

Voedselrede “Van grond tot gezond”

Iedere schakel in de keten aan zet

Margrethe Jonkman, 5 oktober 2026

Tweeënhalf jaar geleden bezocht ik in het Rijksmuseum in Amsterdam de grote tentoonstelling over Frans Hals. U bent er misschien toen ook geweest. Tussen zijn beroemde portretten hing dit schilderij uit 1630, getiteld: 'Jonge vrouw met een uitstalling van groente en fruit'. Kijk eens naar die uitstalling. De pruimen, de blauwe druiven, de witte. Het ziet er zo aantrekkelijk en realistisch uit dat je bijna je hand wil uitsteken om iets te pakken en te proeven.

Dat is voor mij ook vaak de eerste gedachte bij eten. Waar heb ik zin in? Wat vind ik lekker? En met wie ga ik aan tafel? Eten is smaak, plezier, samenzijn. Het is de geur uit de keuken, een goed gesprek en nog even blijven zitten wanneer de borden al leeg zijn.

In Den Haag en in het publieke debat spreken we over voedsel meestal in andere termen. Over stikstof, biodiversiteit, klimaat en verdienvermogen. Terecht, want de manier waarop we voedsel produceren heeft grote gevolgen voor onze leefomgeving en onze economie. Maar één verband verdient wat mij betreft veel meer aandacht: dat tussen voeding en gezondheid.

Die relatie is natuurlijk niet nieuw. In de tijd van Frans Hals verscheen 'Schat der gesontheit' van de Dordtse arts Johan van Beverwijck. Hij schreef niet in het Latijn, maar in het Nederlands, zodat zijn kennis veel mensen kon bereiken. Een heel boekdeel ging over 'spyse en dranck'. Sommige adviezen lezen we nu met een glimlach (en wellicht een opgetrokken wenkbrauw). Andere klinken verrassend bekend en vertrouwd. Al in de zeventiende eeuw begreep men dat gezondheid niet pas begint wanneer iemand ziek wordt.

Inmiddels beschikken we over veel meer wetenschappelijke kennis. We weten ook dat gezondheid niet alleen een individuele verantwoordelijkheid is. Wat wij eten wordt mede bepaald door wat wordt geteeld, ontwikkeld, verpakt, aangeboden, aangeprezen en betaald. Gezondheid ontstaat dus niet alleen in de spreekkamer. Ze ontstaat iedere dag, in de hele voedselketen.

De urgentie daarvan neemt toe. In 2040 telt Nederland naar verwachting 4,9 miljoen mensen van 65 jaar en ouder. Dat zijn er ongeveer een kwart meer dan nu. Tegelijk stijgt de zorgvraag en wordt die complexer. Meer mensen leven met meerdere chronische aandoeningen en het aantal beschikbare zorgmedewerkers en mantelzorgers groeit niet vanzelf mee.

Ook financieel neemt de druk toe. Naar verwachting zullen de zorguitgaven richting 2050 bijna verdubbelen. Dat zet de betaalbaarheid en toegankelijkheid van onze zorg steeds verder onder druk.

We investeren daarom terecht in medische technologie: betere diagnostiek, robotchirurgie, digitale ondersteuning en kunstmatige intelligentie. Die innovaties kunnen veel betekenen. Maar een houdbaar zorgstelsel vraagt ook dat we

gezondheidsproblemen eerder voorkomen. De oude wijsheid blijft gelden: voorkomen is beter dan genezen.

Voeding is daarbij geen klein onderwerp. Neem overgewicht. De verwachting is dat, als de huidige ontwikkeling doorzet, het aandeel Nederlanders met overgewicht stijgt van 50 procent in 2022 naar 64 procent in 2050. Vooral onder jongvolwassenen gaat die stijging snel. Het vergroot de kans op onder meer diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen en bepaalde soorten kanker. Een belangrijke oorzaak van overgewicht is de combinatie van te weinig energie verbruiken en te veel energie binnenkrijgen via een ongezond voedingspatroon.

Wie serieus werk wil maken van preventie, kan daarom eigenlijk niet om voedsel heen. En wie serieus werk wil maken van gezonder voedsel, kan daarbij niet alleen naar de consument kijken...

