

Het dilemma van duurzame en gezonde voeding

Maurice de Jong

De wereld raakt langzamerhand overbevolkt. Een deel van de bevolking wordt steeds dikker, terwijl een ander deel nauwelijks genoeg gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarmee neemt noodzaak van gezond en duurzaam voedsel toe. Maar zijn die twee altijd verenigbaar? Deze vraag stond centraal op een symposium georganiseerd door Unilever Health Institute Belgium.

Sita Danser wilde na tropenjaren in de horeca als kok iets anders. In 2004 stond ze bij toeval op een beurs in Rotterdam met haar zelfgemaakte sambal. Wat ze niet voor mogelijk hield, gebeurde. In mum van tijd waren de paar honderd potjes hete saus, van het merk Hottie Sambal, uitverkocht. 'Als kok kwam ik in die tijd nauwelijks in de supermarkt. Toen ik achter op de potjes sambal keek, zag ik allemaal kunstmatige toevoegingen. Dat wilde ik dus niet bij mijn product.' Al snel stond haar eigen lijn potjes Hottie Sambal zonder kunstmatige

toevoegingen en alleen natuurlijke ingrediënten in verschillende zaken in de regio Rotterdam en later ook in de rest van Nederland. Ze wilde een stap verder gaan. Al haar sambals moesten het biologisch keurmerk krijgen. Dat viel Danser nog zwaar. Alle bestanddelen waren op een gegeven moment biologisch, op de pepers na. Het bleek onmogelijk die in Nederland te vinden. 'De enige mogelijkheid was om als kleine ondernemer biologische pepers uit Afrika te halen. Maar om dit rendabel te maken, zal je grote hoeveelheden moeten importeren. Wat moest ik met zo'n grote hoeveelheid?'

DILEMMA Het dilemma van Danser maakt duidelijk dat duurzaamheid en gezondheid vaak in een adem worden genoemd, maar lang niet altijd samen gaan. Gezond is niet altijd duurzaam en andersom geldt hetzelfde. Ook biologisch is niet per se gezonder of duurzaam, biologische teelt gebruikt bijvoorbeeld meer land. In het geval van Danser: het importeren van biologische pepers uit Afrika kost veel transportkilometers ofwel foodmiles. Dit zorgt voor veel koolstofdioxide-uitstoot

DE VRAAG: HOE KUN JE DE ASPECTEN VOEDING EN MILIEU NU MET ELKAAR VERZOENEN? STOND CENTRAAL TIJDENS HET SYMPOSIUM VAN UNILEVER.



‘Gedrag en voorkeur van consumenten moet grondig worden aangepakt’

dat volgens sommige wetenschappers niet goed is voor het klimaat. Bij biologische teelt wordt misschien geen gebruik gemaakt van bestrijdingsmiddelen of kunstmest, maar door de afstand die de biopeperjes moeten afleggen per vliegtuig naar Nederland, berokkent dit het milieu wel degelijk schade.

De wereld zit momenteel opgezadeld met een enorm dilemma. De wereldbevolking neemt naar verwachting in 2050 toe tot 9,5 miljard zielen, nu zijn dat er nog 6 miljard. De bevolkingsgroei vindt vooral plaats in Azië, evenals de economische groei. De welvaart in die landen, met name India en China, neemt toe en daarmee ook de vraag naar (luxe) voedingsproducten, zoals vlees en graan.

Zou iedere wereldbewoner er een leefwijze als de gemiddelde Nederlander op na houden, dan zijn 3,4 aardbollen nodig, zo blijkt uit het *Living Planet Rapport 2010* van het Wereld Natuur Fonds (WNF). Hierin komt onder andere de ecologische voetafdruk aan bod. Die meet hoeveel productief land nodig is voor compensatie van CO₂-uitstoot, productie van voedsel en brandstof, infrastructuur en bebouwing. ‘We gebruiken te veel hectares om onze leefwijze in de toekomst te behouden’, schetst Martine Padilla van het Franse Instituut Agronomique Méditerranéen de Montpellier (IAMM) een duister scenario op het symposium ‘Gezonde en Duurzame Voeding: kwesties en kansen’ van het Unilever Health Institute Belgium. Volgens het rapport van het WNF subsidiëren ‘de armste en meest kwetsbare landen’ de luxe leefstijl van anderen. Slimmer, beter en vooral minder consumeren, zo raadt het *Living Planet Rapport 2010* aan, om zo de aarde te kunnen doorgeven aan toekomstige generaties.

SUSTAINABLE LIVING PLAN De productie van voedsel heeft een flinke impact op het milieu, en dat met de schaarser wordende middelen zoals water. ‘Voor de productie van 1 kilo tomaten is 150 liter water nodig en voor een kilogram vlees zelfs het honderdvoudige van 15.000 liter’, geeft Padilla voorbeelden. De voedingssystemen in Europa kosten ook heel wat energie, kijkende naar transport en distributie, landbouw en industriële verwerking.

