

# ‘Een ziekenhuis dat gezond eten serieus neemt, serveert plantaardig voedsel’

Mdl-arts Rutger Quispel (Reinier de Graaf ziekenhuis) wil dat ziekenhuizen gezonde voeding echt serieus nemen. Daarom bepleit hij een groter plantaardig voedselaanbod voor patiënten, bezoekers en collega's.

TEKST MALOU VAN HINTUM BEELD MONIQUE WIJBRANDS

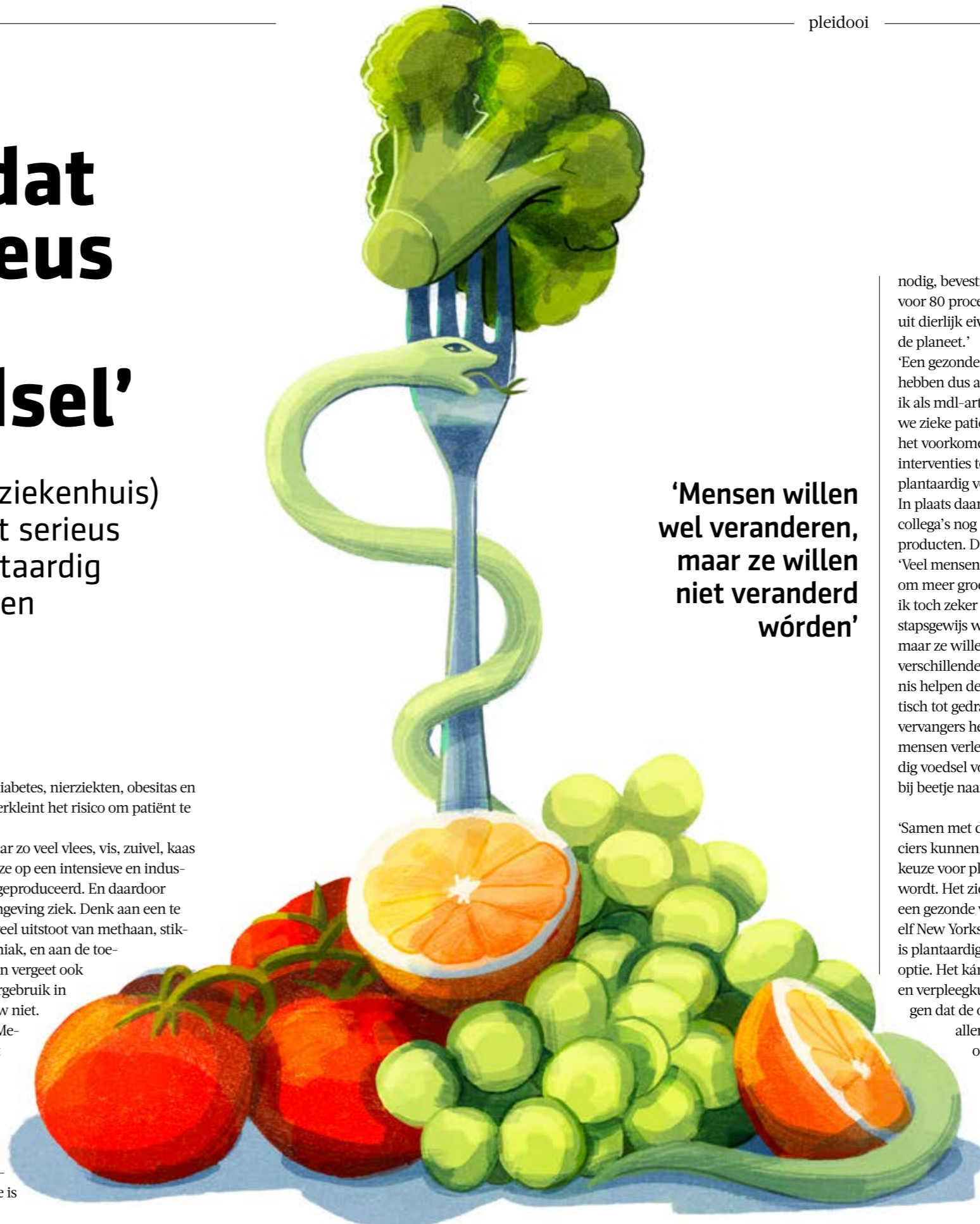
‘Gezond eten is vooral plantaardig eten, maar dat kwartje viel bij mij ook niet meteen. En dat terwijl ik maag-darm-leverarts ben, een van mijn zusjes vegetariër is, en ik deel uitmaak van een clubje fietsende mannen van middelbare leeftijd die zich druk maken over hun eigen gezondheid en die van de planeet.’

