

Omslagontwerp: Moker Ontwerp
Auteursfoto: Laurien Riha
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 40438 4
ISBN 978 90 00 40439 1 (e-book)
NUR 860

© 2026 Joris Lohman & Esther van Etten
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding – En nu is het genoeg!	11

DEEL I Normaal, gezond en duurzaam

1. Wat is normaal eten?	25
2. Wat is gezond?	41
3. Wat is duurzaam?	53

DEEL II

Mening en marketing

4. Welkom in influencerland	71
5. Fabels: voor eens en voor altijd de wereld uit!	83
Fabel 1 – Het perfecte dieet bestaat niet	84
Fabel 2 – Hoe meer eiwit, hoe beter	92
Fabel 3 – Van brood word je dik	99
Fabel 4 – Supplementen heb je nodig voor je gezondheid	108
Fabel 5 – Ons eten zit vol gif	125
Fabel 6 – Echt eten is natuurlijk	138
Fabel 7 – Vis eten moet, maar de zee raakt leeg	148

DEEL III

Geloof ons nou maar

6. Echt normaal, gezond en duurzaam	163
7. Laten we normaal doen	177
8. Ken je baseline	183
Conclusie	189
Dankwoord	199
Bronnen	205

Voorwoord

Nog nooit in de geschiedenis lagen de supermarkten in Nederland zo vol met zo'n onwaarschijnlijke variëteit aan voedsel. Je kan het zo gek niet bedenken, vanuit alle hoeken en gaten van over de hele wereld. Grote supermarkten, zoals de supermarkt waar wij uren doorbrachten tijdens het schrijven van dit boek, hebben vaak meer dan 30.000 verschillende producten op voorraad, afkomstig uit 60 tot 100 landen. Stel je voor de grap eens voor dat je iemand uit 1950, met zo'n mandje met wieltjes, de supermarkt bij jou om de hoek in zou sturen: die zou z'n ogen niet geloven, wat een overvloed! Tegelijkertijd zou, om met de bekende voedselauteur Michael Pollan te spreken, de bezoeker uit de *fifties* waarschijnlijk driekwart van het assortiment niet herkennen als *eten*.

Weinig mensen realiseren zich dat deze overvloed een relatief recent fenomeen is. Mijn oma, zelf opgegroeid in een kruidenierszaak in Amsterdam, deed boodschappen in de eerste supermarkten in de jaren '50. De afgelopen 75 jaar heeft er zich een ongekennde revolutie voorgedaan in de landbouw en in de supermarktwereld, waardoor we voor het eerst in de geschiedenis van schaarste, gewend zijn geraakt aan overvloed. En er nogal in zijn doorgeschoten. Want in de jaren '50 had zo'n twee tot drie pro-

cent van de bevolking overgewicht. Ondervoeding en voedselschaarste waren grotere gezondheidsrisico's.

Door de industrialisatie van het voedselsysteem, de opkomst van ultrabewerkt voedsel, de beschikbaarheid van goedkope, energiedichte voeding en de verandering van consumptiepatronen heeft nu dertien tot vijftien procent van de bevolking obesitas en vijftig procent overgewicht. We maken minder tijd vrij om in de keuken te staan: eten bestellen, een abonnement op maaltijdpakketten en kant-en-klare maaltijden hebben terrein gewonnen. We bewegen minder, consumeren meer en de hoeveelheid Nederlanders met een chronische ziekte is enorm toegenomen. En wie wil werken aan een nieuwe leefstijl, verzandt in een jungle aan voedingsadviezen.

Hoe maak je een goede – normale en gezonde – keuze wanneer je overladen wordt door prikkels, hoeveelheden, aanbiedingen, kleuren en geuren? Door die overvloed aan eten is het maken van de juiste keuze een flinke uitdaging, Betaalbare gezonde voeding is een basisbehoefte, ongezonde betaalbare voeding niet. En juist het laatste heeft flink terrein gewonnen.

Je zou kunnen zeggen: de mens kan gewoon niet zo goed omgaan met de overvloed van de supermarkt. Het zorgt voor keuzestress en leidt – blijkbaar – eerder tot een ongezonde dan tot een gezonde keuze. De supermarkt is een plek waartegen je goed bestand moet zijn, om niet ten onder te gaan aan de (commerciële) verleidingen. Over hoe de commercie werkt en over het voedselsysteem achter de supermarkt zijn al veel boeken verschenen. En met dieetboeken kan je inmiddels een toren bouwen die reikt tot aan de maan.

Voor dit boek hebben wij onszelf een andere opdracht gegeven: het moet toch mogelijk zijn om een handboek te schrijven dat ons beider expertises (duurzame voedselketens en gezonde voeding) combineert. Het systeem veranderen, dat gaat niet van stel op sprong. Maar zélf de regie terugpakken, over wat je koopt en wat je in je mond stopt, dat zou iedereen

moeten kunnen. Door je iets betere handvatten te geven, waarmee je de zin van de echte onzin kan onderscheiden, kunnen wij het misschien minder complex voor je maken dan het vaak lijkt. Met die instelling schreven wij dit boek, voor iedereen die wel eens twijfelt in de supermarkt, of nadenkt over zijn of haar voedingspatroon. Je eigen gezondheid heb je meer in de hand dan het lijkt, zonder dat je daar een voedingsexpert voor hoeft te worden. Geloof ons nou maar.