Hoe kun je de aspecten voeding en milieu nu met elkaar verzoenen? En in hoeverre zijn voedingsaanbevelingen in het licht van de volksgezondheid compatibel met het milieuvraagstuk? Deze vragen stonden centraal op het congres.

Volgens Rianne Leenen, hoofd Nutrition van Unilever Benelux, vragen steeds meer consumenten zich af hoe voedsel zich verhoudt tot het milieu. ‘Hoe gaan deze twee elementen samen en waar botsen ze?’ Unilever presenteerde afgelopen najaar zijn *Sustainable Living Plan*. Gezondheid maakt samen met sociale, economische en milieudoelstellingen een integraal onderdeel uit van het plan. Zo wil de multinational



WE GEBRUIKEN TE VEEL HECTARES OM ONZE LEEFWIJZE IN DE TOEKOMST TE BEHOUDEN’, SCHETST MARTINE PADILLA VAN HET INSTITUT AGRONOMIQUE MÉDITERRANÉEN DE MONTPELLIER.



‘CONSUMENTEN KIEZEN MEER EN MEER LOKALE PRODUCTEN EN KLEINE MERKEN’, ALDUS BELGISCH TRENDWATCHER HERMAN KONINGS.

het zoutgehalte in zijn producten verder verlagen en de vetzuursamenstelling verbeteren. Unilever wil in 2020 de milieuvoetafdruk (afval, water en energie) van producten halveren, de gezondheid en het welzijn van een miljard mensen (potentiële klanten) verbeteren en 100% van de landbouwgrondstoffen betrekken uit duurzame landbouw. Om de impact van zijn producten in kaart te brengen, voerde Unilever levenscyclusanalyses uit in de keten. ‘Meer dan tweederde van de uitgestoten broeikasgassen en de helft van het water dat wordt gebruikt in de levenscyclus van Unilever-producten komt van consumenten. Hun gedrag en voorkeuren moeten dan ook grondig worden aangepakt’, stelt Annië Mauser, duurzaamheidsmanager Unilever Benelux.

DIERLIJKE EIWITTEN Barbara Redlingshöfer van het Franse Instituut National de La Recherche Agronomique ziet daarom graag meer

Studie: duurzaam & gezond

Vorig jaar bracht het Barilla Center for Food & Nutrition een studie uit met als voornaamste conclusie dat een gezonde en uitgebalanceerde voeding minder negatieve invloed heeft op het milieu. Voeding die aanzet tot een hogere consumptie berokkent juist meer ecologische schade, zo stelt de studie *‘Double Pyramid: Healthy Food for people, sustainable food for the planet*. Rood vlees staat onderin de foodpiramide en is dus ongezond en staat bovenaan de duurzaamheidspiramide, dus is niet erg duurzaam. Snoep staat aangegeven als zeer ongezond, maar vormt qua duurzaamheid een middenmotor, net als wit vlees dat gezonder uit de bus komt. De studie keek naar de CO₂-uitstoot, het water- en omgevingsgebruik.

onderzoek naar de impact van de gewoonten van gezinnen thuis en buitenshuis. Consumenten zouden een consumptiepatroon moeten kiezen dat maar weinig dierlijke producten bevat, de productie van vlees zorgt immers voor een grotere CO₂-uitstoot. En kies seizoensproducten, die zijn niet alleen beter voor het milieu, maar ook voor de smaak, stelt Redlingshöfer. Anders bestaat het risico dat je verse producten eet die een tijd lang liggen opgeslagen in koelhuizen. Zo treedt er verlies van voedingsstoffen op en de opslag kost ook nog eens veel energie. Nadelig kan zijn dat er in de ene periode meer seizoensgebonden groente en fruit beschikbaar is dan in de andere, geeft de onderzoekster toe. Verder raadt ze aan om kraanwater in plaats van verpakt bronwater te drinken en duurzame vis en producten uit duurzame landbouw te consumeren.

