

Tekstboekje examen VMBO-GL enTL
2003

tijdvak 2

NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID CSE GL EN TL

NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID VBO-MAVO-D

1 Honderd jaar geleden was elk stukje
vlees, elke aardappel en elk hapje andijvie
afkomstig uit puur biologische teelt.
Chemische bestrijdingsmiddelen waren er
5 nauwelijks. Kunstmest was er niet, er ging
hooguit een handje koeienpoep met
gemalen eierschalen over de aarde. Koeien
aten geen beendermeel, maar gras, graan
en hooi. Varkens lagen in de modder en
10 kippen scharrelden op het erf. Een EKO-
keurmerk¹⁾ bestond nog niet. Tegenwoordig
kampen landbouw en veeteelt met tal van
problemen: varkenspest, mestoverschot,
BSE en mond- en klauwzeer. Geen wonder
15 dat de consument bereid is steeds meer
geld uit te geven voor een biologische
boterham met biologische kaas.

2 De voornaamste reden voor de
overheid om vandaag de dag biologische
20 landbouw te stimuleren, is de enorme
milieuwinst die het telen van biologische
producten oplevert. Deze milieuwinst valt
echter geheel weg als wij de biologische
producten importeren uit bijvoorbeeld Zuid-
25 Afrika. Transport over lange afstand is
belastend voor het milieu. Biologische
producten kopen heeft dus alleen zin als ze
zoveel mogelijk uit Nederland en Europa
komen. In de praktijk zijn dat groenten 'van
30 het seizoen'.

3 Er is duidelijk een markt voor
biologische producten. Uit cijfers blijkt dat
een groeiend aantal consumenten steeds
meer verschillende biologische producten
35 koopt. Nederland telt al 1330 biologische
boerenbedrijven en dit aantal groeit snel.

4 Maar zijn biologische producten nu echt
beter dan de gangbare artikelen van de
'gewone' slager en groenteboer op de
40 hoek? Tegenstanders hebben vooral
aanmerkingen op de rotte plekken op
biologische groente en biologisch fruit. De
houdbaarheid zou minder zijn. Volgens
Ellen Winkel van *Platvorm Biologica* valt dit
45 echter mee. "De rotte plekken zijn te wijten
aan vervoersproblemen. Bovendien is het
tempo waarin de biologische producten
worden verkocht in sommige winkels nogal
50 laag. Dan liggen de levensmiddelen te lang
in de winkel."

5 Voorstanders laten zich niet
beïnvloeden door deze kritiek op de

houdbaarheid. Zij zien belangrijke
voordelen in het vlees van biologisch
55 gefokt vee, biologisch geteelde groente en
biologisch geteeld fruit. Biologisch gefokt
vee krijgt geen beendermeel en andere
dierlijke producten te eten. De kans dat ze
BSE ontwikkelen is daardoor erg klein. Ook
60 de biologische kip zorgt voor goed nieuws.
Volgens onderzoekers van de
Consumentenbond is deze kip minder vaak
besmet met ziekmakende bacteriën zoals
salmonella. Het gehalte aan eiwitten is
65 vaak wat lager, maar de kwaliteit van de
eiwitten is beter. Hierdoor is het vlees
minder 'waterig' en smaakvoller.

6 Biologische groente en biologisch fruit
smaken volgens liefhebbers 'echter' of
70 'naar vroeger'. Bovendien zijn ze ervan
overtuigd dat de producten van de
biologische teelt veel gezonder zijn.
Biologische zaden mogen immers niet
gemanipuleerd zijn en er mogen geen
75 groeibevorderaars, kunstmest, antibiotica
en bestrijdingsmiddelen worden ingezet.
Restanten daarvan zitten dan ook niet in de
producten. De voorstanders hebben nog
een andere reden om biologische groente
80 en biologisch fruit te eten. Biologische
producten hebben namelijk soms een
hogere voedingswaarde. Uit bepaalde
onderzoeken blijkt dat biologische
producten rijker zijn aan vitamine C en
85 mineralen. Voldoende reden om meer te
betalen voor de spruitjes en het gehakt.

