

Tekst 2

Alleen minder eten helpt

(1) Nederlanders worden steeds ouder en dat is mede te danken aan de landbouw- en voedingswetenschap. Deze onderzoeksterreinen hebben gezorgd voor een ruim aanbod aan veilig voedsel en inzicht in de keuze welk voedsel het gezondst is. Sinds 1972 is de sterfte aan hartinfarcten meer dan gehalveerd; dat komt gedeeltelijk door betere medicijnen en operaties, maar ook door de vervanging van ongezonde vetten door gezondere.

(2) Toch staan we nu aan de vooravond van een collectieve voedingscrisis die uniek is in de geschiedenis. Goedkoop, lekker en voortdurend beschikbaar voedsel gekoppeld aan steeds minder beweging heeft in een razend tempo geleid tot overgewicht en vetzucht (obesitas). Obesitas is de voornaamste oorzaak van diabetes, verder geeft het gewrichtsproblemen en vergroot het de kans op hart- en vaatziekten en kanker. We staan hulpeloos tegenover deze epidemie die de gezondheidswinst van de afgelopen dertig jaar bedreigt. Er zijn wereldwijd nu twee keer zoveel mensen die aan overgewicht en vetzucht lijden als mensen die honger hebben.

(3) De nieuwe Richtlijnen Goede Voeding, die de Gezondheidsraad onlangs uitbracht, bieden voor het obesitas-probleem slechts beperkt soelaas. Eén van die richtlijnen is een half uur tot een uur per dag lopen of fietsen. Onze lichamelijke inspanning is inderdaad drastisch verminderd dankzij bijvoorbeeld auto's en liften. Maar met alleen meer bewegen komen we er niet, we moeten vooral ook minder eten. Iemand die in tien jaar 20 kilo is aangekomen, heeft al die dagen zeventienhonderd calorieën te veel gegeten. Dat is bijna twee liter frisdrank of vijftien bitter-

ballen, en het kost per dag anderhalf uur op de roeimachine of drie uur lopen of fietsen om die te verbranden.

(4) De nieuwe Richtlijnen zijn solide als het gaat over het effect van voeding op andere aandoeningen dan overgewicht: we moeten gezonde vetten gebruiken ter voorkoming van hart- en vaatziekten, vezels om constipatie tegen te gaan en minder zout om een lagere bloeddruk te bereiken. Dat zijn goed onderbouwde maatregelen en de supermarkten en de industrie staan te trappelen om van die 'gezondere' producten te verkopen. Het zal de consument echter niet helpen om af te vallen. Weliswaar suggereert de Gezondheidsraad voorzichtig dat groente en fruit, vezels en minder frisdrank helpen tegen overgewicht, maar eigenlijk heeft de voedingsleer geen antwoord op de vraag hoe je de calorie-inname kunt remmen.

(5) De populariteit van diëten geeft aan dat veel mensen vaak meer om esthetische dan om medische redenen bezorgd zijn om hun gewicht. Bijna alle bekende diëten gaan ervan uit dat sommige voedingsmiddelen goed voor het gewicht zijn en andere slecht en ze verklaren allemaal de oorlog aan vetten of koolhydraten. Maar er bestaat geen voedsel waarvan je afvalt; de enige weg is minder eten. De farmaceutische industrie maakt eetlustremmers die de trek onderdrukken, maar daarmee val je op zijn best een kilo of vijf af, en veel eetlustremmers zijn in het verleden uit de handel genomen wegens bijwerkingen.

(6) Waarom is dat overgewicht-probleem zo hardnekkig? Dat is in de eerste plaats een kwestie van genetische selectie. Ons door tien-duizenden jaren gescherpte instinct is

erop gericht om zoveel mogelijk calorieën naar binnen te werken en om niet onnodig te bewegen. Voedselovervloed en mechanisatie zijn zo recent dat we aan het aanpassen van de impuls tot eten nog niet zijn toegekomen.

(7) In de tweede plaats speelt de markt in op onze eetzucht door voedsel voortdurend beschikbaar te maken, ook buiten de maaltijden om. Iedere voedselproducent, iedere snackbar, snoeptent en supermarkt wil eten verkopen, en wel zoveel mogelijk. Dat betekent ruime openingstijden en hapklare verpakkingen in de meest aantrekkelijke vormen, ondersteund door de verleiding van reclame. De nieuwste trend is 'vingervoedsel', zoals minipasteitjes en minipizza's. Deze producten zijn zo verpakt dat je ze met één hand kunt eten tijdens het winkelen, autorijden, typen of telefoneren. Het lichaam verbrandt de hierbij ingenomen overvloedige calorieën niet en slaat ze dus op als vet. Een gezondere samenstelling van die snacks helpt niet tegen overgewicht. Patat gebakken in zonnebloemolie en met kaliumzout in plaats van natriumzout is goed voor het cholesterolgehalte en de bloeddruk, maar je wordt er nog steeds dik van. Er zijn geen voedingsmiddelen waar je van afvalt. Alleen minder eten helpt!

(8) Sommige mensen worden eerder dik dan andere. Vroeger dacht men dat laag opgeleide arme mensen dikker werden dan hoog opgeleide rijke, maar inmiddels weten we dat de werkelijkheid anders in elkaar steekt. Eén op de negen volwassen Nederlanders is obees en bij de laagst opgeleide zijn dat er drie keer zo veel als bij de hoogst opgeleide. In Nederland worden nu ook hoog opgeleide vrouwen snel dikker. Het blijkt dat aanleg – inclusief genen – en sociale klasse bepalen wie er het eerst dik wordt, maar op den duur lijkt de vetzucht niet te stuiten.

