

Je moet goed eten! Over voeding, wetenschap en moraal

Impressie van het jaarcongres van de VFG 2007

Mensen die in de gezondheidszorg werken zijn vanzelfsprekend geïnteresseerd in de relatie tussen voeding en gezondheid, maar waarom zouden filosofen zich met deze vraag bezig houden? Wat is er nou zo bijzonder aan eten? Dat werd gaandeweg duidelijk op het jaarcongres dat de Vereniging voor Filosofie en Geneeskunde (VFG) had georganiseerd op zaterdag 27 oktober 2007 te Nijmegen. Filosofen onderzoeken graag

het perspectief waarin zaken hun betekenis krijgen en het bleek dat dat ook kan met eten. Wij denken allemaal dat je eet omdat het goed voor je is, maar is dit wel de enige reden en wat is trouwens 'goed'?

Het programma zat geraffineerd in elkaar. Dr Tsjalling Swierstra, die later op de dag tot de nieuwe voorzitter van de VFG zou worden gekozen als opvolger van dr Wim Dekkers, legde in zijn inleidend praatje uit dat de leidraad bij de keuze van de sprekers werd gevormd door de klassieke trias 'Het Goede, het Ware en het Schone'. Vertaald naar het thema 'voedsel' gaat het Goede om de persoonlijke houding ten opzichte van eten en hierbij horen begrippen als 'zonde' en 'solidariteit'; bij het Ware gaat het om de kennisclaims van de wetenschap die gepopulariseerd worden door de voedselindustrie en allerlei soorten voedingsdeskundigen; en bij het Schone tenslotte gaat het om de vorm en dat is terug te vinden in wat 'goede smaak' wordt genoemd.

De eerste lezing was van dr Petty Bange (Radboud Universiteit Nijmegen) en had een historisch karakter, waardoor meteen het vanzelfsprekende van ons dagelijks maal minder alledaags werd. Ons voedingspatroon zegt iets over onze verhouding tot de beperkingen die ons van nature zijn opgelegd. In de laatste lezing kwam dit element op een heel andere manier terug. Prof. dr Annemarie Mol (Universiteit Twente) belichtte ondermeer de manier waarop wij tegenwoordig in eten solidariteit met de minderbedeelden in de Derde Wereld vormgeven (Outspan sinaasappelen en Fair Trade). De overige vier voordrachten werden gehouden door wetenschappers van Wageningen Universiteit uit verschillende disciplines die zich met voeding bezighouden. Prof. dr Pieter Walstra, prof. dr Tiny van Boekel, prof. dr Michiel Korthals en dr Henk van den Belt toonden aan hoe weinig vanzelfsprekends er is aan voeding en hoe weinig wij nog steeds weten over eten.



Drs Marjanne van Zwol
Politicoologe, student filosofie
Verversstraat 153
1011 HZ Amsterdam
e-mail: Daale-Zwol@planet.nl

Impressies van het congres

Tegenwoordig kennen wij, Westerlingen, nauwelijks beperkingen in de keus van onze voedingsmiddelen, maar in de Middeleeuwen was de eerste zorg van de gewone mensen óf zij wel te eten kregen, terwijl de rijken hun tafels lieten volladen met schotels met gebraden zwanen, gegrilde berepoten en merels in pasteien. Een onderwerp van gesprek was of een bever wel of geen vis was, wat van belang was in verband met de van geloofswege periodiek opgelegde vasten. Het begrip 'gang' van een diner komt trouwens van de gang die de dienaren moesten maken van de keuken naar de eetzaal. Tegelijk werd in de christelijke ethiek eten geassocieerd met zonde: vraatzucht was één van de zeven hoofdzonden. En dan blijkt dat de afstand tot de middeleeuwse christelijke opvattingen over eten niet erg groot is. Want eten is nog steeds een onderdeel van een bepaald discours, waarin zelden de nadruk ligt op het hedonistische aspect. Eten is nooit zo maar gewoon lekker. Vraatzucht is nog steeds een zonde, maar het heet nu obesitas, waarmee dik zijn in medische termen wordt gedefinieerd als een gezondheidsrisico. Sinds de Tweede Wereldoorlog staat eten bijna volledig in het teken van gezondheid en dat gaat zo ver dat het wel een nieuwe religie wordt genoemd. Het is goed om gezond te zijn en dat vertaalt zich in normen over wat wel en wat niet gegeten mag worden. Als vanzelfsprekend wordt ervan uitgegaan dat bepaalde manieren van eten gezondheidsbevorderend zijn en andere niet. Op zich is dat ook weer niet nieuw, want de Grieks/Romeinse arts Claudius Galenus (131- 201/16) koppelde gezondheid al aan het volgen van diëten. Wat nieuw is, is het pervasieve karakter van de idee, dat voedingsmiddelen een soort medicijnen zijn. Misschien wordt het zelfs mogelijk een persoonlijk genenpaspoort te ontwerpen waarin staat welk voedsel voor die ene persoon gezond is. Willen we zo ver gaan dat voedsel een medicijn wordt of is het beter voedsel te onderscheiden van medicijnen?

De vraag of obesitas ongezond is wordt in het publieke en wetenschappelijke debat niet eens gesteld. De oplossing is vermageren, maar het schijnt erg moeilijk te zijn. Is dat een uiting van wilszwakte of spelen omgevingsfactoren een rol? De vermageringsindustrie vaart er in ieder geval wel bij, want het lukt dikke mensen om te vermageren, vooral als ze hierbij begeleid worden, maar als ze worden 'losgelaten' zijn ze heel snel weer op hun oude gewicht. En dan moeten ze weer opnieuw gaan vermageren. Uit onderzoek zou blijken, dat dikke mensen vaak ook dikke vrienden hebben. Maar correlatie is geen causaliteit, zoals verschillende keren op het congres werd benadrukt.