7 "Niet in ieder opzicht zijn biologische
producten beter dan intensief geteelde
producten", meent Ellen Winkel. "Sommige
90 planten bevatten van zichzelf schadelijke
stoffen. Daarnaast is er de verontreiniging
uit het milieu. Als een biologische boer
zijn koeien laat grazen in de buurt van een
vuilverbrandingsinstallatie die niet
95 goed werkt, kan er dioxine in de melk
terecht komen. Ook de verontreiniging
met kleine hoeveelheden zware metalen is
niet te voorkomen, doordat die zich
vrijwel overal in de bodem en het water
100 bevinden."

8 De laatste tijd beweren tegenstanders
dat biologische groente en biologisch fruit
ook gevaarlijk zouden zijn vanwege de
dierlijke bemesting. Risicogroepen zoals

105 bejaarden, kleine kinderen en mensen met
verminderde werking van het
immuunsysteem²⁾ kunnen ernstig ziek
worden van een schadelijke bacterie in
dierlijke mest. Maar bacteriedeskundige
110 Theo Mank ziet dat gevaar niet. "De
bacterie is meestal al dood voordat de
oogst wordt binnengehaald. Bovendien is
goed wassen van groente en fruit
voldoende om elke besmetting te
115 voorkomen." Mank maakt zich meer zorgen
over het veelvuldig gebruik van antibiotica
in de intensieve landbouw, waardoor

bacteriën weerstand opbouwen tegen
geneesmiddelen. Kwetsbare mensen die
120 besmet zijn met een bacterie, zullen
daardoor moeizamer genezen. Dit pleit
weer vóór de biologische landbouw.
9 Biologische voeding zit in de lift.
Waterige tomaten, gekke koeien, besmette
125 kippen en giftige appels: allemaal
problemen waar de biologische teelt een
antwoord op lijkt te hebben. Toch zijn de
meningen verdeeld over de vraag of
biologisch eten écht meer voordelen heeft.
130 De consument zal zelf moeten beslissen.

*naar een artikel van Hanny Roskamp,
Elsevier, april 2001*

noot 1 EKO-keurmerk: een merk dat als bewijs dient voor milieuvriendelijkheid

noot 2 immuunsysteem: systeem in het lichaam dat ziektekiemen bestrijdt

TEKST 2 DE RUSTELOZE ZAP-TOERIST

1 De meeste Nederlanders rennen zich
rot omwille van carrière, gezin en
vriendenkring. Volgens het Sociaal
Cultuureel Planbureau zijn zij gemiddeld 63
5 uur per week kwijt aan allerlei
verplichtingen. En in de spaarzame uurtjes
die dan nog overblijven, zoeken zij
massaal de verlokkingen van de
vrijtijdsindustrie op. Keuze genoeg
10 trouwens: musea, kajakken, verwen-
weekendjes, zwemparadijzen, hotel-
arrangementen, braderieën, funshoppen,
bioscopen, monumenten, attractieparken,
enzovoort. Samen goed voor 935 miljoen
15 dagtochten per jaar. Dat zijn er 77 per
Nederlander (van 16 jaar of ouder),
oftewel anderhalve dagtocht per week.

2 De enorme vlucht van het dagtoerisme
heeft uiteraard te maken met de toege-
20 nomen welvaart en mobiliteit. Bovendien
hebben we in onze welvaartsstaat veel
vrije tijd. De bescheiden bermtoerist uit de
jaren vijftig, die in de berm van de weg
een broodje at en een beetje om zich heen
25 zat te kijken in de zon, is een
lachwekkende figuur geworden. Dit soort
eenvoudig vermaak is uit de mode. Alles
meemaken en óveral geweest zijn, is de
trend. Wie niet meedoet aan de trend van
30 meer, hoger en verder, telt niet mee.

3 "Daarbij is voortdurend iets nieuws
beleven een vorm van zelfexpressie
geworden", zegt Frans Jansen, directeur
van Toerisme & Recreatie AVN, een
35 samenwerkingsverband van de ANWB, het
Nationaal Bureau Toerisme en de VVV's.
"Wie wil laten zien dat het hem goed gaat
- financieel, cultureel en wat de
lichamelijke gezondheid betreft - zorgt
40 ervoor dat hij de ene toeristische
topervaring na de andere kan noemen.
Het liefst zo gevarieerd mogelijk: de ene
week super relaxend, de andere week
extreem actief; iets cultureels gevolgd
45 door iets sportiefs, iets alledaags en dan
weer iets heel bijzonders. Mensen trekken
er immers niet alleen op uit voor hun eigen
plezier. Ze doen dat ook voor hun aanzien
bij familie, collega's en kennissen. Met
50 een nieuwe auto valt vandaag de dag
immers nauwelijks meer te pronken."