Iedere schakel in de voedingsketen heeft daarbij invloed. Dat begint natuurlijk bij de teelt en daarmee bij boeren, die iedere dag aan de basis staan van onze voedselproductie. Hun kennis en vakmanschap zijn onmisbaar in de beweging naar gezonder en duurzamer voedsel. Zij doen dit bijvoorbeeld door te kiezen welk gewas, welk ras ze telen. Kiezen voor rassen die door verdeling meer vezels, eiwitten of andere waardevolle voedingsstoffen bevatten. Kiezen voor gewassen die voorheen moeilijk onder Nederlandse omstandigheden konden worden geteeld, maar nu door veredeling beter bestand zijn tegen ons Nederlandse klimaat. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de teelt van quinoa.

Ingrediënten- en voedingsmiddelenproducenten kunnen bestaande recepten verbeteren. Denk aan minder zout, suiker of vet, meer vezels, een betere eiwitkwaliteit. Daarbij gaat het niet alleen om de samenstelling, vergeet ook niet de rol van het productieproces. Verhitte en andere verwerkingsstappen beïnvloeden welke nutritionele waarde een product ons uiteindelijk biedt. Bij het ontwikkelen van nieuwe producten zijn de mogelijkheden nog veel groter door vanaf de eerste stap van ontwikkeling een gezonde samenstelling standaard als randvoorwaarde mee te nemen.

Ook de verpakking doet mee. Kleur en ontwerp sturen onze aandacht. Het formaat van een opening of portie beïnvloedt hoeveel we gebruiken.

Daarna komen de supermarkt, het bedrijfsrestaurant, de horeca en de maaltijdbezorger. Wat is de standaardportie? Welke recepten worden onder de aandacht gebracht? En wat kost de gezonde keuze? Wat staat op ooghoogte? Welke producten krijgen veel ruimte, en welke minder? Daarom schiet de gedachte tekort dat de consument in zijn eentje een 'gezonde respons' moet geven in een ongezonde omgeving. We maken als mensen keuzes, maar nooit in een vacuüm. De omgeving maakt sommige keuzes gemakkelijk en andere keuzes moeilijk.

En uiteindelijk is er degene die het voedsel bereidt: thuis, in het bedrijfsrestaurant of de kantine, in de horeca of in het verpleeghuis. Ook daar bepalen samenstelling, portiegrootte, smaak en presentatie wat mensen uiteindelijk eten.

Dat zijn de belangrijkste schakels in de keten. Maar dat is niet het gehele plaatje. Overheid en wetenschap raken iedere schakel. Daarnaast helpen huisartsen, diëtisten, scholen en andere vertrouwde adviseurs met name in de laatste schakels kennis te vertalen naar het dagelijks leven.

De overheid stelt grenzen, beloont vernieuwing en koopt zelf voedsel in. Zij kan bovendien met al dan niet tijdelijke subsidies helpen om nieuwe, gezondere oplossingen op gang te brengen.

Wetenschappers ontwikkelen nieuwe kennis en technologieën die mogelijkheden kunnen vergroten. Een paar voorbeelden wil ik hierbij graag benoemen.

Kunstmatige intelligentie is geen op zich zelfde staande technologie meer; het wordt in vele wetenschappelijke disciplines en toepassingen gebruikt. In de Agri & Food keten biedt het mogelijkheden om teelt, recepturen, productieprocessen en logistiek te optimaliseren en aan te sturen. Nutritionele componenten te ontwerpen.

Biotechnologie, precisiefermentatie, maakt het mogelijk om specifieke nutritionele componenten tegen een betaalbare prijs te produceren.

Zoals hiervoor ook genoemd, maken nieuwe veredelings technieken zoals CRISPR-CAS het mogelijk om gewassen te verbeteren ten aanzien van voedingskundige samenstelling en kwaliteit.

In de geneeskunde leren we steeds meer over de mechanismen die ziektes veroorzaken en die kennis geeft ons tegelijkertijd ook soms opties om deze door voeding te voorkomen of vertragen.

Kennis over het darmmicrobioom helpt ons beter te begrijpen hoe voeding samenhangt met lichamelijke en mogelijk ook mentale gezondheid.

