

# ‘Betutteld door de voedingsindustrie’

Interview met voedingsexpert Jaap Seidell

Twan van Venrooij



Jaap Seidell is een van de bekendste voedingswetenschappers van Nederland. Als hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam deed hij bijna vijftig jaar onderzoek naar voeding, leefstijl en obesitas, met een sterke focus op preventie. Sinds november 2024 is hij met emeritaat. In zijn nieuwste boek *Grenzen aan de gulzigheid* (Atlas Contact, 2026) kijkt hij terug op de ontwikkeling van de voedingswetenschap én vooruit naar de uitdagingen waarvoor de samenleving staat. Volgens Seidell ligt de sleutel tot een betere volksgezondheid niet alleen bij individuele keuzes, maar vooral bij een gezondere voedselomgeving.

## Opkomst voedingswetenschap

Seidell beschrijft in zijn boek onder meer de opkomst van de voedingswetenschap in Nederland. Dit proces verliep met horten en stoten verliep en het vakgebied werd vanuit de geneeskunde lange tijd met scepsis werd ontvangen. Een reden hiervoor was dat het bestuderen van het effect van

voeding op de fysiologie lastig is. Daarin kwam pas verandering toen de voedingswetenschap, mede onder aanvoering van biochemicus Martijn Katan, het effect van voeding meer reductionistisch ging onderzoeken, waarbij de effecten van afzonderlijke onderdelen werden bestudeerd.

Seidell: ‘In Nederland werd na de Tweede Wereldoorlog voedingsonderzoek gestart op initiatief van de overheid, omdat hier weinig tot niets bekend over was. Voedsel was op de bon, terwijl men moest weten wat de voedingsbehoefte was van bijvoorbeeld een zwangere vrouw of een opgroeiend kind, of wat nodig was voor het rantsoen van een soldaat. Voedingsonderzoek moest daarom een wetenschappelijke status krijgen. Men probeerde dit onder te brengen bij de medische faculteiten, maar die zagen daar weinig in omdat voedingswetenschap geen medische wetenschap is. Uiteindelijk kwam men terecht bij de Universiteit van Wageningen, waar al voedingsmiddelentechnologie werd beoefend. Daar hield men zich wel bezig met voeding, maar hooguit met het effect op landbouwdieren en niet op de gezondheid van de mens. Uiteindelijk is dit onderzoek gecombineerd, en zo is een deel van de voedingswetenschap op de landbouwuniversiteit terechtgekomen. Inmiddels heeft dit internationaal een goede reputatie.’

Ditleidde erweltoedat de voedingswetenschap in de beginjaren niet altijd serieus werd genomen. ‘Ik kan me nog herinneren dat iemand in het Radboudumc zei: “Wat moet een Wageningse boer in een ziekenhuis? Wat weten die van gezondheid?” Dat imago heeft Wageningen nog lang achtervolgd.’

Deze situatie veranderde langzaam doordat voedingswetenschappers als Katan een meer reductionistische aanpak volgden. ‘Dit onderzoek - naar stoffen in koffie, vetzuren of specifieke

aminozuren - verscheen onder meer in het *New England Journal of Medicine*, waar Nederlandse artsen destijds maar weinig in publiceerden. Daardoor veranderde de opinie ten opzichte van voedingswetenschap en begon men op andere universiteiten meer aandacht te besteden aan voeding. Het duurde echter wel twintig tot dertig jaar voordat dit werd geaccepteerd als een belangrijke opleiding op het gebied van gezondheid.’

### **Geneeskundeopleiding**

Ook in de geneeskundeopleiding was voedingswetenschap langetijde ondergeschoven kindje. ‘In de jaren tachtig en negentig gaf ik colleges over voeding in de geneeskundeopleiding in Amsterdam. Het ging dan om twee uurtjes in het blok voeding en spijsvertering; de enige informatie hierover die studenten in hun hele opleiding kregen. Als je dat vergelijkt met hoeveel uren er worden besteed aan aandoeningen die het gevolg zijn van ongezonde voeding, is dat eigenlijk best vreemd.’

Dat is nu deels aan het veranderen. ‘Je hebt bijvoorbeeld de vereniging Arts en Leefstijl en de SELF-cursussen, een initiatief dat vanuit medische studenten zelf is ontwikkeld, uit onvrede over een gebrek aan aandacht voor leefstijl en voeding in het reguliere curriculum. Dat laat zien dat er behoefte is bij artsen in opleiding om daar meer over te leren.’