4 Wie meedoet, loopt daardoor grote
kans op een permanent gevoel van
rusteloosheid. Er móet namelijk regelmatig
55 gescoord worden. Een weekendje rustig
thuis blijven, maakt bloednerveus. Wie
thuis zit, mist voor zijn gevoel van alles.
Althans, dat is de vrees die kan ontstaan.

5 Attractieparken, winkelcentra, musea
60 en hotels investeren meer dan ooit
kapitalen om mooier, spannender, gekker

of gevaarlijker te zijn dan de concurrentie.
Met twee apen in een kooitje of een
roeibootje op een vijver red je het niet
65 meer. Vervolgens is eenzelfde
hoeveelheid tijd, energie én geld nodig om
op te vallen bij de verwende dagtoeristen.
Een advertentie in het weekblaadje is niet
meer toereikend. Toerisme en recreatie
70 hebben altijd al een enorme concurrentie
gekend. Dat betekent dat het bezoekers-
succes van de ene attractie ten koste gaat
van de andere, volgens Frans Jansen.
Verwaarloosde of fantasieloze parken en
75 saaië dagevenementen verdwijnen.

6 Verder denkt Jansen dat parken,
attracties en evenementen meer en meer
rekening gaan houden met de grote groep
allochtonen, die wat betreft dagtoerisme
80 aan een inhaalslag bezig is. "En laten we
niet de miljoenen alleenstaanden in
Nederland vergeten. Die mensen willen
best een lang weekendje met vrienden in
een bungalowpark zitten, maar dan
85 moeten de attracties en faciliteiten minder
kind- en gezinsgericht zijn. Er komen meer
huisjes met vier in plaats van twee slaap-
kamers. Samen uit oké, maar samen
slapen gaat vaak net te ver."

7 Een andere, minder voor de hand
liggende 'verliezer' van het rusteloze zap-
toerisme is volgens Jansen het traditio-
nele verenigingsleven. "Toneelclubs en
voetbalverenigingen moeten allerlei
95 extraatjes (zomerkamp, barbecues) in de
strijd gooien om hun leden te behouden.
Mensen zijn verwend met toeristische en
recreatieve fun-ervaringen. Steeds minder
mensen willen zich nog binden aan vereni-
100 gingen waarvoor ze twee doordeweekse
avonden plus elke zaterdag kwijt zijn."

8 De vraag is wat (jonge) mensen die zijn
opgegroeid met deze *altijd-fun-houding*,
nog kan boeien als ze 55 jaar zijn. Als ze
105 overal zijn geweest en alles hebben
gezien? Jansen: "Een deel zal teruggaan
naar basisactiviteiten als 'logeren bij de
boer', maar de overgrote meerderheid zal
alleen te bevredigen zijn met: nóg sneller,
110 nóg wilder, nóg extremer."