Bij al deze ontwikkelingen is samenwerking noodzakelijk. Universiteiten hebben wetenschappelijke kennis en vragen. Bedrijven hebben praktische kennis en kunnen nieuwe technologieën opschalen. Bedrijven en overheden beschikken vaak over gegevens uit de praktijk. Alleen samen kunnen we die kennis verantwoord benutten, met oog voor ieders rol en belang.

Ik wil bij die gezamenlijke verantwoordelijkheid enkele misverstanden wegnemen.

1. Het eerste is: *mijn bijdrage is te klein*. Het probleem is inderdaad groot. Maar iedere schakel bepaalt mee wat uiteindelijk op ons bord ligt. Niemand kan alles doen; iedereen kan iets doen. Wie wacht tot een ander de hele oplossing heeft, laat kostbare tijd verloren gaan.

2. Het tweede misverstand is: *ik maak maar één product, en uiteindelijk heeft de consument keuzevrijheid*. Natuurlijk bepaalt niet één voedingsmiddel, maar het hele voedingspatroon onze gezondheid. En natuurlijk hoort genieten daarbij. Toch ontslaat keuzevrijheid ons niet van de verantwoordelijkheid om de gezonde keuze aantrekkelijk, beschikbaar en betaalbaar te maken.
3. Het derde misverstand is: *als iets gezond is, kiest de consument er vanzelf wel voor*. Uit mijn jaren in de voedingsmiddelenindustrie weet ik hoe weerbarstig de praktijk is. Bij een populair dessert verlaagden we de hoeveelheid suiker stap voor stap. Niet in één grote sprong, want smaakgewenning kost tijd. Technologen beschikken over een hele gereedschapskist om zo'n product toch lekker te houden: qua receptuur, aroma en structuur, bijvoorbeeld. Op een gegeven moment waren we te optimistisch. We gingen nét te ver. De verkoop daalde en consumenten kozen een alternatief met meer suiker. Het product was op papier gezonder geworden, maar voor de volksgezondheid hadden we niets bereikt. Die ervaring leerde mij iets eenvoudigs: smaak staat voor de consument meestal op één. En direct daarna komt de prijs. Juist daarom hebben voedselproducenten invloed en verantwoordelijkheid. Bij nieuwe producten kun je dingen als gezondheid, smaak en prijs vanaf het begin samenbrengen. Bij bestaande producten is veranderen lastiger en moet het vaak stap voor stap. Maar de verantwoordelijkheid blijft. Mensen kunnen een gezondheids- of duurzaamheidsdoel van harte steunen, maar afhaken bij het schap als het alternatief te duur is.
4. En het vierde misverstand: *het staat toch op de verpakking*. Boodschappen worden vaak snel gedaan. Veel mensen hebben geen tijd, kennis of rust om kleine letters en voedingswaarden te doorgronden. Dat maakt de verantwoordelijkheid van de keten groter, en niet kleiner.

Die verantwoordelijkheid weegt extra zwaar voor mensen die minder zelf kunnen kiezen. Ik wil twee groepen uitlichten: kinderen en ouderen.

De eerste duizend dagen na de conceptie zijn cruciaal voor de aanleg van de organen van een kind. Voeding speelt daarin een belangrijke rol. Wat in deze vroege fase niet goed wordt aangelegd, kan later niet altijd worden hersteld. Dat geldt niet alleen voor kinderen in minder welvarende landen, maar ook voor kinderen hier in Nederland.

Dat begint bij de samenstelling van producten. Een voorbeeld: Wie een product ontwikkelt dat een belangrijk deel van de dagelijkse voeding van jonge kinderen levert, moet niet alleen kijken naar hoeveel eiwit erin zit, maar ook naar de kwaliteit daarvan en naar wat het lichaam ermee kan. Een ouder kan dat niet eenvoudig op de verpakking beoordelen. De producent beschikt wel over die kennis en moet daar dus verantwoordelijkheid voor nemen.