(9) Vetzucht is een collectief probleem, net als drugsbestrijding, verkeersveiligheid en het broeikaseffect. Deze problemen zijn de verantwoordelijkheid van iedereen samen en ze kunnen niet door de markt worden opgelost. Marktwerving veronderstelt namelijk dat de consument weet wat op de lange termijn in zijn of haar belang is en gaat ervan uit dat hij een verstandige keuze maakt. Hij kiest echter meestal voor zijn kortetermijnbelang: meer eten, meer autorijden, meer genotsmiddelen. Dat geeft onmiddellijk bevrediging. Dat dezelfde keuze op den duur slecht is voor gezondheid en milieu is te moeilijk om te overzien, vooral ook omdat het om kleine, bijna onmerkbare effecten gaat.

(10) Het reguleren van de markt helpt bij een aantal collectieve problemen, bijvoorbeeld het verbod op heroïneverkoop, de regulering van cannabis en alcohol, de vermindering van de stikstofoxide-uitstoot van auto's door verplichte katalysatoren. Maar we hebben geen idee welke regulering zou helpen bij obesitas en dat maakt obesitas tot een wezenlijk nieuw probleem.

(11) Een directe belasting op vet (vet-tax) is onzin, omdat alle calorieën even dikmakend zijn. Je wordt dik van kaas en patat maar ook van (een teveel aan) brood en sinaasappelsap, want ook daarin zitten calorieën. De effecten van een algemene calorieënbelasting zijn moeilijk voor te stellen: zoiets leidt mogelijk tot vervanging van dure calorieën door goedkope (zoals vet door suiker) en zeker tot een grote bureaucratie van tarieven en controles. De parallel met de belasting op tabak gaat bovendien niet op, omdat calorieën nodig zijn om te leven; je kunt ze niet verbieden.

(12) Het zorgwekkendste aan de opkomst van obesitas is, dat we geen idee hebben welke maatregelen we moeten nemen. Om op termijn oplossingen te kunnen bedenken is veel onderzoek

nodig dat betaald zal moeten worden uit publieke middelen, net als onderzoek naar andere collectieve problemen. Aan minder eten valt namelijk moeilijk te verdienen en dus is het niet aantrekkelijk voor het bedrijfsleven om erin te investeren.

(13) Genetisch onderzoek brengt de oplossing ook niet. Het zit wel in onze genen om veel te eten en weinig te bewegen, maar dertig jaar geleden waren we dun en hadden we dezelfde genen en toch niet hetzelfde gedrag. Wat we nodig hebben, is onderzoek naar simpele vragen, zoals wat er gebeurt als je meer gymnastiekuren in het rooster opneemt en als het voor ouders onaantrekkelijk gemaakt wordt om de kinderen per auto te brengen. Worden die kinderen daar slanker van, of nemen verkeersongelukken met fietsende scholieren toe? Doen ze na die gymnastiek op school thuis geen stap meer? Helpt het de frisdrankautomaten uit scholen te verwijderen of kopen de kinderen de frisdrank dan om de hoek? Helpen kleinere porties of nemen mensen dan twee porties? Kunnen kantines, waar zichtbaar is voor anderen wat je eet, een rol spelen als ze gezonde alternatieven aanbieden? Allemaal vragen waar geen Nobelprijs mee te winnen valt, maar die voor onze gezondheid even belangrijk zijn als DNA-onderzoek naar de menselijke

genen.

(14) De mens heeft in de loop van de evolutie geleerd om zijn gedrag te regelen, bijvoorbeeld door zijn geweldsimpulsen en seksuele lusten te kanaliseren. In iedere beschaving bestaan er oeroude wetten die dergelijke impulsen aan banden leggen, omdat ze het welzijn van het collectief bedreigen. In bijna alle culturen was ook de consumptie van voedsel tot voor kort aan beperkende regels gebonden. Het huidige voedselgedrag is een collectieve bedreiging. Het is dan ook heel waarschijnlijk dat we collectief maatregelen zullen moeten nemen om ons voedselgedrag te beïnvloeden. Matigheid is in deze periode van overvloed niet populair en de meeste mensen zullen steigeren bij het idee dat hun vrijheid om te eten wordt beperkt. Bij drugs en alcohol accepteren we deze beperking van vrijheid echter wel. Ook de reacties op het verbod op roken in openbare ruimtes blijken wonder boven wonder mee te vallen.

(15) Voor de huidige, unieke situatie van voedselovervloed en fysieke inactiviteit, hebben wij nog geen nieuwe voedselwetten. Vetzucht is een symbool van het ongebreidelde consumptiegedrag van de eerste generaties mensen die in structurele overvloed leven en nog niet hebben geleerd die overvloed samen in te tomen.

*naar: Louise O. Fresco en Martijn Katan
uit: de Volkskrant*

Louise O. Fresco is hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Martijn Katan is hoogleraar aan de Vrije Universiteit te Amsterdam.

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen.

De Cevo is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.

Tekst 2 Alleen minder eten helpt

- 22p **26** Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal **200** woorden van de tekst 'Alleen minder eten helpt'. Uit de samenvatting moet voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet heeft gelezen, duidelijk worden:
- waarom gesproken wordt van een collectieve voedingscrisis en wat de twee oorzaken van deze crisis zijn;
 - wat het voornaamste gevolg van deze collectieve voedselcrisis is;
 - waarom de adviezen van de Gezondheidsraad mensen niet voldoende helpen af te vallen en welke twee verklaringen er zijn voor de hardnekkigheid van het overgewichtprobleem;
 - welke twee manieren om het probleem aan te pakken niet werken en waarom niet;
 - welke twee manieren om het probleem aan te pakken wel werken en waarom.