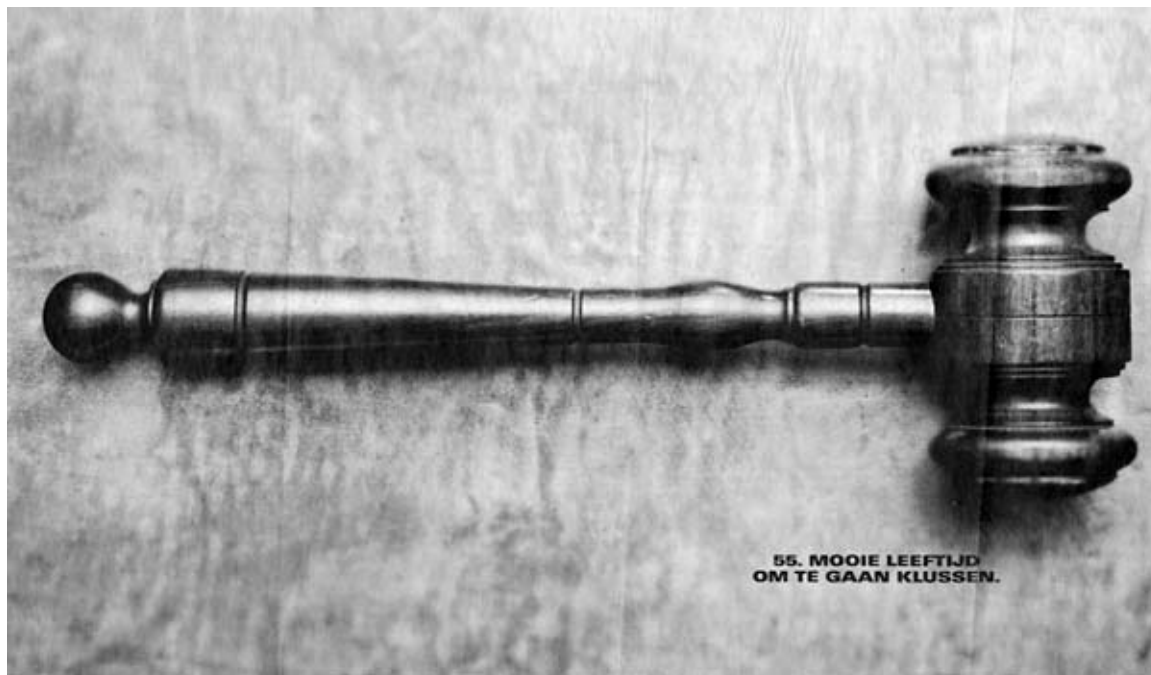
9 Volgens Frans Jansen zal de vrijtijds-
industrie dus aan de Nederlandse toerist
blijven trekken met nieuwe verlokkingen.
De belangen zijn er groot genoeg voor. De
115 935 miljoen dagtochten die Nederlanders
thans maken, zorgen voor een omzet van
bijna 7 miljard euro en bieden 280.000
mensen (parttime) werk.

10 Enige jaren geleden leek de markt voor
120 dagrecreatie verzadigd. Inmiddels zijn er,
vooral op sportief gebied, weer tal van
nieuwe mogelijkheden. Frans Jansen: "De

speeltuin met alleen een wip en een
glijbaan heeft plaatsgemaakt voor
125 overdekte skibanen en klimwanden. Ooit
was skeeleren een zomertraining voor de
nationale schaatsploeg, nu is het een
volkssport. Het kan niet anders of er zullen
130 tal van overdekte skeeler- en skatebanen
verrijzen."

11 Door de genoemde grote variatie is de
hedendaagse vrijetijdsbesteding
waarschijnlijk een stuk oppervlakkiger
geworden dan die van vroeger. Maar of
135 mensen dat ook als minder plezierig
ervaren? Er is enorme belangstelling voor
veel attracties. Blijkbaar vinden veel
mensen het zap-toerisme heel plezierig.

*naar een artikel van Ron Buitenhuis,
Brabants Dagblad, 5 februari 2000*



55. MOOIE LEEFTIJD
OM TE GAAN KLUSSEN.



U bent rond de 55 jaar. U bekleedt een hoogwaardige functie in de juridische sector en u hebt een boeiende carrière opgebouwd. En toch: er is iets. U mist iets. Met pensioen wilt u niet. Daar bent u nog niet aan toe. Nee, u bent eerder toe aan een nieuwe uitdaging. Een nieuwe klus. Wellicht die van het rechterschap. Uiteraard is het rechterschap niet zomaar een klus. We hebben het hier over het vervullen van een bijzonder ambt waar hoge eisen aan worden gesteld. Rechter wordt u niet zomaar. Rechter zijn vraagt om veel meer dan alleen het toepassen van de regels en uitgebreide wetskennis. Er komt meer kijken bij het nemen van beslissingen op een dergelijk niveau. U wordt geacht grote verantwoordelijkheid te dragen, uw beslissingen helder te motiveren en na zorgvuldig wikken en wegen