‘Ik snap daarom wel dat mensen niet enthousiast reageren als ik voorstel om minder dierlijke eiwitten te eten en vaker voor plantaardig te kiezen. Het is ook geen voor de hand liggende keuze in een obesogene samenleving. 80 procent van het voedsel in de supermarkt is ongezond. Dat vette, zoute – of zoete – calorierijke vezelarme voedsel is meestal goedkoper dan groenten en fruit, hapt lekker weg en is snel klaar. Mensen vinden dan ook dat je hen iets afpakt als je over minder vlees eten begint – en dan heb ik het nog niet eens over kaas, zuivel en eieren gehad. Maar vooral plantaardig eten verkleint het risico op

hart- en vaatziekten, diabetes, nierziekten, obesitas en kanker. Kortom: het verkleint het risico om patiënt te worden.’

‘We kunnen alleen maar zo veel vlees, vis, zuivel, kaas en eieren eten, omdat ze op een intensieve en industriële manier worden geproduceerd. En daardoor wordt ook onze leefomgeving ziek. Denk aan een te hoge CO<sub>2</sub>-uitstoot, te veel uitstoot van methaan, stikstof, fijnstof en ammoniak, en aan de toename van zoönosen. En vergeet ook het pesticide- en watergebruik in de intensieve landbouw niet.

Volgens de American Medical Association heeft de overgang naar een plantaardig dieet een sterker reducerend effect op de uitstoot van broeikasgassen dan welke andere interventie ook. En die transitie is



**‘Mensen willen wel veranderen, maar ze willen niet veranderd worden’**

nodig, bevestigt de EAT-Lancet-commissie. Een dieet dat voor 80 procent plantaardig is en voor 20 procent bestaat uit dierlijk eiwit is goed voor onze gezondheid én die van de planeet.’

‘Een gezonde planeet, gezond eten en gezonde mensen hebben dus alles met elkaar te maken. Daar moet en wil ik als mdl-arts wat mee. Want in een ziekenhuis willen we zieke patiënten weer gezond krijgen, én bijdragen aan het voorkomen van ziekte. Daarvoor passen we allerlei interventies toe, en het verstrekken van gezond, vooral plantaardig voedsel zou er daar één van moeten zijn. In plaats daarvan bieden we patiënten, bezoekers én collega's nog steeds maaltijden en snacks aan vol dierlijke producten. Dat klopt toch niet?’

‘Veel mensen vinden het betuttelend als je voorstelt om meer groenten te eten en minder vlees. “Dat bepaal ik toch zeker zelf wel!” Die weerstand kun je alleen stapsgewijs wegnemen. Mensen willen wel veranderen, maar ze willen niet veranderd worden. We zullen daarom verschillende sporen moeten volgen. Informatie en kennis helpen de bewustwording, maar leiden niet automatisch tot gedragsverandering. Daarbij kunnen smakelijke vervangers helpen, maar ook voedsel ruiken en proeven, mensen verleiden met lekker eten, steeds meer plantaardig voedsel vooraan in de vitrine zetten en het vlees stukje bij beetje naar achteren schuiven.’

‘Samen met de facilitaire bedrijven, diëtisten en leveranciers kunnen wij er als ziekenhuizen voor zorgen dat de keuze voor plantaardig voedsel de gemakkelijkste keuze wordt. Het ziekenhuis moet een voorbeeld worden van een gezonde voedselomgeving. In elf New Yorkse ziekenhuizen is plantaardig eten de eerste optie. Het kan dus, als artsen en verpleegkundigen uitdragen dat de oplossing voor allerlei ziektes op ons bord ligt.’



**Rutger Quispel**  
pleit voor een plantaardige  
voedseltransitie