



# Tommaatje bij de koffie?

**Wie alleen 's avonds groenten eet, krijgt er te weinig van binnen. Onderzoekers zoeken daarom nieuwe manieren om groenten aan de man te krijgen. En het werkt. Vergadelaars blijken bijvoorbeeld best bereid hun koekje bij de koffie in te ruilen voor snoeptomaatjes. 'Als er groenten voorhanden zijn, willen mensen die graag eten.'**

TEKST KORNE VERSLUIS FOTO HOLLANDSE HOOGTE



**N**ederlanders eten veel te weinig groenten. Gemiddeld komen we aan 130 gram per dag, ongeveer de helft van de 250 gram die het Voedingencentrum aanbeveelt. Eind vorig jaar verhoogde het centrum de aanbevolen hoeveelheid groente van 200 naar 250 gram. De voedingskundigen roeien daarmee tegen de stroom in, want de Nederlander eet sinds de jaren tachtig juist steeds minder groenten.

De meeste Nederlanders haalden de oude norm van 200 gram groenten per dag al niet. Slechts 28 procent van de volwassenen voldeed er aan. Slechts 5 procent van de Nederlanders weet zich te houden aan de 250 gram die de nieuwe opgehoogde norm voorschrijft. Jongeren en kinderen halen de normen die bij hun leeftijd passen nog minder vaak.

Zorgelijk, want we hebben allemaal geleerd dat groenten gezond zijn. 'We weten het wel, maar we eten het niet', zegt Renger Witkamp, hoogleraar voeding en farmacologie in Wageningen. Toch zijn er ook collega's van Witkamp die zich er niet over opwinden. Beter gezegd, er is één gezaghebbende collega die graag uitlegt dat groenten en fruit ten onrechte een heilige status hebben gekregen. Een appel is suikerwater in een schilletje, en groenten zijn vooral gezond om wat er niet in zit: calorieën, legt de oud-Wageningse VU-hoogleraar Martijn Katan in boeken en interviews uit. Mensen die veel groenten en fruit eten, worden wel minder snel ziek en leven langer. Maar, zegt Katan, daarmee is niet bewezen dat er gezonde stoffen in groenten en fruit zitten. Mensen die veel groente en fruit eten, zijn vaker hoogopgeleid en leven gezonder. Niet aan te tonen is dat het aan de groenten ligt.

## RIJK AAN VITAMINES

In de wetenschappelijke literatuur is geen direct weerwoord te vinden op de kritiek van Katan, geeft Witkamp toe. 'Er is geen dubbelblind gecontroleerd onderzoek dat aantoonde dat inhoudsstoffen van groenten ervoor zorgen dat je langer leeft. Dat kun je niet uitvoeren, omdat mensen niet jarenlang een gecontroleerd dieet willen eten. Maar we hebben wel allerlei aanwijzingen. Katan schopt graag tegen heilige huisjes, maar het overgrote deel van de voedingsonderzoekers in de wereld denkt

dat groenten niet alleen gezond zijn omdat ze weinig calorieën bevatten, maar ook omdat ze rijk zijn aan vitamines, mineralen en andere micronutriënten.'

Er zijn wel vruchten met een hoge 'Katan-factor', zegt Witkamp. Appels zijn bijvoorbeeld inderdaad niet zo gezond als hun imago doet vermoeden. Buiten een beetje vezels in de schil, is een appel inderdaad vooral suikerwater. Maar er zijn wel degelijk stoffen in groenten die de mens gezond houden. Zo zijn er verschillende studies die laten zien dat polyfenolen uit kool ontstekingsremmend werken. Gezond, want ontstekingsreacties zijn de oorzaak van veel negatieve gevolgen van overgewicht. Andere groenten bevatten stoffen die in de darm worden omgezet tot korte vetzuren, zoals boterzuur of propionzuur, die de darmwand gezond houden. Of neem bieten. Die bevatten nitraat, en verlagen de bloeddruk. En bijna alle groenten bevatten in ieder geval veel vezels.

