



Afscheidsinterview
Gert Jan Hiddink

‘Volgens Gezondheidsraad speelt verzadigd vet geen rol meer bij melk, yoghurt en kaas’

Prof.dr.ir. Gert Jan Hiddink neemt afscheid als hoofdredacteur van VoedingsMagazine. Zijn ruim 40-jarige carrière staat vanaf het begin in het teken van zuivel en voedingscommunicatie. Hiddink stond in 2006 vanuit de NZO aan de basis van een groot onderzoeksprogramma naar de effecten van zuivel op de gezondheid. ‘De resultaten van die onderzoeken hebben mede bijgedragen aan het zuiveladvies in de nieuwe Richtlijnen goede voeding.’

Kunnen we zonder zuivel in een gezonde voeding? Hiddink: 'In theorie wel, maar in de praktijk niet. Zuivel levert een belangrijk pakket voedingsstoffen. Het bevat onder andere calcium, eiwit, vitamine B2, vitamine B6, vitamine B12. Zuivel heeft een hoge nutriëntdichtheid en een relatief lage energiedichtheid. Daarmee onderscheidt het zich van andere voedingsmiddelen.' Zonder zuivel een gezonde voeding samenstellen, is volgens Hiddink niet gemakkelijk: 'Dan moet je wel heel veel van voeding weten. Het is immers eenvoudiger om een gezonde voeding samen te stellen rondom nutriëntenrijke producten zoals zuivel, groenten en fruit. Dat adviseert de

'Het effect van verzadigd vet kan in de matrix van zuivel anders uitpakken dan in de matrix van vlees'

Gezondheidsraad nu ook in de nieuwe Richtlijnen goede voeding.' Hiddink is tevreden met het zuiveladvies in de nieuwe richtlijnen: 'De Gezondheidsraad noemt specifiek melk en yoghurt in het advies. Zowel melk als zuivel in totaal hebben een beschermend effect op het voorkomen van darmkanker, en yoghurt beschermt tegen diabetes type 2. De huidige consumptie van melk, yoghurt en kaas kan volgens de Gezondheidsraad gehandhaafd blijven. Hoewel die wat lager is dan de aanbevolen hoeveelheden van het Voedingscentrum, verwacht ik toch dat het Voedingscentrum de aanbevolen hoeveelheden zuivel handhaaft. Op basis van de Richtlijnen goede voeding is er geen aanleiding om die te veranderen.'

Verzadigd vet geen rol bij melk, yoghurt en kaas
Hiddink stelt vast dat de Gezondheidsraad terecht geen onderscheid meer maakt tussen volle, halfvolle en magere zuivel: 'Op basis van de huidige stand van zaken in de wetenschap is er geen evidence dat halfvolle en magere zuivel gezonder zou zijn dan volle zuivel. Verzadigd vet speelt dus geen rol bij melk, yoghurt en kaas.' Hiddink noemt dit een stevige verandering ten opzichte van de drie vorige richtlijnen uit 1973, 1986 en 2006. Daarin lag de focus juist op het minderen met verzadigd vet, omdat dat het LDL-cholesterolgehalte verhoogt en daarmee ook het risico voor hart- en vaatziekten. Het uitbrengen van de vorige Richtlijnen goede voeding in 2006 vormde de aanleiding voor het opzetten van een groot researchprogramma, gefinancierd door de Nederlandse Zuivel Organisatie. Hiddink: 'We wilden eindelijk wel eens precies weten wat zuivelproducten doen voor de gezondheid, zowel in positieve als negatieve zin.' Deze onderzoeken, waarbij naast de Divisie Humane Voeding van Wageningen Universiteit ook de Harvard Universiteit betrokken was, hebben volgens Hiddink belangrijk bijgedragen

aan the totality of evidence waarop de Gezondheidsraad de nieuwe richtlijnen heeft gebaseerd. Hiddink: 'Inmiddels is ook uit onderzoek duidelijk geworden dat het ene verzadigde vet het andere niet is. Zo is verzadigd vet uit vlees wel nadelig voor de gezondheid en verzadigd vet uit zuivel niet. Net als bij groenten en fruit lijkt ook hier de voedingsmatrix een rol te spelen. Elk voedingsmiddel heeft een eigen matrix, met een interactie tussen voedingsstoffen. Bij groenten en fruit wisten we dat al langer, maar steeds duidelijker blijkt het ook voor andere voedingsmiddelen, zoals zuivel, belangrijk te zijn. Het effect van verzadigd vet kan in de matrix van bijvoorbeeld zuivel anders uitpakken dan in de matrix van vlees.'

De Gezondheidsraad heeft volgens Hiddink een degelijk en goed stuk werk geleverd. Maar hij vraagt zich wel af hoe de implementatie in de praktijk vorm zal krijgen. Hiddink: 'De million dollar question blijft: Hoe krijg je consumenten zover dat ze de richtlijnen opvolgen?' Eind maart 2016 komt het Voedingscentrum met de Richtlijnen Voedselkeuze - de 'Food-based Dietary Guidelines' - en een nieuwe Schijf van Vijf voor verschillende doelgroepen.

