

Werken Belgen langer dan wij? **5**



Bakker blaft maar wat **U-pagina: 7**



hetBetoog

Uitstekend dat er aandacht is voor **gezond eten**, voor goede vetten, vezels, fruit en groente, vinden **Louise Fresco en Martijn Katan**; maar de waan dat je van zulk eten slank wordt, moet de wereld uit.

Alleen minder eten helpt

Nederlanders worden steeds ouder, en dat is mede te danken aan de landbouwwetenschap en de voedingswetenschap die hebben gezorgd voor een ruim aanbod aan veilig voedsel plus het inzicht welk voedsel het gezondst is. Sinds 1972 is de sterfte aan hartinfarcten meer dan gehalveerd, en dat komt deels door betere medicijnen en operaties, maar ook door de vervanging van ongezonde door gezonde vetten.

Bij afvallen verlies je op elke 3 kilo vet 1 kilo spierweefsel, en daarvoor wordt je rustmetabolisme lager. Als je hard traint tijdens het afvallen halveert je het verlies aan spieren, maar een lager totaal gewicht betekent altijd een lager basaal metabolisme. De nieuwe Richtlijnen zijn solide als het gaat over het effect van voeding op andere aandoeningen dan overgewicht: gezonde vetten ter voorkoming van hart- en vaatziekten, vezel tegen constipatie, en minder zout voor een lagere bloeddruk. Dat zijn goed onderbouwde maatregelen, en de supermarkten en de industrie staan te trappelen om van die 'gezonde' producten te verkopen. Als de nieuwe minister van VWS maar streng is op claims en logo's van 'gezonde' producten kan dat de consument helpen de juiste keus te doen en langer gezond te blijven.

Maar het zal niet helpen om af te vallen. Weliswaar suggereert de Gezondheidsraad voorzichtig dat groente en fruit, vezel en minder frisdrank helpen tegen overgewicht, maar de wetenschappelijke onderbouwing daarvan is mager. Eigenlijk heeft de voedingsleer geen antwoord op de vraag hoe je de calorie-inname kunt remmen.

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 inherent goed voor het gewicht zijn en andere slecht, en verklaren 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. Er is nu een nieuwe eetlustremmer, een anti-

Goedkoop en lekker eten is voortdurend beschikbaar

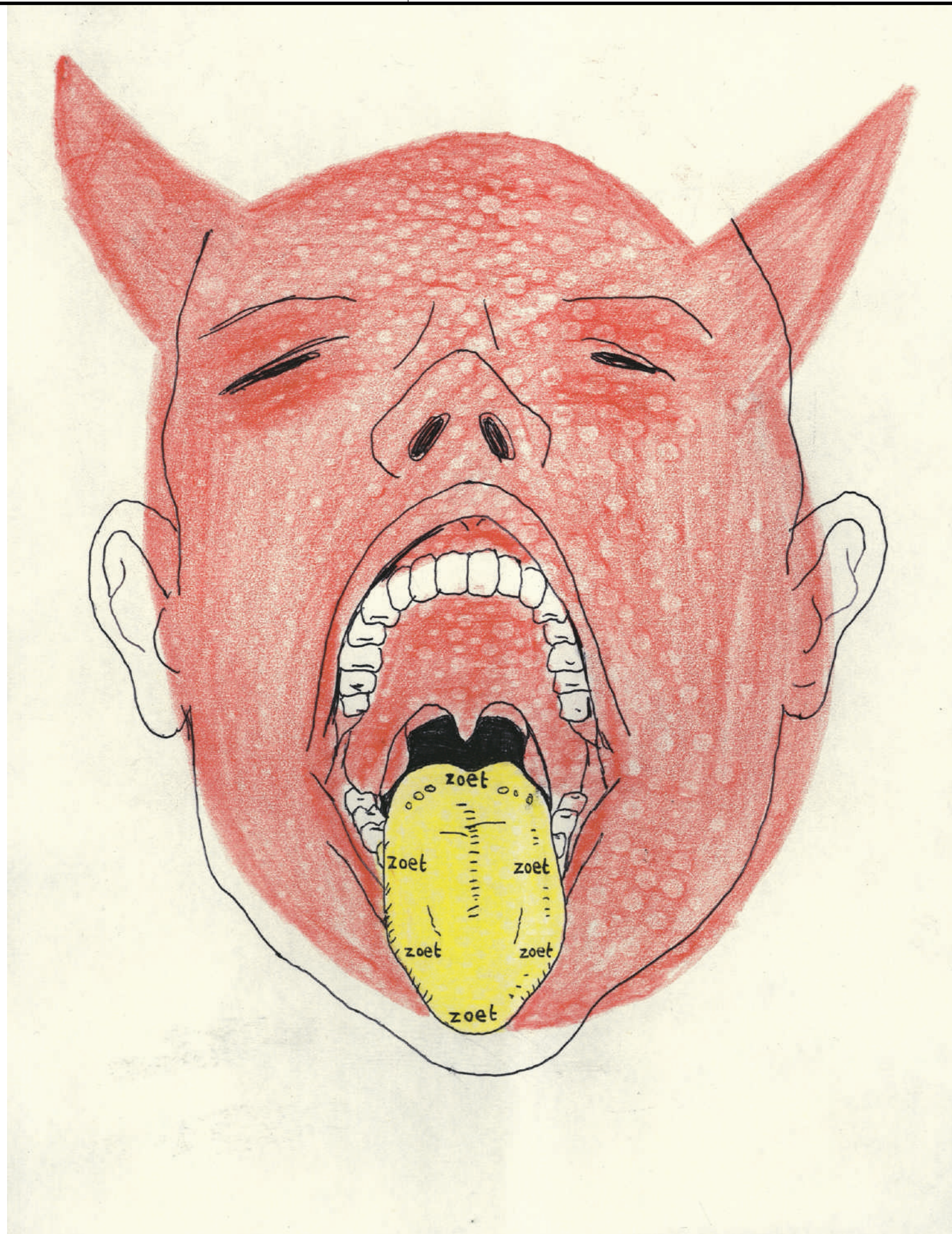
cannabinoid die het plezier in eten vermindert, maar het is de vraag of die op den duur geen depressies veroorzaakt. Wat wel werkt, ook op lange termijn, is maagverkleining, en in de Verenigde Staten schieten de klinieken daarvoor als paddestoelen uit de grond. Maar de operatie is duur, en 10 tot 20 procent van de patiënten krijgt min of meer ernstige complicaties.

