**Column** Sylvia Witteman

**Met een beetje scholing over voeding hebben we al die vage, dommige of ronduit verneukeratieve keurmerken binnenkort niet meer nodig**

Er hangt ons weer eens een zwaardje van Damocles boven het hoofd: de ‘Nutriscore’, een logo op ons voedsel, dat ons moet vertellen of we iets gezonds dan wel iets ongezonds in onze mond stoppen.

advertentie

We hebben al wat van die keurmerkjes versleten, het ‘klavertje’ en het ‘vinkje’ bijvoorbeeld. Ze waren niet verplicht, sterker nog, de producent moest betalen om zo’n vinkje te mogen voeren. Op chips, bliksoep, ijs, frisdrank en ander bewerkt voedsel kwam daarom vaak zo’n vinkje dat de klant feliciteerde met zijn ‘bewuste keus’, maar op bijvoorbeeld appels of verse vis was zo’n vinkje niet te vinden. Een eenvoudige ziel zou zomaar denken dat hij beter bliksoep en chips kon eten dan appels of vis. Kortom: alleen de voedselindustrie had profijt van die vinkjes, en na jarenlang gesteggel werden ze dan ook verboden. Terecht.

Maar de Nederlandse overheid wil tóch graag dat mensen ‘bewust’ eten, zodat we niet steeds dikker en ongezonder worden. Daarom wordt er gewerkt aan een nieuw voedsellogo: de ‘Nutriscore’, een labeltje dat met de kleuren groen, lichtgroen, geel, oranje en rood aangeeft hoe ‘gezond’ het betreffende hapje voor ons is. Hoe meer zout, vet en/of toegevoegde suiker het bevat, hoe dreigender de kleur.

Er is iets voor te zeggen. Zo vallen heel wat van die zogenaamd ‘verantwoorde tussendoortjes’ (vaak met bedrieglijk heilzaam klinkende namen als ‘Goed bezig’ ‘Eat Natural’ of ‘De graanschuur’) pardoes door de mand: veel te zoet. Maar ook bijvoorbeeld olijfolie of Parmezaanse kaas krijgt zo’n ongezond stigma. Te vet, te zout. Cola light daarentegen, blijkt ‘gezond’, want suikervrij. Wat een onzin! Olijfolie en Parmezaanse kaas zijn heel goed voor ons, mits bescheiden gebruikt. Niemand drinkt liters olijfolie of werkt achter elkaar zo’n punt kaas weg.

Wat is gezond eten nu eigenlijk? Het antwoord is simpel: geen overdaad, veel variatie. Ongebreideld vet, zout en zoet eten is onverstandig, maar wie alleen maar tomaten eet en cola light drinkt, vraagt ook om moeilijkheden. Wie een pond ‘gezonde’ dadels eet, krijgt meer suiker binnen dan van een Mars. (Ons lichaam maakt het écht niets uit of suiker is toegevoegd of van nature aanwezig). Een jongen in de groei kan elke dag ‘ongezonde’ frites eten en toch slank en fit blijven, een vrouw van 50 niet. Goed eten is, kortom, geen kwestie van keurmerken, maar van gezond verstand en een beetje kennis van zaken.

Wat dat laatste betreft: zou het niet mooi zijn als onze kinderen op school leerden hoe ze zich gezond én lekker kunnen voeden? Dan hebben we al die vage, dommige of ronduit verneukeratieve keurmerken binnenkort ook niet meer nodig.