De reductionistische blik op voeding had enerzijds het gevolg dat voedingswetenschap serieuzer werd genomen, maar is anderzijds een te beperkte benadering. Een meer holistische blik verdient de voorkeur, stelt Seidell. ‘Voedingswetenschap moest een serieuze wetenschap zijn, met klinische studies en duidelijk meetbare biomedische uitkomstmaten. Maar daardoor werd de kennis over de gunstige effecten van bijvoorbeeld het mediterrane dieet als minder betrouwbaar gezien. Want waar ligt het dan aan? Aan de resveratrol in de wijn, de polyfenolen in de olijfolie, de vetzuren in de noten of de bioactieve stoffen in de groenten? Als je dat niet weet, kan het bij wijze van spreken net zo goed aan de ezeltjes liggen waarop ze rijden.’

Maar dit is de afgelopen tien jaar aan het veranderen. ‘De voedingsrichtlijnen gaven tot 2015 vooral adviezen over specifieke voedingsstoffen zoals natrium of verzadigde vetzuren. Daaruit volgde dat je weinig eieren moet eten, vanwege het

cholesterol. Op die manier werden de richtlijnen opgebouwd. Maar in 2015, toen ik zelf in de commissie van de Gezondheidsraad zat, hebben we gezegd: mensen eten geen voedingsstoffen, ze eten voedsel. Misschien moeten we het veel meer hebben over groenten en fruit, en niet over de exacte bioactieve stoffen daarin. Want het gaat om een mengsel van positieve en negatieve stoffen, en uiteindelijk moet je daarin een balans vinden.’

### **Kilo druiven versus druivensap**

Seidell noemt als voorbeeld een Wageningse onderzoek waarin proefpersonen een kilo druiven aten. Daar deden ze gemiddeld veertig minuten over. Daarna zaten ze propvol en hoefden ze voorlopig geen druif meer te zien. Vervolgens kregen dezelfde mensen precies dezelfde hoeveelheid druiven, maar dan geperst tot sap. De hoeveelheid suiker was identiek, maar het sap was in een halve minuut op en daarna voelden ze zich nauwelijks verzadigd.

‘Het gaat dus niet alleen om de hoeveelheid suiker, maar ook om de ‘verpakking’. Dat inzicht heeft onze manier van kijken naar voeding veranderd. We kijken meer naar intact voedsel in plaats van naar de afzonderlijke biochemische bestanddelen. Zo zie je dat er steeds meer afwegingen worden gemaakt. Die zijn gecombineerd in de nieuwe Schijf van Vijf, waarin niet alleen gezondheid in brede zin, maar ook duurzaamheid en voedselveiligheid worden geïntegreerd in één advies. De vraag is of dat niet te ver gaat, maar meer uitzoomen naar voedingspatronen in relatie tot gezondheid en welzijn is beter.’

Voedingsonderzoek kent zijn beperkingen, benadrukt Seidell. ‘Er zijn eigenlijk maar twee manieren om voedingswetenschap te bedrijven: via experimenten, die veelal te klein van opzet zijn en te kortdurend data verzamelen, en via epidemiologisch onderzoek, waarbij duizenden mensen een vragenlijst invullen en je vervolgens kijkt wie er ziek wordt. Beide methoden hebben beperkingen. Je kunt voedingswetenschap moeilijk vergelijken met de farmacologie, waar dubbelblind gerandomiseerd onderzoek mogelijk is. Er is geen placebovoedsel. En je kunt mensen lastig dwingen om jarenlang een bepaald voedingspatroon aan te houden. Dat maakt voedingsonderzoek vele malen ingewikkelder dan onderzoek naar een geneesmiddel. Een

Amerikaanse collega verwoordde het goed: *Nutrition isn't rocket science, it's much more complicated.*'

### **Onweerstaanbare tussendoortjes**

In het tweede deel van zijn boek gaat Seidell in op hoe het voedselsysteem is ingericht en hoe dit in verband staat met de huidige epidemie van overgewicht. Het begrip gulzigheid - in de zin van een overdreven drang naar winst, consumptie of zelfbelang - staat hierbij centraal. Onder meer de voedingsmiddelenindustrie heeft een kwalijke rol gespeeld door het ontwikkelen van producten waarvan mensen veel willen eten, waaronder zogenoemd ultrabewerkt voedsel.

Seidell: 'Terwijl wij als voedingswetenschappers vooral bezig waren met vetzuren en aminozuren, waren levensmiddelentechnologen bezig met een heel andere vraag: wat is het effect van voedsel op het brein? Zij onderzochten hoe smaak werkt, hoe beloning in het brein werkt, welke combinatie van suiker, vet en zout mensen het lekkerst vinden en welke textuur prettig voelt. Zo maakten ze onwaarschijnlijk lekkere producten en onweerstaanbare tussendoortjes. Als je daar ook nog een marketingcampagne bij voert en zorgt dat deze producten overal beschikbaar zijn, is succes gegarandeerd. En dan vragen wij ons als voedingswetenschappers af hoe het toch komt dat mensen al die ongezonde keuzes maken.'