Richtlijnen gezond eten

Op 18 december 2006 presenteerde de Gezondheidsraad nieuwe richtlijnen voor gezond eten. Het vorige advies dateerde van 1986. Nieuw is onder andere dat wordt aanbevolen dagelijks een half uur stevig te fietsen of te lopen. Louise Fresco en Martijn Katan vrezen dat het idee kan postvatten dat een half uur per dag bewegen volstaat om niet dik te worden. Ze waarschuwen ook voor het volksgeloof dat je van sommige etenswaren dik wordt en van andere afvalt, terwijl de harde waarheid is dat er minder moet worden gegeten. Louise Fresco publiceerde in 2006 *Nieuwe Spijswetten, essays over voedsel en verantwoordelijkheid*. 'Voedselbewustzijn betekent dat je weet wat je eet, en dus niet zo maar gedachteloos wat in je winkelkarretje gooit', zei Fresco in een interview met de Volkskrant (intermezzo, 5 augustus).

Waarom is dat overgewichtprobleem zo hardnekkig? Dat is in de eerste plaats een kwestie van genetische selectie. Ons door tienduizenden jaren gescherpte instinct is om zoveel mogelijk calorieën naar binnen werken als er voedsel voorhanden is, 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.

In de tweede plaats speelt de markt in op onze eetzucht door voedsel voortdurend beschikbaar te maken en in een vorm die eten, ook buiten de maaltijden om, stimuleert. Iedere voedselproducent en 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', zo verpakt dat je het met één hand kunt eten tijdens het winkelen, autorijden, typen of telefoneren: minipastetjes, minipizza's. We grazen en happen wat af. Dat is een probleem vanwege de calorieën die niet worden verbrand en dus worden opgeslagen als vet. Een gezondere samenstelling van die happen helpt niet. Patat gebakken in zonnebloemolie en met kaliumzout in plaats van natriumzout is goed voor cholesterol en bloeddruk maar je wordt er nog steeds dik van. Er zijn geen voedingsmiddelen die je van afvalt, en levensmiddelen die het te gestelde beweren werken niet. Sommige mensen worden eer-



Illustratie Tammo Schuringa

der dik dan anderen. Dat komt niet door hun hormonen, die spelen zelden een rol, maar houdt verband met opleiding en inkomen: laag opgeleide arme mensen zijn dikker dan hoog opgeleide rijken. Een op de negen volwassen Nederlanders is obes (zie kader), en bij de laagst opgeleiden zijn dat er drie keer zo veel als bij de hoogst opgeleiden. Dat is precies de situatie van de VS in 1971. Sindsdien is een derde van de Amerikanen obes geworden en het verschil tussen lage en hoge opleiding is grotendeels verdwenen. Ook in Nederland worden hoog opgeleide vrouwen snel dikker. Aanleg - inclusief genen - en sociale klasse bepalen dus wie er het eerst dik wordt, maar op den duur lijkt de vetzucht niet te stuiten.

