



SWITCH project onderzoekt combinatie van twee aspecten

Gezond en duurzaam eetgedrag volgens experts

Voedingsbeleid heeft zich tot nu toe vooral gefocust op het bevorderen van de gezondheidswinst voor het individu. Het belang van het includeren van het duurzaamheidsperspectief wordt echter steeds meer benadrukt. Daarom startte het SWITCH project met de vraag: hoe benaderen experts in het werkveld deze combinatie van gezond én duurzaam voedingsgedrag?

Er is groeiende aandacht voor de integratie van gezond én duurzaam voedingsgedrag in zowel de wetenschap als in onze samenleving. Ons eetgedrag beïnvloedt zowel onze gezondheid als het milieu. Deze perspectieven zijn dan ook vaak los van elkaar in beschouwing genomen met betrekking tot ons voedingsgedrag. Zo kunnen voedingspatronen laag in calorieën, vet, zout en suiker bijdragen aan het verkleinen van de kans op chronische ziektes als obesitas, diabetes type 2 of hart- en vaatziekten (1). Daarnaast is er vanuit duurzaamheidsperspectief toenemend bewijs voor de gevolgen van onze voedselcon-

sumptie op het milieu – denk hierbij aan allerlei factoren die met de voedselproductie samenhangen zoals de uitstoot van broeikasgassen, energiegebruik, landgebruik en watergebruik (2, 3, 4). Onder andere door niet meer te eten dan we nodig hebben en te kiezen voor minder milieubelastende producten kan ons voedingspatroon bijdragen aan een lagere milieudruk van ons eten (3). Een integrale benadering van ons voedingsgedrag waarbij aandacht is voor gezondheid én duurzaamheid lijkt veelbelovend voor zowel de gezondheid van mens als planeet. Daarbij staat de vraag centraal: welk voedingsgedrag is niet alleen gezond maar ook

duurzaam, en welk voedingsgedrag is niet alleen duurzaam maar ook gezond?

Definities voedselpatronen

Gezondheid en duurzaamheid in relatie tot voeding zijn beide zowel ruime als complexe begrippen die door (inter)nationale instanties zijn gedefinieerd (5). De Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad zijn vaak leidend in het omschrijven van een gezond voedingspatroon in Nederland (zie Tabel 1); hier zijn de Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum ook op gebaseerd (6). Gezondheidswinst en daarbij het voorkomen van chronische ziekten is het uitgangspunt van de formulering van deze richtlijnen (7). Duurzaamheid daarentegen kan gezien worden als een nog breder en complexer begrip dan gezondheid, waaraan een hele reeks verschillende thema's gelinkt kan worden (bijv. dierenwelzijn, eerlijke handel en ecologische aspecten) (5). Om duurzame voedselpatronen in Nederland te definiëren, wordt vaak de definitie van de FAO gehanteerd (zie Tabel 1). Deze definitie is met name gefocust op milieu en klimaat (de ecologische aspecten van duur-

“

Studies naar verband tussen gezonde en duurzame voeding winnen steeds meer terrein

zaamheid). Daarnaast wordt er vanuit de Nederlandse overheid ook wel een bredere definitie gebruikt, die meer aspecten omvat. Hierin wordt duurzaam voedsel gedefinieerd als: “productie en consumptie met respect voor mens, dier en milieu” (10). Dit benadrukt dat meerdere aspecten gelinkt kunnen worden aan duurzame voedselpatronen, waaronder dierenwelzijn, eerlijke handel, natuurbehoud, milieu en klimaat. Tenslotte is door de FAO en WHO in 2019 ook een integraal begrip van een duurzaam en gezond voedingspatroon gedefinieerd (zie Tabel 1), waarin naast de invloed op individuele gezondheid en milieu ook aspecten als betaalbaarheid en culturele acceptatie worden genoemd.