Maar samenstelling is niet genoeg. Een kind dat opgroeit in een wijk met veel fastfood-aanbod, weinig veilige speelruimte en een gezin met voortdurende geldzorgen begint niet op hetzelfde vertrekpunt als een kind voor wie verse producten, sport en rust vanzelfsprekend zijn. Gezondheidsverschillen zijn daarom ook verschillen in mogelijkheden.

Initiatieven als schooltuinen, een gezond schoolontbijt, de Gezonde School en Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), Jong Leren Eten, eigenlijk *voedseleducatie op school* in het algemeen, kunnen kinderen kennis laten maken met smaken en gewoonten die een leven lang meegaan. Laten we deze initiatieven niet steeds behandelen als tijdelijke projecten. Onderzoek wat werkt, verbeter wat beter kan en schaal succesvolle aanpakken op. Juist op jonge leeftijd levert preventie lang rendement op; in gezondheid en in kansen.

Aan de andere kant van het leven zien we een andere opgave. Nederland vergrijst niet alleen; binnen de groep ouderen groeit juist het aantal mensen op zeer hoge leeftijd. Dat noemen we dubbele vergrijzing.

Gezond ouder worden betekent voor veel mensen vooral: kunnen blijven doen wat voor hen belangrijk is. Zelf boodschappen doen. Zelf de trap op kunnen. Bij familie op bezoek kunnen gaan. Meedoen en betrokken zijn in de buurt. Spiermassa en spierkracht zijn daarvoor cruciaal. Ze nemen geleidelijk af naarmate we ouder worden. Als die afname te groot wordt, neemt ook het risico op vallen en bijvoorbeeld een heupbreuk toe. Voldoende beweging, met name krachttraining en daarnaast voldoende eiwitten helpen om die achteruitgang af te remmen.

Daarbij gaat het niet alleen om de totale hoeveelheid eiwit per dag, maar ook om een goede verdeling over de maaltijden. Een beschuitje met jam en een kop thee is lekker en gezellig, maar als standaardontbijt voor een oudere niet toereikend.

De afgelopen jaren hebben we via publiek-privaat onderzoek, waarin kennisinstellingen en bedrijven hun expertise bundelen, laten zien hoe belangrijk de combinatie van krachttraining en voldoende eiwit van goede kwaliteit is voor het behoud van spiermassa.

Wat ik zelf het mooiste vond in een van deze studies, was niet alleen het behoud van spiermassa. Een deelneemster verwoordde het effect veel beter: dankzij haar vooruitgang voelde zij dat ze aan de samenleving kon blijven deelnemen.

Daar gaat preventie uiteindelijk over. Niet alleen om minder zorg, maar om meer zelfstandigheid, waardigheid en verbondenheid. Ook hier is de keten bepalend. Wie kookt in een verpleeghuis? Hoeveel tijd is er voor de maaltijd? Is eiwitrijke voeding smakelijk en betaalbaar? Eet iemand alleen of samen? Bij ouderen kunnen smaak, geur en eetlust veranderen. Dan helpt een nutritioneel perfect product niet als het bord onaangeroerd naar de keuken teruggaat.

De opgave is groot... Maar onze uitgangspositie is sterk.

Nederland heeft een veelzijdige Agri & Foodsector, uitstekende kennisinstellingen, innovatieve ondernemers en overheden die de noodzaak van preventie erkennen.

We hebben bovendien een sterke traditie van samenwerking tussen overheid, wetenschap, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties: de zogeheten quadruple helix.

En in vrijwel elk deel van de keten liggen concrete mogelijkheden op het gebied van voeding en preventie. Mogelijkheden om een gezonde keuze, een gemakkelijke keuze te laten zijn.

Wat is ervoor nodig om die mogelijkheden ook echt te benutten?