INLEIDING

En nu is het genoeg!

‘Hier begint het al!’

‘Waar?’

‘Bij dat gevoel dat je denkt: ik wil gewoon iets gezonds kiezen. Maar wat is dat dan precies?’

Esther bekijkt de eerste schappen: biologische aanbiedingen, groente van de week, bordjes met BETER VOOR NATUUR EN BOER. Daaronder komkommers, tomaten en aubergines. Veel meer plastic dan je zou hopen.

‘Kijk nou,’ zeg ik. ‘Zelfs die aubergines zitten in plastic.’

‘Dat voelt meteen fout.’

‘Ja. Terwijl het verhaal erachter meestal is: langer houdbaar, minder verspilling.’

‘En toch voelt het als het tegenovergestelde van wat je denkt dat duurzaam is.’

Als je al jaren bezig bent met voeding en gezondheid, zoals Esther, of met voedsel en duurzaamheid, zoals ik, kun je niet meer normaal door een supermarkt lopen. Daarom besluiten we ons samen onder te dompelen in de wondere wereld van de grootgrutter: uren struinen we langs de

schappen, en we komen meerdere keren terug in hetzelfde filiaal omdat we nog geen (schap)meter zijn opgeschoten.

Nagenoeg alle Nederlandse huishoudens kopen hun dagelijkse boodschappen bij de supermarkt; die is goed voor ongeveer 85 tot 90 procent van alle uitgaven aan levensmiddelen. De rest gaat naar speciaalzaken, markten, boerderijwinkels en online kanalen. Vandaar onze gezamenlijke supermarktsafari, waarbij we ons eigen koopgedrag proberen te analyseren. Elk labeltje, elk schap, elk product zorgt voor een stroom van associaties en stapels theorieën in ons hoofd. Leuker wordt het daar niet per se van, en zeker niet makkelijker. En of we zo de 'juiste' keuzes maken? Soms is dat ingewikkeld, want eten moet ook gewoon lekker zijn, monden moeten gevoed worden. Te veel suikerrijke producten voor mijn kinderen: niet goed maar wel lekker, en ze worden er blij van. En waar vindt Esther nou vis – hartstikke gezond! – die iedereen thuis lekker vindt en die ook nog eens niet met uitsterven wordt bedreigd? Op onze supermarkttour gaan we los op alles wat ons opvalt in de schappen en alles eromheen.

We starten met groente en fruit, de schappen waar je vaak als eerste langsloopt. Het is een kleurrijke, gezonde, lekkere afdeling en er is veel keuze. Maar ondanks de mooie entree is het blijkbaar niet voor iedereen aantrekkelijk om groente en fruit te eten. Hoewel de groente- en fruitconsumptie in 2025 voor het eerst in jaren licht steeg met 2 procent, eet de gemiddelde Nederlander slechts 60 procent van de aanbevolen 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag. We eten dus – nog steeds – te weinig van deze bommen aan vitaminen en vezels. Iets wat Esther soms heel lastig vindt om te geloven. Racen veel Nederlanders deze gezonde schappen gewoon zo voorbij zonder er maar iets uit mee te nemen?

Voor de prijs hoeft je het niet te laten: groente van het seizoen is vaak juist enorm goedkoop. Misschien wel bijna te goedkoop. Want het produceren kost immers tijd, land, arbeid en dus geld. De supermarkt leert ons: alles communiceert, en er is nooit maar één boodschap. Plastic is afval, maar soms dient het ook als bescherming. 'Biologisch' klinkt goed

maar zegt niet alles. En een keurmerk stelt gerust, terwijl je vaak nog steeds niet weet wat je nou precies koopt.

We lopen naar de tomaten.

'Jemig, hier gebeurt ook van alles tegelijk,' zeg ik. Op het bakje staat: 'Nederlandse trostomaten. Nutri-Score A. Twee tomaten is 100 gram.' En ook nog: 'Beter voor Natuur & Boer.'

'Dat is best slim,' zegt Esther. 'Twee tomaten, 100 gram. Dat maakt meteen concreet hoeveel groente je eet.'

'Ja,' zeg ik. 'Maar dan dat andere weer. "Beter voor Natuur & Boer". Wat betekent dat precies? Minder gewasbescherming? Een betere prijs voor de boer? Meer biodiversiteit? Minder uitstoot? Is dit hetzelfde als biologisch? Iets van alles? Alles een beetje?'

We lezen de tekst op de verpakking. Het klinkt goed: klimaat, biodiversiteit, gezond verdienmodel, de aarde beter achterlaten.

'Daar kan toch bijna niemand tegen zijn,' zeg ik.

'Nee,' zegt Esther. 'Maar dat is precies het probleem. Je bent vóór iets zonder te weten wat het concreet inhoudt.'

Een paar meter verder ligt witlof, met diezelfde claim.