## LAT HOGER LEGGEN

De Gezondheidsraad, die vorig jaar de nieuwe voedingsrichtlijnen vaststelde die het Voedingencentrum inmiddels aanbeveelt, zette de bewijzen voor een aantal gezondheidseffecten van groenten eten op een rij en concludeerde dat er sterk bewijs is dat het eten van veel groenten goed is voor de bloeddruk, helpt tegen hart- en vaatziekten en darmkanker voorkomt. Groene bladgroenten verkleinen de kans op diabetes. 'Ik blijf daarom bij het voedingsadvies groente, groente, groente en fruit', zegt Witkamp.

Maar dat advies volgt de gemiddelde Nederlander niet op. Sinds de jaren tachtig eten we volgens onderzoekers steeds minder groenten. Of de verhoging van de groentennorm helpt om die trend te keren, is zeer de vraag, zegt Emely de Vet, hoogleraar Gezondheidscommunicatie en gedragsverandering in Wageningen. 'Je hoopt natuurlijk dat mensen hun lat hoger leggen, maar ik denk dat het waarschijnlijker is dat een hogere norm mensen ontmoedigt. Als je het doel toch niet haalt, geef je op. Terwijl elke hap groente extra positief is.'

Wie het traditionele Nederlandse eetpatroon volgt, zal grote moeite hebben om dagelijks de aanbevolen hoeveelheid groenten te eten. Groenten horen in Nederland





‘Elke hap groente  
extra is positief’

bij de avondmaaltijd. Bij zo'n maaltijd haalt bijna niemand de 250 gram. Dat lukt alleen als je ook groenten eet bij lunch, ontbijt of als tussendoortje.

### GROENTE SNACKEN

Het GroentenFruit Huis, de organisatie van de groente- en fruittelers, financierde de afgelopen jaren een aantal onderzoeksprojecten van Wageningen University & Research om uit te zoeken of er nieuwe manieren zijn om Nederlanders meer groenten te laten eten. Victor Immink, onderzoeker marketing bij Wageningen Economic Research en Ellen van Kleef van de leerstoelgroep Marktkunde en Consumentengedrag zetten snacktomaten, -komkommers en -paprika's op vergadertafels in kantoren. Vooraf verwachtten zij dat vooral tijdens de middagvergaderingen wat groenten gegeten zouden worden. De ochtendkoffie vraagt immers om een koekje, niet om komkommer of tomaat. 'Dat bleek niet zo te zijn. Mensen eten ook groenten bij de koffie, als je het ze aanbiedt.'

Immink deed zijn proeven met de snackgroenten op zes locaties, waaronder het ministerie van Economische Zaken, Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen University & Research, in totaal bij 320 vergaderingen. Gemiddeld at een vergaderaar 80 gram groenten als die in een schaal werden aangeboden, bijna een derde van de aanbevolen hoeveelheid. Ook als er naast de mini-groenten koekjes op tafel stonden, nam de groenteconsumptie niet af. Bij vergaderingen waar iedereen een

eigen beker met groenten kreeg, at de gemiddelde bezoeker zelfs 97 gram.

Verrassend veel, al is de vraag wel of de ambtenaren en ziekenhuismedewerkers vooral groenten aten omdat het een nieuwigheidje was, of omdat ze er zoveel trek in hadden. Immink: 'Dat willen wij ook graag weten. We gaan het onderzoek daarom herhalen, en dan mensen langer volgen.'

### PEUTER KRIJGT RETTICH

Gertrude Zeinstra, onderzoekster van Wageningen Food & Biobased Research, deed een experiment bij kinderdagverblijven. Peuters kregen herhaaldelijk courgette, pompoen en rettich als snack voorgeschoteld in de middag. Groenten die de meeste peuters niet dagelijks thuis eten, en die dan ook niet meteen in de smaak vielen. Zeinstra: 'We weten dat kinderen groenten leren eten door die herhaaldelijk aan te bieden.'