1. Ten eerste moeten we verschillen serieus nemen. Een kind heeft iets anders nodig dan een ouder iemand. Een theoretisch opgeleide consument met tijd en geld beweegt zich in een andere voedselomgeving dan iemand die iedere euro moet omdraaien. Eén pasklare oplossing voor iedereen bestaat niet. Goed beleid moet daarom niet alleen kijken naar het gemiddelde effect, maar vooral ook naar *wie* wordt bereikt, en wie buiten beeld blijft.
2. Ten tweede moeten we preventie behandelen met de urgentie en continuïteit die zij verdient. Investerings in preventie betalen zich vaak pas na jaren uit, terwijl de kosten vandaag zichtbaar zijn en over verschillende begrotingen verspreid raken. Dat maakt preventie bestuurlijk kwetsbaar. We voeren terecht nu het gesprek over het duurzame verdienvermogen van Nederland en over de investeringen die daarvoor nodig zijn. De inkomsten kant van Nederland. Maar laten we ook naar de uitgavenkant kijken. Met preventie kunnen we op termijn grote stappen zetten. Net als bij andere grote maatschappelijke transitie lukt dat niet van vandaag op morgen. Maar dat mag geen reden zijn om niet te beginnen. Een structureel preventiefonds kan helpen om bewezen aanpakken lang genoeg vol te houden en op te schalen. En om nieuwe mogelijkheden te exploreren. Zie het niet alleen als een manier om toekomstige zorguitgaven te beperken. Het is een investering in brede welvaart: in gezonde levensjaren, deelname en kwaliteit van leven.
3. Ten derde, en eigenlijk de belangrijkste als je 't mij vraagt, moeten we verantwoordelijkheid nemen en delen zonder haar af te schuiven. Geen enkele partij is alleen verantwoordelijk voor goede voeding. Wel heeft iedere partij een eigen verantwoordelijkheid. Dat geldt voor telers, producenten, retailers, cateraars, consumenten en kennisinstellingen. Maar ook voor overheden op lokaal, regionaal en landelijk niveau. Gemeenten en provincies kunnen via hun voedselbeleid, ruimtelijke keuzes en inkoop veel verschil maken. Binnen de

rijksoverheid vraagt het om samenwerking tussen LVVN, VWS, EZK en OCW. Wacht niet tot alle bevoegdheden, budgetten en belangen perfect op elkaar aansluiten. Begin waar je invloed hebt, zoek de verbinding en bouw voort op wat al werkt. We hoeven niet telkens iets nieuws te bedenken. We moeten bestaande initiatieven evalueren, verbeteren en vervolgens opschalen.

Laat ik tot slot terugkeren naar het schilderij waarmee ik deze presentatie begon. Frans Hals staat bekend om zijn losse, levendige penseelstreek en om de manier waarop hij mensen bijna laat bewegen. Maar kijk nog eens naar het fruit en de groenten. Die zijn veel preciezer geschilderd. Toen ik het bijschrift bij de tentoonstelling las, begreep ik waarom.

Hals schilderde de jonge vrouw. Zijn Haarlemse collega Claes van Heussen, die een meester was in stillevens, schilderde de uitstalling van fruit en groente. Het is het enige bewaard gebleven werk waarvan we zeker weten dat Hals het samen met een andere schilder maakte. Ieder bracht zijn eigen meesterschap in. Juist daardoor ontstond dit werk.

Voor onze voedselopgave geldt hetzelfde. De teler hoeft geen datawetenschapper te worden. De producent hoeft niet op de stoel van de retailer te gaan zitten. Een ministerie kan dit vraagstuk ook niet vanuit één beleidskolom oplossen.

We moeten weten waar onze kracht ligt, op zoek gaan naar en open staan voor de kennis van anderen en samen handelen.

Dan kan voedsel veel meer zijn dan een bron van kosten, uitstoot of discussie. Dan wordt het een krachtig middel om gezondheid mogelijk te maken, van de eerste dagen van het leven tot op hoge leeftijd.

Mijn ideaalbeeld is een samenleving waarin we niet vooral pas in actie komen wanneer mensen ziek worden. Waarin we naast het blijven inzetten op *cure*, meer nadruk gaan leggen op *care*: op aandacht, gezondheid en preventie. Niet alleen om de zorg betaalbaar te houden, maar vooral om mensen in staat te stellen hun leven te blijven leiden.

Dat gebeurt niet vanzelf. Niets doen is geen optie. Daarom is mijn oproep aan iedereen hier: pak je rol, zoek de verbinding en kom in beweging.

Maak gezond eten de makkelijke keuze.

Laten we samen de kracht van de voedselketen benutten. Van grond tot gezond.

Dank u wel.