'Dus hier begint de verwarring al,' zegt Esther. 'Biologisch, keurmerken, huismerklabele, claims over natuur en boer, en ondertussen willen de meeste mensen gewoon weten: moet ik deze hebben of die?'

'Precies. En we zijn nog maar drie minuten binnen.'

Een kleine twee maanden na de start van ons gezamenlijke boekproject zitten we in een brainstormsessie en barst Esther los in een heerlijke tirade. Ik weet inmiddels: nu wordt het leuk. Even achteroverleunen, beetje olie op het vuur, nu komen de waarheden op tafel. Enkele weken trekken we inmiddels al gezamenlijk op. We spreken met boeren, wetenschappers, voedingsdeskundigen, en andere mensen die er veel van zeggen te weten: ons dagelijks eten.

Zelf weten we er ook nogal wat van, al zeggen we het zelf. Esther werkt

*‘We worden vergiftigd!’
is lekker helder en levert veel
verontwaardiging en clicks op.*

al dertig jaar als sportdiëtist. Ze zag hypes komen en gaan, diëten opkomen en verdwijnen, en supplementen die eerst onmisbaar waren een paar jaar later als onzin bestempeld worden. En ze stelde ontelbare voedingsadviezen op, op maat.

De laatste jaren bestaat haar dagelijkse werk steeds vaker uit uitleggen waarom iets níét zo zwart-wit is. Waarom suiker niet de duivel is. Waarom eiwitten belangrijk zijn, maar niet in elke hoeveelheid. Waarom je geen hele productgroepen hoeft te schrappen om gezond te blijven. En waarom ‘dit werkte voor mij’ niet automatisch betekent dat het voor jou ook werkt.

Zelfspendeerde ik de afgelopen vijftien jaar aan een ontdekkingsstocht door de hele voedselketen, van boer tot supermarkt, van slachterij tot high- en lowtechkas, in zowel binnen- als buitenland. Hoe ongelooflijk complex en onnavolgbaar verwarrend de wereld achter ons dagelijks brood is, legde ik vast in het boek *Boter, kaas en havermelk*, bedoeld als ‘handboek voor de verwarde eter’. En wat me in die wereld steeds weer opviel: ook daar wordt enorm vereenvoudigd. Biologisch is goed, gangbaar is fout. Gif of geen gif. De boer als probleem of juist als held. Terwijl de werkelijkheid... rommelig is. Vol mitsen en maren. Vol afwegingen.

In mijn vorige boek probeerde ik die complexiteit te laten zien. Niet om het ingewikkelder te maken, maar om te laten zien dat simpele antwoorden vaak niet kloppen. En dat je pas betere keuzes kunt maken als je snapt hoe het systeem werkt.

Maar na dat boek kreeg ik steeds dezelfde vragen:

- Oké, maar wat moet ik dan doen?
- Wat is normaal eten?
- Moet ik biologisch kopen?

- Moet ik stoppen met vlees?
- Hoe erg is suiker nou echt?
- Hoeveel eiwitten heb ik in vredesnaam nodig?
- En hoe zit dat met supplementen?

En eerlijk: daar had ik geen simpel antwoord op. We leven in een tijd waarin er aan de ene kant verrassend veel consensus is over gezonde voeding. De richtlijnen zijn er: de Schijf van Vijf – door velen gezien als achterhaald en sáái, door anderen gezien als betutteling (want blijf van mijn gehaktbal af!) – is eigenlijk de laatste stand van de wetenschap. Groente, fruit, volkoren, niet te veel suiker en zout, voldoende bewegen. Geen roketscience, zou je kunnen zeggen, maar wel het gewogen oordeel van ruim honderd wetenschappers van de Gezondheidsraad, die hierover maanden vergaderen, wikken en wegen, en tot dit oordeel komen.

En toch is er aan de andere kant een eindeloze stroom van mensen die het beter lijken te weten. Die twijfel zaaien. Of angst. Of beloftes doen die te mooi zijn om waar te zijn.

Daarnaast is er aan de productiekant, in de landbouw, tuinbouw en visserij, veel minder consensus. Over wat duurzaam is. Over wat beter is voor natuur, klimaat en boer. Is biologisch per definitie beter voor mens, dier en natuur? Bestaat er zoiets als duurzame vis? Eten we in de toekomst nog wel vlees of alleen nog maar eiwitten uit de fabriek? Hoeveel zorgen moet je je maken over (resten) landbouwgif in het milieu en het water, laat staan in je eigen lichaam?

In het gesprek over de wereld achter ons eten is het makkelijk om te doen alsof alles glashelder is. ‘We worden vergiftigd!’ is lekker helder en levert veel verontwaardiging en clicks op. Dat het beschermen van oogsten met chemische en niet-chemische middelen een trade-off is: tussen hoeveel milieuschade opweegt tegen het beschermen van de oogst en het tegengaan van verspilling... Ja, zie je, daar heb ik alweer drie volzinnen voor nodig. Snap je het nu? De bio-industrie is fout en grote bedrijven maken ons ziek – heel makkelijk. Een betoog over hoeveel verschillende