

COLUMN

Robin van den Berg

Duurzaam eten is niet altijd gezond eten

Duurzaam eten en gezond eten worden vaak in één adem genoemd, alsof deze doelen hand in hand gaan. De realiteit is genuanceerder: wat goed is voor het milieu, is niet automatisch goed voor onze gezondheid, en andersom. Hoewel duurzaamheid en gezondheid elkaar soms overlappen, moeten consumenten alert blijven om gebalanceerde en voedzame keuzes te maken.

De druk om duurzaam te eten, met aandacht voor milieu-impact, leidt tot nieuwe eetgewoonten en keuzes. Plantaardige diëten en alternatieven voor vlees zijn prominente voorbeelden van deze trend, omdat ze worden aangeprezen als zowel milieuvriendelijk als gezonder. Toch moeten we oppassen om niet elk plantaardig product blindelings als 'gezond' te bestempelen. Veel vleesvervangers bijvoorbeeld, bevatten hoogverwerkte ingrediënten en toegevoegde stoffen. Hoewel ze minder impact hebben op

het milieu, zijn deze producten niet per definitie gezonder dan verse, onbewerkte of minimaal bewerkte producten. Daarnaast kan de focus op duurzame voeding betekenen dat mensen belangrijke voedingsstoffen missen of binnenkrijgen die minder goed opgenomen worden.

'De term 'duurzaam' dekt niet altijd de lading als het op gezondheid aankomt'

De term 'duurzaam' dekt niet altijd de lading als het op gezondheid aankomt. Zo is het verbouwen van avocado's en amandelen bijzonder belastend voor het milieu door het grote watergebruik en de distributie naar de consument, ondanks dat deze voedingsmiddelen worden gezien als gezonde keuzes. Duurzaam betekent dus niet per se dat een product lokaal, vers of voedzaam is. Een groeiend deel van het duurzame-voedselaanbod bestaat uit bewerkte plantaardige producten, zoals vleesvervangers en plantaardige melkvarianten. Deze producten worden vaak gemaakt in fabrieken, met toegevoegde ingrediënten zoals zout, suiker, en emulgatoren om de houdbaarheid te verlengen of de smaak te verbeteren. Hoewel deze vervangers soms een kleinere ecologische voetafdruk hebben, wordt hun impact op de menselijke gezondheid betwist.

Een duurzaam dieet dat de planeet én onze gezondheid ten goede komt, vergt een kritische blik en zorgvuldige keuze. Het combineren van duurzaamheidsdoelen met gezondheid is zeker mogelijk, maar vereist aandacht voor bewerkte en onbewerkte producten en een brede variëteit aan voedingsstoffen.

Robin van den Berg, lector Food, Health & Technology, Inholland