Geen wijzend vingertje

In 1990 startte Hiddink een onderzoek naar determinanten die de voedingsvoorlichting door huisartsen beïnvloeden. Daar is hij in 1996 op gepromoveerd aan de Wageningen Universiteit. Net als nu werden in die tijd huisartsen door consumenten gezien als de meest betrouwbare informatiebron op het gebied van voeding, gevolgd door diëtisten en het toenmalige Voorlichtingsbureau voor de Voeding. De diëtetiek heeft volgens Hiddink de afgelopen decennia wel een geweldige sprong voorwaarts gemaakt. 'Het wijzende vingertje van de jaren '70 en '80 van de vorige eeuw is grotendeels weg. Diëtisten werken vaak met "motivational interviewing". Zij moeten hun vakmanschap steeds meer inzetten om aan te sluiten bij de mondige cliënt en die te motiveren om het eetpatroon te veranderen. Het beroep is daardoor veeleisender geworden.' Volgens Hiddink is het voor huisartsen en diëtisten steeds moeilijker om de voedingsboodschap over te brengen.



Hoogtepunten uit de 40-jarige carrière van Gert Jan Hiddink

1975	Afgestudeerd in Humane Voeding aan Wageningen Universiteit, waarna Hoofd afdeling Voedingsvoorlichting bij toenmalige Nederlands Zuivelbureau
1986	Hoofdredacteur van VoedingsMagazine
1989	Manager Research Voeding & Gezondheid bij Stichting Zuivel, Voeding & Gezondheid
1996	Gepromoveerd aan Wageningen Universiteit op 'Determinants of nutrition guidance practices of Dutch primary care physicians'
2000 - 2017	Buitengewoon hoogleraar voedingscommunicatie via intermediairen aan Wageningen Universiteit
2003	Manager Research Voeding & Gezondheid bij Nederlandse Zuivelorganisatie
Vanaf 1 januari 2016	"Prepensioen" bij Nederlandse Zuivelorganisatie (nog lid ProgramCie voor de World Dairy Summit 2016 in Rotterdam)
Vanaf 1 januari 2017	Emeritus hoogleraar Wageningen Universiteit

'Sinds de jaren negentig is de autoriteit van kennisdragers en gezagsdragers in onze maatschappij aan erosie onderhevig. Dat geldt ook in zekere mate voor gezondheidsprofessionals en het Voedingscentrum. Internet biedt veel informatie, rijp en groen. Het is voor consumenten lastig om betrouwbare bronnen op internet te vinden.'

Duurzaamheid staat in de kinderschoenen
Hoewel Hiddink afscheid neemt, kijkt hij toch ook naar de toekomst. De combinatie van gezonde én duurzame voeding wordt volgens hem de komende jaren buitengewoon belangrijk. Hiddink: 'De Gezondheidsraad adviseert in de Richtlijnen goede



voeding een meer plantaardige en minder dierlijke voeding. Omdat de zuivelconsumptie gehandhaafd kan blijven, betekent dat dus vooral minder vlees.' Of een product duurzaam is, hangt volgens Hiddink af van naar welke duurzaamheidsindicator je kijkt. 'Meestal wordt alleen gekeken naar broeikasgassen, omdat die goed meetbaar zijn. Maar er zijn veel meer duurzaamheidsindicatoren. Het is een nog redelijk onontgonnen onderzoeksgebied en het totale plaatje staat nog in de kinderschoenen. De NZO heeft daarom een aantal onderzoeksprojecten op duurzaamheidsgebied lopen. Evident is wel dat het grootste deel van Nederland onder zeeniveau ligt. Door de hoge waterstand is het land vaak alleen als grasland te gebruiken. En gras is niet eetbaar voor mensen. De koe als tussenschakel zorgt er dus voor dat de conversiefactoren van zowel voor de mens benutbare energie als voor de mens verteerbaar en benutbaar eiwit ver boven de 100 % liggen (respectievelijk 357% en 435%). Een melkkoe is, in tegenstelling tot varkens en kippen, geen verspiller van voer dat mensen ook zelf hadden kunnen eten en benutten. Een melkkoe maakt oneetbaar gras juist benutbaar voor de mens.'

Holistische visie

Hiddink is geen voorstander van alleen reductionistisch onderzoek. 'Het is juist de kunst om te toetsen of de conclusies van onderzoek vanuit een reductionistische visie ook stand houden als het wordt bekeken in het geheel van het voedingspatroon, dus in de voeding-van-alle-dag. Een holistische benadering dus. Gelukkig heeft de Gezondheidsraad dat nu ook gedaan.' Hiddink heeft een holistische visie en vindt dat ook de leefstijl meetelt. 'Voeding én leefstijl zijn belangrijk, want gezondheid draait om meer dan alleen eten. Het is een sociaal gebeuren met familie en vrienden, waarvan genoten wordt. Dat draagt bij aan het welzijn van de mens. Uiteindelijk draait gezondheid om de totale leefstijl. De rol van lichaamsbeweging mag ook zeker niet uit het oog worden verloren.' Hiddink is zelf fervent hardloper en schaatser en reed in 1997 nog de Elfstedentocht uit. Zoals elk jaar is hij weer in training en geniet daarvan.

Ir. Angela Severs