Het grote probleem is dat de uitkomsten van onderzoek naar de effecten van voeding op de gezondheid wel aantoonbaar zijn, maar desondanks vaak weinig zeggen, terwijl voedingsvoorlichters en de voedselindustrie doen alsof zij zich baseren op wetenschappelijk onderzoek. Dat doen zij ook, maar zonder er meestal duidelijk bij te vermelden dat het bij voeding en gezondheid om de samenhang gaat en dat er zoveel verschillende factoren meespelen, dat die nooit allemaal in kaart zijn te brengen. Mensen hebben bijvoorbeeld lang niet altijd een betrouwbaar beeld van wat en hoe ze eten, wat het doen van longitudinale onderzoeken bemoeilijkt. En een stofje kan tegelijk kankerbevorderend en kankerremmend zijn en een ander stofje kan gezond zijn in het ene opzicht en ongezond in het andere opzicht. Niet alle plantaardige vetten zijn altijd gezonder dan dierlijke vetten blijkt nu, en rauwe groente is helemaal niet zo nodig. Het kan ook geen kwaad omdat het vezels levert, maar het lichaam is niet in staat om de belangrijke voedingsstoffen uit rauwe groente te halen. Een tomaat is in stevig bewerkte vorm zoals saus of soep gezonder dan rauw. Fruit is rauw wel gezond omdat dat door de natuur is gemaakt om opgegeten te worden.

McDonalds is heus prudent genoeg om geen ongezond voedsel te maken! Maar de voedselindustrie is niet altijd objectief in hoe zij omgaat met de uitkomsten van onderzoek. Een bacterie kan een gunstige werking hebben op de darmfunctie, maar de werking is gering. Toch wordt er een speciaal product op de markt gebracht waarin die bacterie zit. De voedselindustrie legt allerlei gezondheidsclaims en tegelijk geven neutrale instanties voedingsadviezen die elkaar tegenspreken. Denk aan de wisselende opinies over wijn, chocolade, eieren en vetten. Dat leidt tot veel verwarring bij het publiek.

Wat is nu eigenlijk waar? Het kenmerk van kennis is dat het nooit zeker is of iets waar is. Dat stelt regeringen, wetenschappers en consumenten voor de ethische vraag hoe met de fundamentele onzekerheid ten aanzien van voedsel om te gaan.

Het plezier van eten

Tijdens de lunch van het congres werd overigens tomatensoep geserveerd en ik neem aan dat dat op

toeval berustte. Hij was in ieder geval erg lekker, maar ik durfde geen tweede kop te nemen uit angst om voor een veelvraat gehouden te worden.

Annemarie Mol, de laatste spreker, vindt het onjuist dat er zo weinig oog is voor het plezier van eten en wil opnieuw een 'goede smaak' ontwikkelen. Ze vroeg of ook bekend is hoe eten in de Middeleeuwen smaakte. Petty Bange antwoordde dat er wel recepten uit de oude kookboeken opnieuw bereid zijn en geproefd, maar dan nog is nooit te achterhalen hoe het toen écht smaakte. Er is tegenwoordig wel weer meer aandacht voor het plezier in eten, volgens Mol. Zij ontcijfert op filosofische manier de verborgen betekenissen van teksten op de verpakkingen van voedsel. Hoe communiceert de voedselindustrie gezondheidsclaims? En hebben wij schuldgevoel over de hongerende mensen terwijl wij ons gezonde voedsel verorberen dat door hen geproduceerd is? De boodschap van de protestactie tegen Outspan-sinaasappelen was eenduidig dat het slecht is om die sinaasappelen te eten, terwijl tegenwoordig de houding meer is dat solidariteit kan samengaan met lekker. Plezier beleven in eten is niet meer alleen een vijand. Maar op de verpakkingen van Fair Trade producten staat eerst uitgebreid vermeld waarom het goed is voor de arme boeren om dit product te kopen en pas dan dat het ook lekker en gezond is.

Mijn conclusie is dat eten altijd met wantrouwen is bekeken, wat waarschijnlijk niet zo gek is omdat pas door ondervinding bleek of bepaalde planten of dieren niet giftig waren. Oppervlakkig gezien zijn er veel verschillen tussen huidige en vroegere eetpatronen maar op metafysisch niveau zijn de verschillen in de betekenisgeving veel geringer en is er eerder sprake van accentverschuivingen.

"Eten is het meest gezond als het gevarieerd is en met mate gebeurt", was het advies van verschillende sprekers op het congres en dat advies werd ook al in de Oudheid gegeven. Hierin is het goede en het ware te herkennen. Er moet kennis zijn over voedsel en tegelijk wordt het eten ervan verbonden met beheersing van driften. Een goed mens is meester over zichzelf en is dus in staat te kiezen en eten te laten staan, ook al heeft hij trek en kan hij erover beschikken. Het schone zit in de waardering van voedsel en de manier waarop het gepresenteerd wordt. Goede smaak heeft met veel meer te maken dan alleen met h_óe het smaakt.

Ik vond het verheugend om van de filosofe Mol te vernemen dat het goed is dat eten – en drinken – ook gewoon lekker en gezellig mag zijn. Opvallend was wel dat niemand op het congres sprak over anorexia, wat toch minstens zo'n groot probleem is als obesitas, lijkt mij. Dat komt misschien wel aan de orde op een volgend congres.