een weloverwogen oordeel te vellen. Daarom zoeken we mensen die over de nodige levenservaring beschikken. En deze in de functie van rechter toe willen passen binnen een van de volgende **RECHTERS** specialisaties: strafrecht, bestuursrecht, familie- en jeugdrecht of civiel recht. Uw reeds opgedane ervaringen kunnen hierbij een meerwaarde betekenen. Vanzelfsprekend zijn een voltooide studie Nederlands recht en een ruime juridische ervaring de minimale vereisten. Daarbij zijn zaken als evenwichtigheid, overtuigingskracht, zelfstandigheid, **M/V** besluitvaardigheid en een goed analytisch vermogen onontbeerlijk. Beschikt u over dit gereedschap, neem dan contact op met de president van de Rechtbank Rotterdam: mr. F.W.H. van den Emster, telefoon 010-297 22 01. Of e-mail: gerechten@wanadoo.nl.

de Volkskrant, 20 april 2001

TEKST 4 ONZE TAAK IS HET VERKOPEN VAN NICOTINE

1 Philip Morris wil af van de torenhoge
schadeclaims van de Amerikaanse
overheid en zieke rokers. De fabrikant
van Marlboro geeft daarom sinds kort toe
5 dat roken verslavend is. Het terugdringen
van het aantal jeugdige rokers heeft
'extra aandacht' gekregen. Maar wie
vertrouwt een sigarettenfabrikant nog?
De vraag blijft bestaan of de industrie
10 niet bezig is een verslavend product op
een vriendelijke manier aan de man te
brengen.

2 De Marlboro-man heerst binnen de
muren van de Philip Morris-fabriek. De
15 hogepriester van de sigaret hangt
roerloos boven de lopende banden die
elke dag 300 ton tabak aanvoeren. Zijn
beeltenis staat naast razende machines
die iedere minuut 14 duizend sigaretten
20 voortbrengen, zo snel dat het blote oog
het niet kan waarnemen. En hij waakt in
de opslaghal, waar 4 miljard Marlboro's
en Chesterfields wachten op een vertrek
uit Bergen op Zoom. Hier, in het hart van
25 de grootste sigarettenfabriek van Europa,
regeert de rokende cowboy.

3 Buiten de fabriek wordt het respect
voor de Marlboro-man minder, zoals ook
het ontzag voor sigarettenfabrikanten
30 afneemt. Schadeclaims van overheden,
antirookorganisaties en (ex-)rokers
hebben de tabaksindustrie de afgelopen
jaren al miljarden dollars gekost.
Bovendien hebben ze de reputatie van de
35 fabrikanten grote, volgens sommigen
onherstelbare, schade toegebracht.

4 Philip Morris, 's werelds grootste
sigarettenfabrikant, heeft genoeg van de
aanhoudende kritiek. Twee weken
40 geleden kondigde het bedrijf aan elk jaar
100 miljoen dollar te zullen besteden aan
de verbetering van het imago. Het eerste
initiatief van de fabrikant, een ongewoon
openhartige internetsite over de gevaren
45 van roken, haalde de wereldpers.

5 Op de site zegt Philip Morris wat de
meeste sigarettenfabrikanten liever
verzwijgen: "De heersende medische en
wetenschappelijke mening is dat het
50 roken van sigaretten longkanker,
hartkwalen, emfysemen en andere
ernstige ziekten veroorzaakt." Ook wordt
er nadrukkelijk vermeld dat "roken
verslavend is volgens de meest gangbare
55 definitie van *verslaving*."

6 Wetenschappers en antirook-
organisaties zijn verheugd. Ze hopen dat
de concurrerende tabaksfabrikanten
volgen. Volgens directeur Trudy Prins

60 van Stichting Volksgezondheid en Roken
(Stivoro) is het een doorbraak.

7 De onverwachte openheid van Philip
Morris stuit echter ook op wantrouwen.
De tabaksfabrikanten weten al sinds de
65 jaren zestig dat roken verslavend is en
kanker veroorzaakt, zeggen de antirook-
organisaties. Ze hebben verzuimd om
sigaretten minder verslavend te maken
uit vrees voor hun miljardenwinsten.
70 Prins: "Ze houden vermoedelijk nog veel
verborgen."

