brein altijd genoeg brandstof heeft om goed te functioneren. Dat is handig als je verhongert, maar niet als je probeert af te

vallen.'

Ook de westerse cultuur werkt gewichtsverlies flink tegen, meent Nestle. 'Sinds de jaren zeventig zijn we per persoon gemiddeld ongeveer 400 kilocalorieën per dag meer gaan eten, van 3300 naar 4000 kilocalorieën. Dat is grofweg twee keer zoveel als een lichaam per dag nodig heeft. De alsmat toenemende portiegroottes met daarin steeds meer suiker en vet zijn daarin waarschijnlijk de belangrijkste oorzaak, maar ook het feit dat overal en altijd gezond voedsel aanwezig is.' Vervolgens maakt de voedselindu-

strie het probleem haast onoverkoombaar, in ieder geval in de Verenigde Staten, meent Nestle. 'De lobby is zo gigantisch groot en de banden met de overheid zo hecht, dat er op nationaal niveau haast geen maatregelen te nemen zijn. Zeker niet met Trump aan het roer. Zo had de Obama-regering goeie stappen gezet om gezond eten te introduceren op middelbare scholen, maar dat is allemaal teruggedraaid. Ook wordt voorlichting over gezonde voeding aan het publiek op meerdere fronten gedwarsboemd, zelfs aan ouders en hun kinderen. Zo mag er niet in de voedingsrichtlijnen staan dat mensen wat minder vlees zouden moeten eten, alleen dat minder transvetten en suiker een goed idee is. De producten mogen niet bij naam en toenaam worden genoemd, alleen de nutriënten. Dat is voor consumenten verwarrend, tot genoegen van de industrie die daarvoor heeft gezorgd. Het is echt een oneerlijke strijd.'

## Suikertaks

Toch moet verandering voor een groot deel vanuit de overheid komen, denkt Nestle. 'Denk bijvoorbeeld aan het instellen van een suikertaks. Het maakt niet uit of die er ook daadwerkelijk komt: je licht het publiek in zo'n geval hoe dan ook op een goeie manier voor. En dat is het enige wapen dat we hebben: voorlichting en het pleidooi voor onze gezondheid. Ook kan de overheid veel doen om een gezonde voedselomgeving te creëren, met veel gezonde producten en minder verleiding met fastfood en frisdranken. Een gezonde interactie met de voedselindustrie is daarbij cruciaal.'

Voor iedereen die door de overmaat aan dieetadviezen, voedselstudies en krantenkoppen over voedsel in verwarring is over een gezond eetpatroon, heeft Nestle gelukkig goed nieuws. 'De kern van gezonde voeding is al tientallen jaren hetzelfde en extreem simpel. Sterker nog, voor een gezond eetpatroon hoef je alleen maar deze zeven simpele woorden van collega-voedingsexpert Michael Pollan te onthouden: eet voedsel, niet teveel, en vooral planten.'