Hoofdboodschap

Studies naar het verband tussen gezonde en duurzame voeding winnen steeds meer terrein zowel nationaal als internationaal gezien (6, 11, 12, 13, 14). Met daarbij de eiwittransitie – de verschuiving van dierlijk eten naar meer plantaardig eten – als een kansrijke aanbeveling vanuit zowel gezondheidskundig als duurzaamheidsoogpunt. Dit is dan ook de hoofdboodschap van de commissie van de EAT-lancet die wereldwijd veel aandacht trok (2).

Toch komt in de definitie van een duurzaam en gezond voedingspatroon (zie Tabel 1) duidelijk naar voren dat dit begrip complexer en veelomvatter is dan enkel zo'n verschuiving in eiwitten. Deze definitie kan tal van verschillende consumptiekeuzes en -gedragingen omvatten en is vrij abstract geformuleerd. Daarom wordt dit door de FAO en WHO concreter toegelicht aan de hand van 16 uitgangspunten. Deze uitgangspunten beschrijven bijvoorbeeld dat een duurzaam en gezond voedingspatroon gebaseerd is op een grote variatie aan onbewerkt of minimaal bewerkt voedsel, dat dit voedingspatroon voedselverspilling beperkt, en dat het beschikbaar, betaalbaar en (cultureel) wenselijk moet zijn (11).

In de huidige Nederlandse voedingsrichtlijnen wordt uitgegaan van het idee dat gezond eten in grote lijnen ook duurzaam eten is (10, 15).



Het SWITCH project richt zich op het bevorderen van gezond én duurzaam voedingsgedrag bij adolescenten in de voortgezet onderwijsleeftijd binnen de Nederlandse context. Dit complexe vraagstuk vraagt om expertise vanuit onderwijskunde, ontwikkelingspsychologie, voeding, gezondheid, duurzaamheid en gedragsverandering. Het SWITCH project is daarom een interdisciplinair samenwerkingsverband tussen de leerstoelgroepen 'Consumptie en Gezonde Leefstijl' en 'Onderwijs- en Leerwetenschappen' van Wageningen University & Research (WUR). Bij het SWITCH project zijn experts uit de praktijk en de academische wereld betrokken om samen te werken aan dit vraagstuk. Verkennend onderzoek naar hoe experts in de verschillende disciplines de combinatie van gezond én duurzaam voedingsgedrag benaderen dient als startpunt van dit meerjarenproject.

Daarbij wordt er aangenomen dat eten volgens de Schijf van Vijf ook bij kan dragen aan duurzaamheidswinst (naast gezondheidswinst). De Gezondheidsraad heeft in 2020 gekeken naar hoe gezondheids- én duurzaamheidsperspectieven meer gezamenlijk (in samenhang) kunnen worden betrokken bij voedingsadvisering (5). In huidige voedingsbeleid en voedingsvoorlichting domineert namelijk de focus op gezondheid. Hier is wel een verschuiving in te zien: in de voorlichting van het Voedingscentrum is informatie over duurzaamheid geïncorporeerd. Het combineren van het gezondheids- en duurzaamheidsperspectief in voedingsrichtlijnen lijkt vooral een balanceer act te zijn, waarbij het combineren van perspectieven soms geen gevolgen heeft voor voedingsrichtlijnen, en soms ook wel. Neem bijvoorbeeld voedselafval: het verminderen hiervan zorgt wel voor duurzaamheidswinst, maar heeft neutrale gezondheidseffecten. Tegelijkertijd zien we ook: het eerder gestelde advies om twee keer per week vis te eten (waarvan minstens één keer vette vis) zorgt wel voor gezondheidswinst, maar heeft nadelige effecten vanuit duurzaamheidsperspectief (met name voor de

biodiversiteit). Daarom is in de vernieuwde versie van de richtlijnen goede voeding in 2015 (onder andere) het advies aangepast om eenmaal per week (bij voorkeur vette) vis te consumeren. Dit wordt gezien als beter vanuit duurzaamheidsperspectief, en goed genoeg vanuit gezondheidskundig oogpunt (15). Een afwegingskwestie dus. Dit voorbeeld illustreert dat voor een optimale samenhang tussen gezond én duurzaam voedingsgedrag continu beide perspectieven beschouwd en gewogen dienen te worden (5, 15).

