

Kennisproduct gezond voedsel - Ons Eten

We weten allemaal wel dat gezond eten belangrijk is, maar wat is eigenlijk gezond eten? Liane Lankreijer was afgelopen jaar betrokken bij het programma 'Gezond en Veilig' van de provincie Zuid-Holland. In dit programma onderzoekt de provincie Zuid-Holland hoe ze onze gezondheid kan bevorderen. Liane adviseerde hen over de link tussen voedsel en gezondheid.



1. Gezonde bodem



Een gezond voedselsysteem is een samenspel van factoren. Het begint bij een gezonde bodem. Door onze manier van landbouw zijn de bodems de afgelopen 70 jaar steeds meer uitgeput. Zie bijvoorbeeld deze [infographic](#). Hierdoor bevatten onze groenten en fruit minder inhoudsstoffen dan voorheen.

Door minder kunstmest en bestrijdingsmiddelen te gebruiken kunnen we het [bodemleven veel gezonder maken](#). Een gezonde levende bodem bevat schimmels en bacteriën die zorgen dat ziekten en plagen achterwege blijven en helpen om de micro-nutriënten beschikbaar te maken voor gewassen. Ons eten dus. Steeds meer boeren leggen zich daarom toe op een gezonde bodem, bijvoorbeeld [Cornelis Mosselman](#),

[Jeroen Klompe](#) en [Arnold van Woerkom](#).

2. Groente voor gezonde darmen



Veel groenten en fruit en liefst zo onbewerkt mogelijk: dat is goed voor ons. Veel van onze ziekten worden veroorzaakt door wat we eten: [artsen](#) gaan zich daarom meer en meer richten op [voedsel als medicijn](#). Belangrijk om te weten is dat je [gezondheid begint in je darmen](#): gezonde darmen betekent een gezond immuunsysteem en gezonde hersenen.

Huisarts Lieneke van der Griendt is één van die artsen die zich inzet voor meer kennis over gezond eten. Hier zie je [haar voedingsadviezen](#).

"Ziekte zetelt in de darm."

Een citaat van de oude geneesheren. Maar als ziekte daar zetelt, dan zetelt gezondheid daar dus ook. En dat klopt ook voor een heel groot deel: in je darmen is zo'n 80% van je immuunsysteem gevestigd. Een belangrijke factor voor je darmgezondheid is voeding: vooral oplosbare vezels uit groente, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten etc. Zo eet je ook direct beschermende stoffen (polyfenolen). Aan de hand van alle recepten zie je hoe gemakkelijk dat kan!

Rineke



3. Eet lokaal uit het seizoen

De adviezen zijn vrij eenvoudig: koop zo min mogelijk in pakjes, eet grotendeels plantaardig en uit het seizoen. Gezond eten is zelf koken en af en toe zelf op bezoek gaan bij de boer die het kweekt. Laat je niet misleiden door gezondheidsclaims en marketing in de supermarkt.

Kijk eens bij [Lekkernassûh](#), [Kievitamines](#), [Rechtstreex](#) of [Fietsen voor mijn eten](#) als je op zoek bent naar lokaal eten uit het seizoen.



4. Gezond doen - leefstijl

Om gezond te zijn heb je niet alleen gezond eten nodig, maar ook een gezonde leefstijl. Wij mensen zijn deel van de natuur. Ons lijf heeft behoefte aan contact met de aarde – dat levert ons bijvoorbeeld de juiste bacteriën in onze darmen. In het groen zijn leidt ook tot contact met de hormonen van planten, [wat goed is voor onze weerstand](#) en stressverlagend werkt. Een beetje bewegen en samen zinvolle dingen doen zijn ook belangrijke factoren voor een lang leven. Ga moestuinieren of sluit je aan bij [één van de groene initiatieven om je heen](#). Hiernaast zie je Margriet Knospe uit Delft, waar ze een [gezonde leefstijltuin runt](#).



5. Gezonde voedselomgeving

Je gezondheid lijkt iets van jou privé, waar je als individu voor verantwoordelijk bent. Maar laten we niet vergeten dat onze gezondheid voor een belangrijk deel bepaald wordt door onze voedselomgeving. Wat normaal is om te doen is wat we dus ‘vanzelf’ doen. Onze sociale omgeving, onze cultuur, marketing rond voedsel, de inrichting van de stad – het is allemaal deel van onze voedselomgeving. Daarom pleit Ons Eten samen met vele anderen voor een andere inrichting van onze stad. Een stad die een gezonde omgeving is voor ons allemaal en niet alleen de happy few. Stel je bijvoorbeeld voor hoe Den Haag eruit zou zien als we [bloeizone](#) zouden zijn zoals in Friesland – geïnspireerd op de [Blue zones](#).