



Naam: Kathelijne Bottema  
 Woonplaats: Utrecht  
 Geboren: 12 september 1975  
 Functie: Senior company dietician bij  
 Alpro soja Nederland B.V.

## Kathelijne Bottema

# ‘Ik wil mensen wat vaker een dagje plantaardig laten eten’

### HOE BEN JE IN DE VOEDINGSSECTOR TE-RECHTGEKOMEN?

‘De interesse voor voeding heb ik van thuis meegekregen. Mijn vader is levensmiddelentechnoloog. Als kind bracht ik tijdens vakanties in het buitenland al uren door in de supermarkt met het lezen van verpakkingen van voedingsmiddelen omdat mijn vader daarin geïnteresseerd was. Ik heb het dus met de paplepel ingegoten gekregen. Het was dan ook een logische keuze om na de middelbare school Voeding en Diëtetiek te gaan studeren in Groningen.

De keuze om daarna in het bedrijfsleven te gaan werken heb ik bewust genomen. Als diëtist in een levensmiddelenbedrijf heb je meer invloed op voedingsaspecten voor de volksgezondheid, dan als hulpverlener in de paramedische sector. Tijdens mijn stage in een ziekenhuis was ik er al achter gekomen dat je met één op één contacten met patiënten wel veel kunt betekenen voor die ene persoon, maar weinig bereikt om de volksgezondheid in zijn algemeenheid te verbeteren.’

### WAAROM DE SOJASECTOR? VEGETARIËR?

‘Nee, ik ben geen vegetariër. En ook de meeste van mijn collega’s bij Alpro zijn dat niet. Wel gebruik ik iets vaker plantaardige producten in de voeding dan de gemiddelde Nederlander. Voor mij had mijn werk niet persé in de sojasector hoeven te zijn. Er waren meer productcategorieën denkbaar geweest, maar ik heb wel voorkeur voor de plantaardige richting, omdat je nu eenmaal meer planten dan dieren om je heen ziet, ha,ha.

In België, waar ik mijn stageperiode heb doorgebracht, ben ik in contact gekomen met soja. In België stond soja al veel meer op de kaart dan in Nederland, zelfs in de “Voedingsdriehoek” werd het genoemd; melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten, 3-4 glazen. Ook in de voedingsadviezen die de Belgische diëtisten gaven had soja als vanzelfsprekend een plaats. In Nederland wordt soja nog niet zo veel gebruikt in het gewone voedingspatroon. Het geniet hier nog vooral bekendheid vanwege het gebruik bij allergie en vegetariërs. Studies geven echter aan dat de gunstige effecten voor de gezondheid van

soja op een heel breed terrein liggen. Dat maakt het zo’n interessant voedingsmiddel. Het leek mij een enorme uitdaging om in een zuivelland als Nederland te gaan werken aan een verschuiving in het voedingspatroon naar meer plantaardige voeding.’

### WAT MOTIVEERT JE?

‘Mijn doel is mensen wat vaker een dagje plantaardig te laten eten. Dit heeft voordelen voor de gezondheid, die inmiddels wel bekend zijn. Niet onbelangrijk vind ik echter ook dat het bijdraagt aan duurzaam ondernemen. De productie van plantaardige eiwitten kost veel minder energie dan van dierlijke eiwitten bijvoorbeeld. Dat wordt in de toekomst steeds belangrijker.

Als een van de belangrijkste effecten van soja beschouw ik de positieve invloed op de preventie van welvaartsziekten. Een echte eye opener voor mij zijn de studies die gedaan worden naar soja bij overgangsklachten zoals opvliegers. Voor de toekomst ben ik vooral benieuwd naar lopend onderzoek naar de rol van soja bij gedrag van opgroeiende kinderen en bij ouderen naar de invloed op dementie.’