Suiker en vet krijgen de hoogste subsidies

Auteurs van nieuw boek schrijven dat overheid eten van ongezond gemaksvoedsel stimuleert

Morgen verschijnt *Tegenwicht* van Jaap Seidell en Jutka Halberstadt. Overgewicht, zeggen zij, wordt zwaar gesubsidieerd door de Europese Unie.

Door onze redacteur
WIM KÖHLER

UTRECHT, 31 MAART. „Gemiddeld staat er voor Amerikanen en Europeanen iedere dag zoveel eten klaar dat ze 3.500 tot 4.000 kilocalorieën binnen kunnen krijgen. En de industrie investeert enorm in reclame en marketing om die verkocht te krijgen.” Met die harde caloriecijfers schetst de ‘nationale overgewicht-professor’ Jaap Seidell de eetverleiding waar de westerse mens dag in dag uit aan bloot staat.

Samen met psycholoog en collega Jutka Halberstadt schreef Seidell het boek *Tegenwicht. Feiten en fabels over overgewicht*. Morgen ligt het in de boekhandel.

Net buiten de hal van het Utrechtse station, waar de reiziger de eettentjes vol gemaksvoedsel nauwelijks kan ontlopen, strijken we neer op een caféterras. Voor een interview en een kopje thee. Het voorverpakte koekje laten we allebei liggen.

Eten we dat echt op met zijn allen, die bijna 4.000 kilocalorieën?

„Nee, gelukkig niet. Er wordt veel weggegooid, maar het is beschikbaar. Voeg daarbij de verleiding door reclame, de lage prijs, het gemak, de zoete en vette smaak van bereid voedsel. Dan zie je dat overgewicht een normale reactie is op een voor de mens abnormale omgeving.”

Toch stelt dit kabinet mensen zelf verantwoordelijk voor hun overgewicht.

„Het ziet er niet naar uit dat de regering met belastingmaatregelen vet en zoet gemaksvoedsel duurder gaat maken. Er wordt ook fors bezuinigd op grote publiekscampagnes die gezond leven propageren of die waarschuwen tegen de gevaren van overgewicht. Maar als de regering wil bezuinigen en tegelijkertijd aan de leefstijl en de gezondheid van de burgers wil denken, zou het stoppen van subsidie op potentieel ongezonde voedingsmiddelen geld kunnen opleveren. De Deense overheid doet dat al. Het leeuwendeel van de Europese landbouwsubsidies gaat nu naar de suiker-, vlees- en spijsolie-industrie. En maar mondjesmaat naar groente en fruit. Voor de prijzen zijn die subsidies niet nodig, want groente en fruit zijn 30 procent duurder geworden sinds 1980, gecorrigeerd voor inflatie, terwijl bier, boter en suiker relatief goedkoper werden.”

Het goede nieuws is misschien dat in de Verenigde Staten en West-Europa de toename van overgewicht inmiddels lijkt af te vlakken?

„Erger dan nu kon het nauwelijks worden, want in de Verenigde Staten is inmiddels 70 procent van alle mensen te zwaar. Die afvlakking van de groei was dus wel te verwachten, want er zijn ook nog nadenkende mensen met genoeg zelfcontrole die erin slagen niet dik te worden.”

Jullie boek gaat over feiten en fabels. Wat is een hoopgevend feit?

„Misschien dat er niet genoeg voedsel op de wereld is om alle 6 à 7 miljard wereldbewoners net zo obees te laten worden als de Amerikanen.”

En een hardnekkige fabel?

„Dat jojoën slechter is dan afvallen. Dat argument gebruiken sommige mensen om niet op dieet te gaan. De kans dat je na een jaar weer in gewicht aankomt nadat je flink bent afgevallen is inderdaad groot. En dan begint het jojoën. Maar het is geen reden om er niet aan te beginnen.”

Maar wie jojoot, verliest toch steeds wat spier bij het afvallen en krijgt vooral vet terug als hij weer aankomt?

„Dat is het misverstand. Aanvankelijk komt er vooral vet bij. Maar wie zwaarder wordt, heeft meer gewicht te torsen en dan groeien die spieren wel weer aan.”

Is het daarom ook een feit dat mensen met overgewicht veel meer calorieën verbruiken dan magere mensen?

„Mensen met obesitas verbruiken gemiddeld wel 1.000 kilocalorieën per dag meer dan mensen zonder overgewicht. Daarom moet je ook blijvend minder eten als je bent afgevallen en volstaat een eenmalig dieet niet. Een ander feit is dat je dat verschil in energieverbruik en -behoefte niet vindt als je mensen van verschillend gewicht vraagt hoeveel ze dagelijks eten. Je moet het meten, in laboratoria of in onderzoekskamers. Als je mensen zelf laat opgeven wat ze eten zie je vrijwel altijd dat mensen met overgewicht minder opgeven dan mensen met gewoon gewicht.”

Ze liegen?

„Meestal niet”, zegt Seidell. „Gedachteloos eten zorgt ervoor dat je ook niet goed kunt reproduceren wat je eet. Ze herinneren zich vooral de dagen dat ze zorgvuldig met eten bezig probeerden te zijn.”

Jaap Seidell en Jutka Halberstadt. Tegenwicht. Feiten en fabels over overgewicht. Uitgeverij Prometheus, 226 pag. €17,95