



Een vitale voedingsvisie

Betteke Visserman, o.a. Chinees geneeskundige, voedingstherapeut en docent voedingsleer, won op de *Dag van de Duurzaamheid de toekomstprijs*. Haar drijfveer is om op efficiënte wijze een bewustzijnverandering over voeding op gang te brengen om zo het welzijn van alles wat leeft te verbeteren. Zij wil voedingsonderwijs ontwikkelen dat mensen bewust maakt van hun verantwoordelijkheid voor eigen welzijn en die van het milieu. In haar *vitale voedingsvisie* gaat zij uit van duurzame, lokaal geteelde en minimaal bewerkte voeding. Kennis over vitale voeding moet voor iedereen toegankelijk en toepasbaar zijn. Betteke wil professionals opleiden die op hun beurt grote groepen mensen kunnen bereiken. Dit wil zij breed aanpakken. Het gaat om onderwijs en voorlichting aan alle lagen van de bevolking, zij het in eerste instantie via een kleinschalige opzet. Zij hoopt dat deze visie zich uiteindelijk als een olievlek zal verspreiden. Want dat is hoog nodig. Betteke: 'Onze voedings situatie wordt gekenmerkt door: overmatig gebruik van niet-vitaal, eenzijdig, onvolwaardig, onnatuurlijk bewerkte voedsel. Er is sprake van een onbewuste en negatieve beïnvloeding van de smaak en smaakverslaving. Vermageringsdiëten werken niet of alleen tijdelijk. De kennis over voedselbereiding heeft een dieptepunt bereikt door het massale gebruik van kant en klare voeding. En een simpele verklaring van 'wat goed is voor wie' ontbreekt. Meestal ontbreekt ook de informatie over de nadelen van voedingskeuzes op korte of lange termijn. En dat terwijl iedereen juist inzicht in zijn eigen situatie behoort te hebben. Bij dit alles is de eenheidsbeleving essentieel: je bent met alles om je heen verbonden. Dat is de basis van duurzaam handelen!'

Maar waar begin je dan?

'Via de voeding sla je een klap die een daalder waard is. Bewuste en duurzame keuze van voedsel zal een enorme verandering teweeg brengen. Je kunt dan niet anders dan je voeding afstemmen op je leefomgeving. Dat lijkt misschien moeilijk, maar bewust en gezond met voeding omgaan hoeft helemaal niet zo ingewikkeld te zijn.'

Hoe eenvoudig is het?

'Het is de eenvoud van puur, minimaal bewerkte, biologisch voedsel uit het lokale gebied en het heersende seizoen. Ik zou er nog aan toe willen voegen: eet niet meer dierlijk voedsel dan echt nodig is'.

Gelukkig staat tegenwoordig op de verpakking hoe gezond het is.

'Die informatie is onherkenbaar. Er wordt met termen gegooid die klakkeloos worden overgenomen zonder dat iemand eigenlijk weet waar hij het over heeft. Er wordt door leken over omega's gesproken, zonder enige kennis. Voeding, wat ons mensenrecht is, is zo

gecompliceerd gemaakt, door bewerkingen, toevoegingen en de hele misleidende informatievoorziening eromheen, dat je onderhand een universitaire studie moet doen om het nog te snappen. Het 'gereedschap' dat ons recht is, is ons uit handen genomen en het vergt heel wat om dat weer terug te krijgen. We moeten af van de houding 'het zal wel goed zijn want het staat erop'. Gezondheidslogo's zijn misleidende logo's die geplakt zijn op bewerkte voedsel van slechte kwaliteit.'

Er ontstaat steeds meer bewustzijn over voeding: films als 'Meat the truth', 'Supersize me' en nu win jij de toekomstprijs...

'Het wordt door steeds meer mensen herkend en gedragen. Maar zelfs de mensen die zich er diepgaand mee bezig houden glijden nog uit omdat het moeilijk is vol te houden. Voeding is heel complex geworden. Als je een brood koopt, moet je eigenlijk vragen wat er in zit. 'Gewoon brood bij een reguliere bakker bevat zo'n twintig ingrediënten. Dat zijn er zestien teveel! Een echt brood bestaat uit meel, water, zout en een rijsmiddel. In 'gewoon' brood zitten bakverbeteraars, smaakverbeteraars, vershouders, vetten, Dat hoort er allemaal niet in.'

Dan gaan we naar de natuurvoedingswinkel.

'Bij een biologische bakker of natuurvoedingswinkel kun je vertrouwen op de basis. Maar ook daar moet je alert zijn. Er wordt steeds meer bewerkte voedsel verkocht: voedsel met teveel zout, teveel suikers, verkeerde vetten, noem maar op. Bovendien worden ook daar steeds meer kunststof verpakkingen gebruikt waarvan bewezen is dat deze stoffen afgegeven worden aan het er in verpakte voedsel. Dit is ook bekend van plastic waterflessen. Je kunt dan nog beter kraanwater drinken. Koop in de natuurvoedingswinkel dus ook zoveel mogelijk onverpakte, onbewerkte en verse producten.'

Ik word er wel een beetje moedeloos van...

'Nou ja, je moet ook weer niet té fanatiek zijn. Bovendien maak je je keuzes. Je probeert de dingen zo goed en bewust mogelijk te doen, maar het hoeft geen dagtaak te worden. Toch is voeding wel wezenlijk. Zonder juiste voeding verteert je niet goed en kun je geen heldere gedachten vormen. Als je niet helder kunt denken, kun je niet kiezen. Dan word je uiteindelijk een slaaf van het systeem. Je móet hier dus wel iets mee doen in mijn ogen. Voeding is een essentiële voorwaarde. Je moet de verbinding weer voelen met de wereld om je heen, van daaruit ontstaat bewust Zijn.'

Meer informatie: www.vitalevoedingsvisie.nl