De huidige voedselomgeving - waarin ongezonde producten op ooghoogte in de supermarkt staan - is dan ook deels verantwoordelijk voor de hoge prevalentie van overgewicht. Dat mensen volledig zelf verantwoordelijk zijn voor hun voedselkeuzes is maar ten dele waar, stelt Seidell. 'Voedselkeuzes zijn complex en hebben te maken met prijs, gemak, smaak en beschikbaarheid. De gedachte dat mensen die gezond willen leven, simpelweg voldoende informatie nodig hebben en dat het bij niet-opvolgen gaat om onwil, klopt niet. Maar die gedachte heeft lang postgevat, in de maatschappij, in de geneeskunde én in de politiek.'

'Dat idee gaat ervan uit dat mensen helemaal niet beïnvloed worden door marketing, de beschikbaarheid van voedsel en prijzen. Terwijl we weten dat de sterkste opmars van chronische welvaartsziekten plaatsvindt in landen met een laag of middeninkomen, doordat men daar het traditionele voedingspatroon inruilt voor een westers patroon. Ook weten we uit CBS-gegevens

dat vooral mensen met een laag inkomen en weinig tijd en vaardigheden vaker kiezen voor ongezonde producten. De keuzevrijheid waar men het over heeft, bestaat dus eigenlijk niet.'

### **Betutteling**

'Wanneer gezegd wordt dat de overheid zich niet mag bemoeien met de keuzes van mensen, wordt vaak verwezen naar *On Liberty* van de Britse filosoof John Stuart Mill. Mill stelt dat de autonomie van de mens essentieel is en dat de overheid zich hier niet mee mag bemoeien - de basisgedachte van het liberalisme. Maar als je dat boek goed leest, zegt Mill ook dat er sluwe mensen zijn die met hun keuzes andere mensen benadelen, en dat overheidsingrijpen te verdedigen is wanneer mensen zich daar niet tegen kunnen verweren. Dat deel lijkt vergeten. De huidige tendens is nog steeds dat de overheid niet aan je sigaretten, je borreltje en je gehaktbal mag komen. Maar momenteel worden mensen vooral "betutteld" door de voedingsindustrie.'

Volgens Seidell wegen commerciële belangen momenteel zwaarder dan het volksgezondheidsbelang. 'Dat zie je bijvoorbeeld bij de discussie over een verbod op kindermarketing, dat in veel landen bestaat. In Nederland is besloten dat ouders en kinderen zelf verantwoordelijkheid dragen en dat de belangen van de industrie niet mogen worden beknot. Maar in de grondwet staat ook dat de overheid zorg moet dragen voor een gezonde omgeving: schoon drinkwater, een schone lucht en veilige arbeidsomstandigheden. Dat zou ook moeten opgaan voor een gezonde voedselomgeving.'

Dat mensen afzien van ongezonde keuzes door enkel voorlichting, is volgens Seidell te naïef gedacht. 'Het idee dat je met kennis een ongezond voedselsysteem kunt compenseren, is de grootste misvatting. Gezond leven moet je zelf doen, daar is geen twijfel over. Jij bent de enige die op tijd naar bed kan gaan, iets in je mond stopt en wel of niet de auto of de fiets pakt. Maar tegen welke helling je dat gezonde leven moet opduwen, is sterk afhankelijk van fysieke, sociale en culturele omgevingsfactoren. Die bepalen voor een belangrijk deel of het lukt om een gezonde leefstijl vol te houden. Collectief zijn we dus verantwoordelijk voor het naar beneden brengen van die helling, zodat mensen makkelijker gezonde keuzes kunnen maken. Maar het moet allebei.'

## Gereedschappen geven

Seidell pleit onder meer voor meer aandacht voor voedsel en het moment van eten. ‘Aandacht voor de kwaliteit en herkomst van voedsel is belangrijk, net als samen eten en daar de tijd voor nemen. Dat hoort bij de cultuur van Italië, Frankrijk en Spanje, maar is in Nederland minder vanzelfsprekend geworden. Nederlandse kinderen hebben de kortste lunchpauze van heel Europa, net als Nederlandse volwassenen. We zijn gewend geraakt aan eten uit een trommeltje achter het scherm, alleen en zonder aandacht. Daarmee verdwijnt ook een groot deel van onze eetcultuur.’

“Momenteel gaat de aandacht vooral uit naar de voedingsomgeving en minder naar individuele kennis en vaardigheden. Daarom heb ik samen met Lili Genee Pirayesh ook het boek *Zelf aan Zet* geschreven. Daarin bespreken we wat mensen zelf kunnen doen aan hun gezondheid. Hoewel we collectief in een ongezond systeem leven, betekent dat niet dat je zelf niets kunt doen. Met voldoende kennis, vaardigheden, tijd en middelen wordt het gemakkelijker om die steile helling op te komen. Het is een illusie dat het systeem snel zal veranderen, dus daar moeten we niet op wachten. We moeten mensen nu gereedschappen geven om het heft zoveel mogelijk zelf in handen te nemen.”

