

# Column Henk Hoogenkamp

## Diabetes

Ondanks, of misschien wel dankzij allerlei technologische progressie komen er steeds meer tegenstrijdigheden in de wereld. Voeding is geen uitzondering. Iedereen praat over de toenemende welvaart, maar helaas moeten we constateren dat grote bevolkingsgroepen steeds verder afglijden. Ruim 800 miljoen mensen zijn ondervoed, terwijl de happy few 4 miljard mensen de buik meer dan vol (vr)eten en dan ook nog bergen restanten de klike inkieperen.

Door de sterk toenemende urbanisatie – ook in ontwikkelingslanden als Indonesië en Mexico – is er een sterke stijging van malnutrition, dus zowel ondervoeding als overvoeding. Het is moeilijk te geloven dat in het rijke Amerika anno 2016 maar liefst 47 miljoen mensen (=14% van de bevolking) rondlopen die aanspraak maken op SNAP, ofwel het Supplemental Nutritional Assistance Program. Het equivalent van de voedselbanken met dat verschil dat het SNAP-programma bonnen uitgeeft, waarmee in een conventionele foodstore kan worden gekocht.

Je zou haast denken dat mensen met een klein budget voor primaire levensmiddelen ook een lager lichaamsgewicht hebben. Het tegendeel is waar. Een lager inkomen in een lagere sociaal-economische omgeving wordt vrijwel altijd vertaald in meer vet, zout en suiker en minder eiwit en vezels. Dus veel voor weinig met voornamelijk overprocessed foods, die wel lekker zijn maar nutritioneel de meest snelle weg vormen naar obesitas.

Geen wonder dat de welvaartsziekten zoals diabetes type 2 tot een volledige epidemie verworden. Van de 330 miljoen Amerikanen zijn er 23 miljoen gediagnostiseerd met diabetes type 2 en 6 miljoen ongediagnostiseerd. Nog veel erger het giga-aantal van 86 miljoen Amerikanen met pre-diabetic kenmerken, zoals hoge bloeddruk. Het nieuwe modewoord dat de komende tijd furore gaat maken, is ongetwijfeld de samenvoeging van diabetic and obesity, ofwel 'diabesity'. Het is niet onwaarschijnlijk dat de budgetten voor gezondheidszorg zullen bezwijken aan adequate zorg voor een tsunami van patiënten.

Drastische veranderingen in levensstijl zijn hard nodig. Mensen moeten bewust gemaakt worden dat degeneratieve diseases kunnen worden vermeden door proactief te leven: minder maar beter eten, een lager lichaamsgewicht en meer fysieke inspanning.

Met name de Millennial generation (1984-2004) ziet voeding als een verlengstuk van hun lifestyle. Volgens Rabobank is er anecdotal evidence dat deze jonge consumenten meer geld besteden aan betere kwaliteit. Ze hebben het wel gehad met producten die stijfstaan van velerlei chemische stoffjes en additieven die alleen tot doel hebben de consumptie op te jagen en de houdbaarheid te vergroten.

De legacy food companies, inclusief Unilever, Nestlé, General Mills, Kraft-Heinz, en Kellogg's, worden al jarenlang geconfronteerd met sterk teruglopende verkopen, in 2015 maar liefst 4% en Research & Development maken overuren om de merken met nieuw elan in de markt te zetten. 'Food made from food' met liefst regionale, natuurlijke en heldere ingrediënten in plaats van de toverdoos met chemische reuk-, geur-, kleur- en -smaakstoffen.

Geen gemakkelijke klus, want lifestyle food moet wel convenient blijven voor de snelle jonge generatie die social media belangrijker vindt dan nutteloos in een keuken in een pan te roeren. Snel, lekker, natuurlijk, eerlijk en als 't effe kan ook duurzaam. Overprocessed diabesity-voeding heeft zijn langste tijd gehad.



**Henk Hoogenkamp**

*is auteur, futuroloog, eiwitspecialist, adviseur, investeerder en lid van de Raad van Bestuur van Ricebran Technologies in Phoenix AZ*