

Groenten go go go

Kinderarts-intensivist **Koen Joosten** (Erasmus MC) maakt zich sterk voor het spruitje, het erwte, de wortel en witlof – als het maar groente is. En als peuters het maar leren eten. Liefst vanaf de leeftijd van vier tot zes maanden – want een smaak eenmaal aangeleerd, houdt je vast.

Met de inname van groente – passend bij een gezond voedingspatroon – is het bar gesteld. Het overgrote deel van de kinderen, 75 procent, eet 'veel te weinig' groente. Dat wil zeggen: minder dan de helft van wat ze zouden moeten eten. Bij volwassenen neemt dat tekort alleen maar toe. De gevolgen van een ongezond voedingspatroon waaronder te weinig groente-inname zijn bekend: overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2. Joosten, sinds 2008 voorzitter van de commissie Voeding van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde (NVK), reist stad en land af om groenten eten te promoten. Kinderdagverblijven moeten groente aanbieden, in kantoren moeten 'vergadergroenten' op tafel de koekjes vervangen. De overheid geeft gehoor; staatssecretarissen Van Dam (Economische Zaken) en Van Rijn (VWS) zijn bezig met een nationaal plan, met ambassadeur en al, om groenten eten een zwengel te geven. Nu de collega-artsen nog, stelt Joosten. 'Schroom niet om het eetpatroon aan te kaarten', roept hij alle artsen op: huisartsen, specialisten en artsen in jeugdgezondheidszorg. 'Voeding moet terug in de spreekkamer.'

Andijvie is overigens zijn eigen lievelings-groente – 'ik houd van Indisch koken, daar past een gerecht met andijvie heerlijk bij' – of anders verse sperziebonen.

Marieke van Twillert



‘Voeding moet
terug in de
spreekkamer’