Omschrijving eetgedrag

Als startpunt van het SWITCH project hebben wij verkennend kwalitatief onderzoek gedaan naar hoe een groep Nederlandse experts uit de verschillende disciplines (n = 33) gezond én duurzaam voedingsgedrag benadert. Dit onderzoek is onderdeel van een grotere studie naar de motiverende en belemmerende factoren voor adolescenten om gezond en duurzaam te consumeren. Het interdisciplinaire panel bestond uit experts met kennis van voeding, gezondheid, duurzaamheid en/of onderwijskunde. De experts zijn werkzaam in zowel de praktijk (n = 20;

Gezond voedingspatroon volgens de Gezondheidsraad (7, 8), samengevat door het RIVM (9)	“Bij een gezond voedingspatroon eten we niet te veel of te weinig en eten we vooral plantaardige en weinig dierlijke producten. Een gezond menu is rijk aan groente, fruit, peulvruchten, noten, vis, volkorenproducten, bevat voldoende magere melkproducten, en is arm aan rood- en bewerkt vlees, alcoholische en suikerhoudende dranken, zout en verzadigde vetzuren. Daarnaast bevat een gezonde voeding ook voldoende en ook niet te veel voedingsstoffen.”
Duurzame voedselpatronen volgens de Food and Agricultural Organization (FAO) van de VN (10)	“Duurzame voedselpatronen zijn voedselpatronen met een lage milieubelasting, die bijdragen aan voedselveiligheid en gezondheid voor de huidige en toekomstige generaties. Het voorzien in de behoeften van de wereldbevolking betekent dat er voldoende, gevarieerd, gezond en veilig voedsel beschikbaar is en dat dit eerlijk verdeeld is.”
Duurzaam en gezond voedingspatroon volgens de FAO en World Health Organization (WHO) (11)	“Duurzame en gezonde voedingspatronen zijn voedingspatronen die alle aspecten van individuele gezondheid en welzijn ondersteunen; een lage milieudruk en -impact met zich meebrengen; toegankelijk, betaalbaar, veilig en billijk zijn; en cultureel aanvaardbaar zijn.”

denk hierbij aan milieuorganisaties, voedingsorganisaties, gezondheidsorganisaties en/of onderwijs(advies)organisaties als in de wetenschap (n = 13). Onderwijskundigen waren betrokken bij het panel om inzichten in de leer- en ontwikkelprocessen van de adolescent te includeren en hadden affiniteit met voeding, gezondheid en/of duurzaamheid binnen het onderwijs.

De open vraag: ‘wat houdt volgens u gezond en duurzaam eetgedrag in?’, werd aan de experts voorgelegd middels een online vragenlijst in het voorjaar van 2021. Twee onderzoekers (AM, SR) hebben onafhankelijk de verkregen antwoorden gecodeerd in vier (iteratieve) codeerrondes (waarbij na iedere ronde in dialoog consensus werd bereikt). De toegekende codes groeiden iedere codeerronde in abstractieniveau. Uiteindelijk kon de data thematisch geordend worden in 14 hoofdthema’s en daaraan zijn verschillende subcategorieën gelinkt. Zie Figuur 1 voor een overzicht van de geïdentificeerde hoofdthema’s en de daaraan gelinkte subcategorieën.

