

Persbericht

“Van een gezonde leefstijl heb je je hele leven plezier”

Zoetermeer 11 september - Deze uitspraak deed Sjaak van der Tak, burgemeester van Westland afgelopen vrijdag tijdens de opening van het Healthy Food Congress in het World Forum in Den Haag. Ruim driehonderd bezoekers uit de gezondheidszorg en de groente- en fruitsector kwamen hier bij elkaar om elkaar te inspireren en van elkaar te leren. Een aantal best practices toonde aan dat het inderdaad mogelijk is om kinderen op jonge leeftijd groente te laten eten en om leefstijlgerelateerde ziektes zoals Diabetes type 2 te genezen met een gezonde leefstijl.

Het gezelschap was een mooie mengeling van ervaren professionals en studenten met een missie: gezonde voeding voor iedereen. “Kijk in de spiegel, begin bij jezelf, van pil naar smaakpapil, van smaakpapil naar fysiek verschil, naar eigen wil”, zoals Wilma Oosthoek student Geneeskunde gloedvol betoogde toen een van de sprekers, huisarts Tamara de Weijer, haar het podium gaf.

Overheid kan helpen

Waar ligt de verantwoordelijkheid voor gezonde voeding? Daarover verschillen de inzichten. Een grotere rol voor de overheid, bepleitte Louise Meincke, van Research Fund International in Londen, dat zich bezig houdt met wereldwijd onderzoek naar kanker en het voorkomen daarvan. “De overheid kan er voor zorgdragen dat de omgeving gezonder is en consumenten daarmee in bescherming nemen.” Een inzicht dat verder werd gedeeld door Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de VU. “Gezond leven moet je zelf doen, maar de overheid kan je wel helpen. Armoede, opleiding, urbanisatie en stress, hebben veel invloed op je gezondheid. Als je die niet aanpakt heeft de rest niet zoveel zin. Inmenging van de overheid is daarbij onvermijdelijk. Inmenging van de overheid is daarbij onvermijdelijk.”

Zorgen voor gezond voedsel

Met gezonde producten kan de groente- en fruitsector bijdragen aan een gezond aanbod. “Westland is de versapotheek van de wereld”, meende Van der Tak over ‘zijn’ Westland. “Er is veel aandacht voor gezonde maaltijden, bijvoorbeeld in kookprogramma’s. Wat wij willen is meer paprika’s en minder pillen. Aan ons als tuinbouwsector de taak om te zorgen voor gezonde voedsel.” Daarnaast pleitte hij voor het aanstellen van een minister van Gezondheid in het nieuw te vormen kabinet. Gert Mulder, directeur van GroentenFruit Huis toonde zich verheugd over de aanwezigheid van zoveel bondgenoten in de zaal die, ieder vanuit hun eigen motivatie, een bijdrage kunnen leveren aan een hogere consumptie van groenten en fruit.

Geen woorden, maar daden

De passie van Koen Joosten, kinderarts bij Erasmus MC is het voorkomen van ziekten. Daarbij deed hij de voor een wetenschapper en arts opmerkelijke uitspraak in relatie tot een pragmatische aanpak: “Wetenschappers moeten uit hun ivoren toren komen. Niet alles hoeft tot drie cijfers achter de komma bewezen te zijn, voor je er mee aan de slag kunt. Iedereen weet dat we vroeger, toen we

voornamelijk plantaardig voedsel aten, gezonder aten dan tegenwoordig. Geen woorden, maar daden”, wat Joosten betreft. En een grotere rol voor groenten en fruit in het dagelijkse eetpatroon. Die mening deelde professor Edith Feskens van Wageningen Universiteit. “Onderzoek heeft voldoende aangetoond dat een gezonde leefstijl werkt, het gaat er nu om hoe we dit kunnen uitrollen.”

Veel bereiken met kleine stapjes

Het belang van gezonde voeding begint al voor de geboorte. Regina Steegers-Theunissen, van Erasmus MC ontwikkelde met haar team een app die aanstaande ouders helpt in het maken van gezonde keuzes. Gebruik van de app leidde daadwerkelijk tot een hogere inname van groente- en fruit.. Kinderen aan de groenten krijgen is niet zo moeilijk als je smaak voorop stelt. Dat is in ieder geval de ervaring van Ingrid Cayet, oprichter van Madaga. Zelf groeide ze op in Frankrijk waar ze dagelijks een gezonde drie gangen lunch kreeg voorgeschoteld. Dat gunt ze ook haar eigen en nog veel meer Nederlandse kinderen. Een jaar geleden gaf zij haar baan op om full time maaltijden te gaan koken voor kinderdagverblijven. In samenwerking met kinderdagverblijf Small Steps is het hen gelukt binnen 1 jaar 10.000 kinderen van een dagelijkse portie groente te voorzien.

Gezonde generatie

Tijdens de wrap up aan het einde van het congres, concludeerde Rob Baan dat het 8 miljoen euro kost om alle 400.000 kinderen van 0-4 jaar op kinderdagverblijven van 80 gram groenten te voorzien en 50 miljoen euro om alle kinderen op basisscholen van groenten te voorzien. “Daarmee kunnen we een hele generatie gezond voorbereiden op de toekomst. De bedragen zijn peanuts vergeleken bij het geld dat nu wordt geïnvesteerd in medicijnen”, het zou mooi zijn als de overheid hier een handje bij gaat helpen.

Het Healthy Food Congress werd georganiseerd door Stichting Food for a better life style, in samenwerking met een aantal gerenommeerde wetenschappers, zorgprofessionals, innovators en professionals in groente- en fruit.*

** Stichting Food for a better lifestyle is een initiatief van het Platform Gezonde Voeding 0-4 jarigen, GroentenFruit Huis en Koppert Cress.*

Noot voor de redactie: voor meer informatie kunt u contact opnemen met GroentenFruit Huis, Wilma van den Oever: 079 – 3681113 of 06 - 30 986476.