Volgens landbouwingenieur Serge Michels klopt het dat dierlijke producten meer CO₂-uitstoot veroorzaken. Ze bevatten echter ook belangrijke nutriënten die niet in plantaardige voedingsmiddelen zitten. 'Ze leveren bepaalde micronutriënten die in mindere mate aanwezig zijn in plantaardige producten zoals ijzer, calcium en vitamine B12.' Het consumeren van mindere dierlijke eiwitten heeft een positief effect op het milieu en het eetpatroon. Dierlijke vetten staan bekend als ongezonder dan plantaardige varianten. Michels stelt voor de voordelen en risico's in kaart te brengen van de verschuiving naar een meer plantaardig dieet. 'We kunnen zo een objectieve balans maken van de impact op het milieu en de bijdrage aan de voedselinname. De aanbeveling om minder vlees te consumeren en meer groente, heeft geleid tot de ontwikkeling van gerechten die vaak een minder gunstige voedingswaarde hebben. De consument houdt er rekening mee hoe vaak hij een bepaald voedingsmiddel consumeert en niet met de relatieve grootte van de portie, bijvoorbeeld als het gaat om groente en fruit', zegt Michels. 'We moeten dus onze sociologische kennis uitdiepen over hoe de consument deze aanbevelingen interpreteert en welke type consument ze toepast.'

FOOD MILES Ook oordeelt Michels kritisch over foodmiles. Want het is lang niet altijd mogelijk – zeker niet in een dichtbevolkt Europa – om voedsel van dichtbij te krijgen. Voldoende grond is niet altijd voorhanden. 'De CO₂-balans van tomaten is in de winter gunstiger als je ze uit warme gebieden haalt in plaats van uit Nederland. Dit ondanks de foodmiles', meent Michels. De gezondheidsaanbevelingen stroken lang niet altijd met het duurzaamheidsideaal. 'Als Chinezen ook een keer per week vis gaan eten, dan zijn de oceanen snel leeg.' Zo moeilijk is het allemaal niet voor consumenten om gezond en duurzaam te eten, nuanceert Suzanne van der Pijll, partner bij adviesbureau Schuttelaar & Partners. Grosso modo gelden een aantal spelregels: eet zo veel mogelijk seizoensgebonden producten, weinig dierlijke eiwitten, koop Fair Trade producten en let op gezondheidskeurmerken op producten. Zo zit je bijna altijd aan de goede kant van de score, meent Van der Pijll. Een hulpmiddel bij gezonde en duurzame keuzes is de agf-kalender van Milieu Centraal die precies aangeeft in welk seizoen je bepaalde groenten of fruit het beste kunt kopen.

'Als Chinezen ook een keer per week vis gaan eten, dan zijn de oceanen snel leeg'

BEWUST CONSUMEREN Consumenten staan erom bekend dat ze ja zeggen en nee doen als het gaat om duurzaamheid. In België ziet trendwatcher Herman Konings echter een kentering. Consumenten lijken zich af te keren tegen "onpersoonlijke multinationals" en kiezen meer en meer lokale producten en kleine merken. Ze willen bewust consumeren. Ook uit onderzoek van het Voedingscentrum onder ruim 1.500 Nederlanders blijkt dat 60% van hen zowel gezonder als duurzamer wil gaan eten. Verder blijkt dat respondenten weinig waarde hechten aan eten uit de regio.

Gezondheid en duurzaamheid hebben de aandacht van het Voedingscentrum. Via speciale recepten ("een dagje geen vlees") probeert de organisatie consumenten te verleiden tot een gezonder en duurzaam voedingspatroon. 'We wachten op een advies van de Gezondheidsraad over dit onderwerp; dat wordt van de zomer verwacht', aldus een woordvoerder. Aan de hand hiervan gaat het voedingsinstituut praktische tools ontwikkelen voor consumenten om ze te helpen met een duurzamer en gezonder consumptiepatroon. Hoe deze tools eruit gaan zien, kan de woordvoerder nog niet zeggen.

EINDELIG BIO Sita Danser is bijna twee jaar geleden van een dilemma verlost. In 2009 zaten de eerste biologisch geteelde pepers in de Hottie Sambals. Het biologische logo mocht na vijf jaar dus eindelijk op de potjes prijken. 'Ik vond in 2008 een Nederlandse boer die biologische pepers voor me wilde kweken. Een jaar later was de eerste oogst', aldus de tevreden Rotterdamse.

Zes voedingspatronen

'Naar een gezond en duurzaam voedingsadvies' zo luidt de titel van een studie van Blonk Milieu Advies van december 2010. Hier werden een zestal voedingspatronen onderzocht op gezondheid van voedsel, milieueffecten van voedselproductie en dierenwelzijn. Daaruit blijkt dat eten volgens de Richtlijnen goede voeding duurzamer is dan eten volgens het gemeten voedingspatroon van de deelnemers aan het onderzoek (referentiegroep vrouwen tussen de 22 en 50 jaar). Dit komt door de lagere vleesconsumptie en minder consumptie van niet-basisvoedingsmiddelen. Een veganistisch dieet is het meest duurzaam, terwijl een mediterraan voedingspatroon het gezondst is. Het beperken van het eten van extra-tjes (snacks) en niet overeten of drinken is goed voor zowel de CO₂-uitstoot, het ruimtebeslag als de gezondheid.