Verscheidenheid

De resultaten laten inderdaad zien dat een grote verscheidenheid aan thema’s geassocieerd wordt met gezond en duurzaam eetgedrag. Het viel op dat een deel van de experts (n = 26) gezond en duurzaam eetgedrag integraal (als één begrip) heeft benaderd, terwijl de begrippen gezond eetgedrag (n = 15) en duurzaam eetgedrag (n = 14) door een aantal experts ook juist apart werden om-

schreven. In de omschrijvingen werd enerzijds concreet gefocust op wat er gegeten moet worden (welke producten, hoeveelheden en volgens welke richtlijnen; zie groene vlak in Figuur 1) en hoe dat voedsel dan geproduceerd moet worden, evenals de herkomst ervan (zie gele vlak in Figuur 1). Ook is er omschreven welke afwegingen daarbij gemaakt moeten worden (denk aan de consumptieconsequenties en de aandacht daarvoor; zie oranje vlak in Figuur 1). Anderzijds hebben experts genoemd wat er nodig is voor gezond en duurzaam eetgedrag. Daarbij werden verschillende gedragsdeterminanten genoemd (kennis, bewustzijn, vaardigheden, attitude; zie paarse vlak in Figuur 1). Ook hebben experts in hun antwoord aandacht besteed aan hoe keuzes elkaar beïnvloeden over een langere periode door het eetpatroon en de eetmomenten in beschouwing te nemen (zie bruine vlak in Figuur 1).

Vijf meest genoemde thema’s

Hoewel er dus een grote diversiteit is te zien in de omschrijvingen van experts, komen verschillende overkoepelende thema’s vaker in de omschrijvingen van experts voor. Onderstaand een beschrijving van de vijf meest genoemde thema’s. Een veelvoorkomende associatie van experts met gezonde en duurzame voeding is de impact van ons eetgedrag op de gezondheid van de mens alsook op de gezondheid van de planeet (n = 15; zie consumptieconsequenties in

► Tabel 1. Definities van een gezond voedingspatroon en van duurzame voedselpatronen in Nederland.

oranje vlak in Figuur 1). Zo werd gezond en duurzaam eetgedrag door een van de experts samengevat als:

“Bijdragen, dan wel geen afbreuk, aan gezondheid door voeding welke zo min mogelijk milieubelastend en met respect voor medemens en natuur geproduceerd is.”

Daarnaast associeerden experts vaak verschillende richtlijnen met gezond en duurzaam voedingsgedrag (n = 15; zie groene vlak in Figuur 1). Het panel noemde de Schijf van Vijf veelal met betrekking tot gezonde voeding, en het EAT-Lancet menu en Sustainable Development Goals als richtlijnen en/of kaders voor duurzaam eetgedrag. Door meerdere experts werd ook gewezen op de link tussen gezond én duurzaam eetgedrag binnen de richtlijnen van de Schijf van Vijf:

“Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan is dat in grote lijnen ook goed voor het milieu. Producten zoals snoep, snacks en frisdrank heb je niet nodig voor je gezondheid. De fabrieken die deze producten maken, voeren vele handelingen uit om tot het eindproduct te komen. Dat kost veel energie. En alles moet verpakt worden. Dat is allemaal niet zo goed voor het milieu. Ook minder vlees eten is goed voor jezelf en het milieu.”

Ook wees een aantal experts erop dat gezond en duurzaam eetgedrag gelinkt kan worden aan een gevarieerd en gebalanceerd eetpatroon (n = 12; zie bruine vlak in Figuur 1). Naast dat experts aangaven dat het belangrijk is om te variëren met verschillende voedingsmiddelen-groepen, werd balans ook veelvuldig genoemd. Daarbij werd benadrukt dat het niet erg is af en toe eens een ongezonde of niet duurzame keuze te maken (natuurlijk wel met mate), als onderdeel van een gebalanceerd eetpatroon. Hier werd aan toegevoegd dat het volgen van een gezond en duurzaam eetpatroon ook realistischer is als er soms een minder gezonde of duurzame keuze gemaakt mag worden. Dit geeft aan dat het bij de omschrijving van gezond en duurzaam eetgedrag ook belangrijk

is rekening te houden met de haalbaarheid voor de consument. Zo illustreerde één van de experts het volgende, waarbij de adolescent als voorbeeld genomen werd:

“Gezond en duurzaam eetgedrag van adolescenten draait voor mij om gebalanceerde keuzes maken, idealiter op basis van de Schijf van Vijf. Een gebalanceerde keuze betekent dan niet dat er nooit een ongezonde keuze gemaakt mag worden (...), maar dat deze keuzes met mate gemaakt worden.”