Vetzucht is een collectief probleem, net als drugsbestrijding, verkeersveiligheid en het broeikasfeet. Dit zijn problemen die de verantwoordelijkheid zijn van iedereen tezamen, en niet door de markt kunnen worden opgelost - anders gezegd waarbij het onvol-

doende is om te zeggen dat de consument zelf maar moet kiezen. Marktwerking veronderstelt namelijk dat de consument weet wat op de lange termijn in zijn of haar belang is en daarvoor kiest. Maar de consument kiest meestal voor zijn korte-termijn belang: 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 onmerkbaar effecten gaat.

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

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 brood en sinaasappelsap want ook daarin zitten calorieën. Het vervangen van slechte door goede vetten, zoals het uitbannen van transvetten in Denemarken en New York en in onze eigen snackbars, helpt tegen hart- en vaatziekten maar niet tegen obesitas, want van gezonde vetten

Bij afvallen verlies je op elke 3 kilo vet 1 kilo spierweefsel

wordt je even dik als van slechte. 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 niet op, omdat calorieën essentieel zijn om te leven; je kunt ze niet verbieden.

Het zorgwekkendste aan de opkomst van obesitas is dus dat we geen idee hebben welke maatregelen er tegen werken op de lange termijn. Daarvoor is veel onderzoek nodig, dat wordt betaald uit publieke middelen, net als voor andere collectieve problemen. Want aan minder eten valt moeilijk te verdienen, en dus is het niet aantrekkelijk voor het bedrijfsleven.

Genetisch onderzoek brengt niet de oplossing. We zijn wel genetisch bepaald om veel te eten en weinig te bewegen, maar dat dertig jaar geleden waren we dun en hadden we dezelfde genen maar niet het hetzelfde gedrag. Wat we nodig hebben, is onderzoek naar simpele vragen, zoals wat er gebeurt als je meer gymnastiekuren in het rooster opneemt, en het voor ouders onaantrekkelijk maakt 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 stappetocht? Helpt het om liften

langzamer te maken zodat mensen sneller de trap nemen? Helpt het de frisdrankautomaten uit scholen te verwijderen of kopen de kinderen de frisdrank dan om de hoek? Kunnen de openingstijden van winkels en de grootte van de verpakkingen de calorie-inname beïnvloeden? Helpen kleinere porties of nemen mensen dan twee porties? Hebben kantines, waar zichtbaar is voor anderen wat je eet, een rol als ze gezonde alternatieven aanbieden? Allemaal vragen waar geen Nobelprijs mee te winnen valt maar die voor onze gezondheid even belangrijk zijn als de sequentie van het menselijk genoom. Ze zijn bovendien niet simpel te beantwoorden, want aan korte-termijnstudies hebben we niets, en het onderzoek moet 'dubbelblind' gebeuren, want eten is heel gevoelig voor suggestie.

Hopelijk weten we over 10 of 20 jaar wat er werkt. Maar wat dat ook zal zijn, het is 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 stijgen bij het idee dat hun vrijheid om te eten wordt beperkt. Bij drugs en alcohol accepteren we dit echter ook. Zelfs in Amsterdam staat er in de Kalverstraat geen stalletjes met brandende haspijpjes en krijg je de cocaïne niet uit de automaat. Ook het verbod op roken in openbare ruimtes blijkt wonder boven wonder mee te vallen.

De mens leeft in de loop van de evolutie geleerd om zijn gevoelsimpulsen en seksuele lusten te kanaliseren. We slaan elkaar niet het hoofd in en wij hebben geen seks in de tram. In iedere beschaving bestaan oude 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 regels gebonden en had voedsel vaak een religieuze dimensie die tot uiting kwam in spijswetten die voedselinname aan banden legden, vaak ook door vasten. Voor de huidige, unieke situatie van voedselovervloed en fysieke inactiviteit, hebben wij nog geen nieuwe spijswetten. Vetzucht is zo een symbool van het onbreidelde consumptiegedrag van de eerste generaties mensen die in structurele overvloed leven en nog niet hebben geleerd die overvloed samen in te tomen.