Dat bleek ook uit het onderzoek. Na afloop van het onderzoek waarin de peuters elke groente gemiddeld twaalf keer aangeboden kregen, aten ze ongeveer een dubbele portie pompoen en rettich. Courgette werd niet aantrekkelijker. 'Wij denken dat dat komt doordat courgette een neutrale smaak heeft en bovendien iets bekender is bij de kinderen dan de andere groenten. Daardoor is het leereffect minder sterk.'

Zeinstra: 'Voor de groente- en fruitsector zijn kinderdagverblijven interessant om groente op een nieuwe manier aan te bieden. Kinderdagverblijven willen zich graag profileren met gezond eten. Ouders die thuis moeite hebben om hun kind groente te laten eten, horen graag dat het kinderdagverblijf meehelpt bij de opvoeding. Maar veel tijd om te kokkerellen is er niet, zegt Zeinstra. 'Leidsters zijn gewend om fruit klaar te maken. Makkelijke groenten zoals snacktomaatjes of komkommers, passen goed in hun schema. Als je kinderen wilt laten wennen aan andere groenten, die je moet bereiden, moet je ze wel zo aanleveren dat ze zonder veel moeite op tafel gezet kunnen worden.'

Ook op andere plekken blijken mensen makkelijk te bewegen om extra groenten te eten. Wageningse onderzoekers deden bijvoorbeeld samen met Stichting Variatie in de Keuken en Van der Valkrestaurants een proef >



FOTO HOLLANDE MOOGTE

Staatssecretaris Martijn van Dam van Economische Zaken deelt in juli 2016 snackgroenten uit in Den Haag, bij de start van de komkommertijd. Samen met het GroenteFruit Huis en het Voedingscentrum vraagt hij aandacht voor het eten van voldoende groente.

waarin ze bekeken hoe restaurantbezoekers een maaltijd met meer groenten en minder vlees beoordelen. Tijdens een proefperiode verhoogden de onderzoekers de hoeveelheid groenten op de borden, en gaven tegelijkertijd 12,5 procent minder vlees. Resultaat: de groenteconsumptie ging met ruim 30 procent omhoog, en het restaurant gooide 33 procent minder vlees weg. Bezoekers die een oordeel werd gevraagd over de maaltijd, gaven voor de groenterijke maaltijd hetzelfde cijfer als voor de traditionele maaltijd.

Zo moeilijk lijkt het dus niet om ons leven te beteren. De truc om meer groenten op je bord te leggen, kan thuis natuurlijk ook heel makkelijk uitgevoerd worden. Emely de Vet vermoedt dat dat tegenvalt. 'Veel mensen denken

dat ze al goed bezig zijn. Ze schatten de hoeveelheid groenten die ze eten te hoog in.'

Ook de wetenschappelijke literatuur geeft de goedwillende thuiskok weinig hoop dat hij het voornemen volhoudt om meer groenten en minder vlees op het bord te leggen. Er zijn al veel studies gedaan waarin geprobeerd wordt om mensen aan te leren gezonder te eten, maar review-artikelen die de resultaten van die studies op een rij zetten, constateren vrijwel unaniem dat het effect van een interventie snel verdwijnt. Het is als de goede voornemens in januari, die gaan meestal ook niet mee tot maart. De Vet: 'Als je ergens dagelijks moeite in moet stoppen is het moeilijk om vol te houden.'

Het is daarom volgens haar verstandig om te mikken op gewoontevorming, waarbij de situatie automatisch, zonder veel nadenken, een bepaald gedrag uitlokt. En daarbij kunnen we wat opsteken van snel aan te leren slechte gewoontes. Van chips eten voor de tv bijvoorbeeld. Een zak chips is dan zo verdwenen. De Vet: 'We weten dat mensen slecht in staat zijn om maat te houden als ze gedachteloos eten. Ik geef mijn kinderen groenten als ze voor de tv zitten, die eten ze dan zonder erbij stil te staan. Ik hoop dat het groenten eten een gewoonte wordt.' De Vet denkt dat ook andere kennis van de voedselomgeving kan bijdragen aan gezonder eten. Zo maakt ook de afstand tot voedsel uit. Zet een schaalje met wat

**'We weten het wel, maar we eten het niet'**



## ‘Kinderdagverblijven zijn interessant om groente op een nieuwe manier aan te bieden’

lekkers op een armlengte afstand en 40 procent minder mensen pakken ervan. Belangrijk is dan wel dat het toch binnen bereik blijft. Wie moet opstaan om naar de andere kant van de vergaderruimte te lopen voor een koekje bij de koffie, eet mogelijk meer om te compenseren voor de geïnvesteerde moeite.