Ook de herkomst en productie van ons voedsel bleek een belangrijk thema in de omschrijvingen van gezonde en duurzame voeding (n = 15; zie gele vlak in Figuur 1). Daarbij gaven experts het belang aan te kiezen voor lokale, seizoensgebonden, minimaal bewerkte, natuurlijke en biologische producten, en in voedingskeuzes rekening te houden met dierenwelzijn en eerlijke handel. Zo schreef een expert het volgende over voedselproductie en herkomst om rekening te houden met de impact op het milieu:

“Consumptie van zoveel mogelijk onbewerkt voedsel dat duurzaam is geproduceerd. Met duurzaam geproduceerd bedoel ik op een manier die in balans is met de natuur, ofwel natuurinclusief, biologisch en dichtbij huis.”

Ook werden verschillende voedingsmiddelengroepen vaak gelinkt aan gezond en duurzaam voedingsgedrag (n = 12; zie groene vlak in Figuur 1). Het panel associeerde het consumeren van veel groente en fruit en het

drinken van veel water met een gezond en duurzaam eetpatroon. Consumptie van vlees en dierlijk eiwit moet daarbij beperkt worden, evenals van suiker, (verzadigde) vetten en alcohol. Deze voedingsmiddelengroepen linken natuurlijk aan de aanbevelingen van de Schijf van Vijf.

Systeembenadering

Dat gezond en duurzaam eetgedrag door een interdisciplinair expertpanel op verschillende manieren wordt benaderd en dat er verschillende thema's aan gelinkt worden is natuurlijk geen verrassing, gezien de complexiteit en veelomvattendheid van het begrip zoals omschreven in Tabel 1. Opvallend is dat, ondanks de vraag aan experts (de combinatie van) gezond én duurzaam eetgedrag te omschrijven, de begrippen nog vaak uit elkaar worden gehaald. Daarbij zijn aspecten van gezondheid vaak concreter gedefinieerd dan de brede aspecten met betrekking tot duurzaamheid. Vergeleken met de aanbevelingen rondom gezonde voeding, lijken zaken rondom duurzaam eetgedrag zich nog minder gemakkelijk te laten uitkristalliseren en standaardiseren (5). De bestaande definities van gezonde en duurzame voedingspatronen in Tabel 1 focussen zich met name op de voedingsmiddelengroepen (bijv. door het noemen van 'veel groente en fruit'), consumptieconsequenties (bijv. 'een lage milieudruk en -impact) en juiste hoeveelheden (bijv. 'niet te veel of te weinig eten'). Dit zien we dan ook veelvuldig terugkomen in de antwoorden van experts (Figuur 1). Ook de huidige voedingsrichtlijnen werd door bijna de helft van de