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

Ik neem me voor: aan de Czaar Peterstraat geen rotsblokken meer

Geboren in '53



Rob Vreeken

Wij verhuizen. Dit weekend wordt de inboedel overgebracht van een lelijk rotgebouw op de leukste plek van Amsterdam, de Wibautstraat, naar een modern fris kantoor ergens in het oostelijk havengebied. Vanaf morgenavond huist daar de redactie van de Volkskrant. De verhuizing roept bij mij een veelheid aan gevoelens op. In de eerste plaats weemoed. Ik heb meer dan 24 jaar in dat oude gebouw gewerkt. Het grootste deel van mijn volwassen leven heb ik er doorgebracht, achter een beeldscherm en een plastic bekertje espresso met melk. Als mijn kleinkinderen (if any) mij later vragen naar de ingrijpendste gebeurtenis uit mijn leven, zal ik antwoorden: 'De verhuizing naar

de Czaar Peterstraat!' In de tweede plaats vreugde. Er komt een eind aan vele jaren van bijna ondraaglijk lijden. De redactie van de Volkskrant opereerde al die tijd vanuit een kantoorruimte, een infernaal oord waar - anders dan de misleidende naam suggereert - niets kan bloeien en alles verdort. Van de vele waanideeën uit de jaren zeventig hebben er weinig zo veel menselijke en economische schade aangericht als de kantoorruimte. Elders in het bedrijfsleven heeft het tuinconcept reeds lang afgedaan, maar bij ons vooruitstrevend dagblad wordt hardnekkig het romantische beeld gekoesterd van de redactiezaal als een dynamische ambiance, zinderend van interactieve creativiteit, waar jour-

nalisten in voortdurend overleg ('Stop de persen!') en collegiale samspraak werken aan hun gezamenlijk product. Niks van geloven. In de kantoorruimte wordt helemaal niets gedaan, behalve eindeloos geouwehoerd. Alleen mensen die uit hoofde van hun functie vaak moeten telefoneren, kunnen nog wel gedijen in de dynamische redactieruimte, maar hun gekwaad draagt verder slechts bij aan de onrust die anderen het werken onmogelijk maakt. Jean-Paul Sartre zei het al: de hel, dat zijn de anderen. De krant wordt intussen hoogst individueel volgeschreven door mensen die thuis zitten te tikken, of ergens op locatie, of in een van de zogeheten

'werkcellen' op een hogere etage. Het is mijn heilige overtuiging dat de Volkskrant met 50 procent minder aan journalisten kan worden gemaakt, zonder aan kwaliteit in te moeten: kantoorruimte opheffen, iedereen een eigen kamer, in het midden een ruimte voor overleg, klaar. In de derde plaats vrees. Zal alles nu beter worden? Ik hou m'n hart vast, maar vooralsnog gun ik ons nieuwe gebouw het voordeel van de twijfel. In de vierde plaats veroorzaakt de verhuizing bij mij een soort existentiële catharsis, een mengeling van zinloosheid en hernieuwde werkdrijf. Dat heeft te maken met het legruimen van de kasten, waartoe de operatie ons noopt. We grijpen de gelegenheid aan om de be-

Zes auteurs vertellen om de beurt over de dilemma's van hun generatie. Helga Ruebsamen (1934), Ger Thijs (1948), Rob Vreeken (1953), Philippe Remarque (1966), Rachida Azough (1975) en Anna Woltz (1981).

Volgende week: Rachida Azough

Nieuw! Beluister 'Geboren in', gelezen door de auteurs, op volksskrant.nl/generaties

zem te halen door persoonlijke archieven. Een voor een haal ik mijn hangmappen leeg en beoordeel de inhoud op nut en noodzaak. Vijftien jaar lang heb ik als buitenlandredacteur rapporten, berichten van persbureau en knipsels ghamsterd en opgeborgen in mapjes. Nu moet ik besluiten of al dat materiaal mij zal vergezellen op weg naar de volgende fase van mijn arbeidsbestaan.

De inhoud van de map 'Terrorisme' wordt dag in dag uit ingehaald door de actualiteit: weggooien. De map 'Berechtiging Saddam Hussein': dossier gesloten. De map 'Kofi Annan': idem. De map 'Inheemse volken': oud spul over een onderwerp dat bovendien niet elke week op de voorpagina staat.

De meeste dossiers zijn ontstaan tijdens - dus eigenlijk na - het schrijven van een artikel. En voor elk volgend stuk over het onderwerp raadpleeg ik nieuwe, actuele bronnen, tegenwoordig vrijwel altijd op het internet.

Al mijn archiverenwerk van jaren blijkt dus een variant te zijn geweest op de missie van Sisyphus - het rotsblok met zorg en zweet naar boven gesjord, en op de top besloten hem over de andere helling maar weer naar beneden te laten rollen. Ik neem me voor: straks aan de Czaar Peterstraat ga ik, als de binnenhuisarchitect me dat toestaat, keihard aan de slag. Maar nooit meer rotsblokken de berg op.