### KEUZES BIEDEN

Veel werkgevers vinden gezonde maatregelen lastig, zegt de onderzoekster. Werknemers vinden het niet leuk als de baas zich al te nadrukkelijk met hun ongezonde gedrag bemoeit. Ze accepteren het wel als de werkgever extra gezonde keuzes biedt, zoals een fruitschaal op de afdeling, maar niet als de kroketten verdwijnen uit het lunchaanbod.

De Vet kreeg in 2015 een vidi-beurs van NWO om te onderzoeken welke subtiele signalen mensen aanzetten om gezondere of juist ongezonde keuzes te maken. ‘Door de kroketten prominent neer te zetten in de kantine, geef je het signaal dat het sociaal geaccepteerd is om ze te pakken. Dat bepaalt de norm. Zet je ze wat meer naar achter, dan zul je zien dat minder mensen ze pakken. Mensen zijn heel gevoelig voor dat soort signalen. Als er snoeppapiertjes zichtbaar in de asbak liggen, eten mensen eerder een snoepje. De papertjes laten zien dat dat acceptabel is.’ Door de salades prominent te presenteren in de kantine zou je die subtiele signalen kunnen gebruiken om werknemers meer groenten te laten eten. Volgens Anne Marie Borgdorff, beleidsmedewerker van GroentenFruit Huis, dat verschillende projecten mede financierde, hebben de verschillende proeven laten zien dat mensen graag meer groenten eten, als het maar aangeboden wordt. ‘Het aanbod is bepalend. Als er groenten voorhanden zijn, willen mensen die graag eten.’ Het GroentenFruit Huis gaat samen met het ministerie van Economische Zaken de komende jaren onderzoek financieren onder basisschoolleerlingen. ‘Hoe kunnen we ervoor zorgen dat zij meer groenten eten? Veel kinderen krijgen nu nog koekjes mee naar school. Wij willen kijken of we die kunnen vervangen door groenten.’ ■

[www.wur.nl/groenteconsumptie](http://www.wur.nl/groenteconsumptie)



### TWEE STUKS FRUIT

Het Voedingscentrum beveelt nog steeds aan om – naast meer groente – dagelijks twee stuks fruit te eten. Ook die norm wordt door de overgrote meerderheid van de Nederlanders niet gehaald. Ongeveer een kwart van de Nederlanders lukt het wel, vrouwen vaker dan mannen, ouderen veel vaker dan jongeren.

De basis voor de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum zijn de richtlijnen van de Gezondheidsraad. In 2015 bracht de raad nieuwe Richtlijnen goede voeding uit. Daarin zette het de nieuwste inzichten over de effecten van het eten van fruit op een rij, en constateerde dat mensen die voldoende fruit eten 10 procent minder kans hebben op aandoeningen aan de kransslagaders en 30 procent minder kans op een beroerte. Mensen die meer dan 300 gram fruit eten zouden ook minder kans lopen om darmkanker of diabetes te krijgen.

De Gezondheidsraad constateert wel dat het bewijs voor die effecten niet waterdicht is. Enthousiaste fruiteters leven doorgaans gezonder dan trouwe klanten van de snackbar. De raad zegt daarom niet dat fruit de gemeten effecten 'veroorzaakt', maar houdt het voorzichtigheidshalve op een 'samenhang'. Een hoge consumptie van fruit 'hangt samen met' een verlaagde kans op beroertes.



FOTO FOTO ANP