experts expliciet geassocieerd met gezond en duurzaam eetgedrag. De voedingsrichtlijnen lijken daarmee een belangrijke rol te spelen in de perceptie van gezond en duurzaam voedingsgedrag. In de definities van experts kwamen echter nog meer thema's naar voren, zoals kennis, attitudes, bewustzijn en vaardigheden die voor de consument van belang zijn voor het realiseren van een gezond en duurzaam eetpatroon. Dit laat zien dat experts gezond en duurzaam eetgedrag niet alleen associëren met het daadwerkelijk consumeren van voedingsmiddelen en hoeveelheden die gunstig zijn voor mens en milieu, maar ook aandacht hebben voor het keuzeproces (welke producten kiest men (bijv. seizoensgebonden), welke afwegingen moeten worden gemaakt en wat heeft men daarvoor nodig (bijv. kennis)). Het incorporeren van de rol van het menselijk gedrag wordt dan ook steeds vaker benadrukt (5, 16). Dit laat zien dat bij het realiseren van gezonde én duurzame voedingspatronen veel verschillende aspecten moeten worden meegenomen; een systeembenadering is nodig. Dit onderzoek is gefocust op de interpretatie van gezond en duurzaam voedingsgedrag volgens experts. Wat niet uit dit onderzoek naar voren komt, is hoe de consument dit begrip benadert en vertaalt naar daadwerkelijke keuzes. In het kader van het SWITCH project is het daarom belangrijk om ook te begrijpen hoe jongeren tegen gezond en duurzaam voedingsgedrag aankijken en hoe ze dit vertalen naar hun eigen gedrag. Daarbij kan de rijkheid aan genoemde thema's vanuit dit onderzoek als startpunt dienen; experts in het werkveld dragen immers bij aan de perceptie van jongeren middels hun vertaling naar de praktijk, onderzoek en beleid. ●

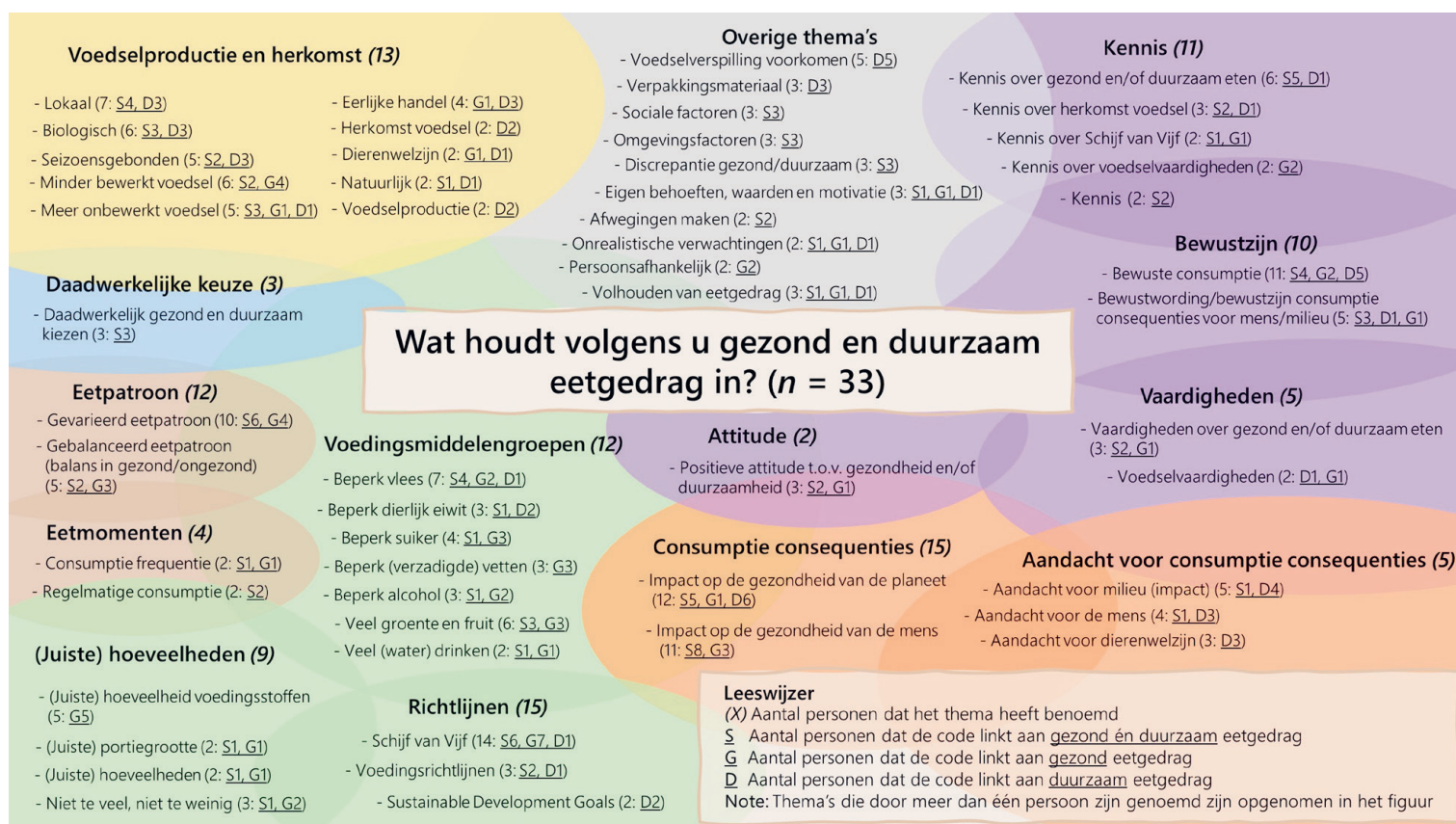
¹ beiden eerste auteur

► Literatuurlijst

1. World Health Organization (2020). *Healthy diet*. Beschikbaar via <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S.,

“

Een gebalanceerde keuze betekent niet dat er nooit een ongezonde keuze gemaakt mag worden



▲ Figuur 1. Omschrijving van gezond en duurzaam eetgedrag volgens experts (n = 33).

- Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fan-zo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S. E., Srinath Reddy, K., Narain, S., Nishtar, S., & Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Voedingscentrum. *Duurzaam eten*. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx>
 - Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
 - Gezondheidsraad (2020). *Voeding, gezondheid en duurzaamheid: een blik vooruit*. Beschikbaar via <https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2020/05/20/voeding-gezondheid-en-duurzaamheid-een-blik-vooruit/Advies-Voeding-gezondheid-en-duurzaamheid-een-blik-vooruit.pdf>
 - Brink, E., van Rossum, C., Postma-Smeets, A., Stafleu, A., Wolvers, D., van Dooren, C., Toxopeus, I., Buurma-Rethans, E., Geurts, M., & Ocké, M. (2019). Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands. *Public health nutrition*, 22(13), 2419–2435. <https://doi.org/10.1017/S1368980019001435>
 - Gezondheidsraad (2015). *Richtlijnen goede voeding 2015*. Beschikbaar via <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>
 - Voedingscentrum. *Gezond eten*. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
 - RIVM (2021). *Gezonde voeding*. Beschikbaar via <https://www.rivm.nl/voedsel-en-voeding/gezonde-voeding>
 - Voedingscentrum. *Duurzaam eten*. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx>
 - Food and Agriculture Organization & World Health Organization (2019). *Sustainable healthy diets*. Beschikbaar via <http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>
 - European Public Health Association (2017). *Healthy and Sustainable Diets for European Countries*. Beschikbaar via https://eupha.org/repository/advocacy/EUPHA_report_on_healthy_and_sustainable_diets_20-05-2017.pdf
 - Mertens, E., Van 't Veer, P., Hiddink, G.J., Steijns, J.M.J.M., & Kuijsten, A. (2017). Operationalising the health aspects of sustainable diets: a review. *Public Health Nutrition*, 20(4), 739–757. <https://doi.org/10.1017/S1368980016002664>
 - Nelson, M.E., Hamm, M.W., Hu, F.B., Abrams, S.A., & Griffin, T.S. (2016). *Advances in Nutrition*, 7(6), 1005–1025. <https://doi.org/10.3945/an.116.012567>
 - Gezondheidsraad (2011). *Richtlijnen goede voeding ecologisch belicht*. Beschikbaar via <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/06/16/richtlijnen-goede-voeding-ecologisch-belicht>
 - Editorial (2019). Drivers of diet change. *Nature Sustainability*, 2, 645. <https://doi.org/10.1038/s41893-019-0366-3>