8 Er is voldoende steun voor de
beweringen van de antirookorganisaties.
Het Britse *Action on Smoking and Health*
75 (ASH) publiceerde vorig jaar het onthul-
lende rapport *Tobacco Explained*. Daarin
wordt een beeld geschetst van wat ASH
aanduidt als "het meest onthutsende en
systematische bedrog door het bedrijfs-
80 leven aller tijden". Zo schrijft een
advocaat van Brown & Williamson,
fabrikant van Lucky Strike-sigaretten, in
1963 al over de verslavende werking van
nicotine: "Nicotine is verslavend. Onze
85 taak is dus het verkopen van nicotine,
een verslavend middel." In 1977 wordt
tijdens een reclameconferentie van
Brown & Williamson de vraag gesteld:
"Hoe kunnen we een verslavend product
90 op een ethische manier aan de man
brengen?" Volgens de ASH wordt er al
sinds de jaren zestig door de fabrikanten
gezwegen en gelogen. Toegeven dat
sigaretten schadelijk zijn, stelden de
95 bedrijfsjuristen toen vast, zou de weg
vrijmaken voor torenhoge schadeclaims.
Uit het meest recente rapport van ASH,
van afgelopen zomer, blijkt dat de
tabaksindustrie zelfs een andere weg is
100 ingeslagen. Volgens de onderzoekers
voegen de fabrikanten inmiddels stoffen
toe die het verslavende effect van
nicotine vergroten. Daarvan zou vooral
Philip Morris hebben geprofiteerd, gezien
105 de sterk gestegen omzet vanaf de jaren
zestig.

9 Wie heeft er nu gelijk? De strijdende
partijen zijn het nog lang niet met elkaar
eens. Philip Morris ontkent dat er stoffen
110 worden toegevoegd die de verslaving
bevorderen, net als de andere grote
tabaksfabrikanten. Ook de overige
beweringen in de ASH-dossiers nemen
ze niet serieus. Volgens de Stichting
Sigaretten Industrie gaat het om een
115 "willekeurige keuze van fragmenten uit
bedrijfsdocumenten". De minister van
Volksgezondheid hecht echter grote

120 waarde aan de ASH-rapporten en zegt
niet te twifelen aan de juistheid van het
rapport. De Nederlandse Philip Morris-
woordvoerder Jules Wilhelmus noemt de
reactie van de minister 'pijnlijk'. Hij zegt
125 dat Philip Morris bereid is de ingrediënten
van zijn sigaretten openbaar te maken,
als het ministerie van Volksgezondheid
daarom vraagt. "Mits er goede afspraken
worden gemaakt over de geheimhouding
130 van de receptuur, mag die worden
ingezien."
10 Wilhelmus hoopt dat Den Haag ook de
andere bedoelingen van Philip Morris
serieus neemt. Zo blijft het terugdringen
van het aantal jeugdige rokers volgens
135 Wilhelmus een prioriteit. Advertenties en
reclameboodschappen op de televisie in
bijvoorbeeld Portugal en de Verenigde
Staten moeten jongeren ontmoedigen te
gaan roken. Wilhelmus: "Ik heb ook liever
140 dat mijn kinderen niet roken."
11 Ook de Stichting Volksgezondheid en

Roken hoopt dat de campagnes
aanslaan. Maar de Stichting zal de actie
van Philip Morris nauwlettend volgen. Uit
145 onafhankelijk onderzoek blijkt dat
90 procent van de rokers voor hun
achttiende de eerste sigaret opsteekt.
Stoppen lukt slechts weinigen. Terwijl de
overgrote meerderheid van de rokers van
150 de verslaving af wil, houdt slechts 5 tot
10 procent het langer dan één jaar vol.
12 Stivoro-directeur Prins sluit niet uit dat
de fabrikanten van de sigaret 'een
verboden vrucht' willen maken. Die
155 fabrikanten hopen misschien wel dat
jongeren door de antirookcampagnes
heen kijken en zich blijven identificeren
met bijna verboden symbolen als de
Marlboro-man. Vol argwaan zegt ze: "De
160 industrie zal tegen jongeren zeggen: 'Doe
geen slechte dingen.' Maar als de beste
marketingmensen die boodschap
verpakken, worden die slechte dingen
misschien wel heel aantrekkelijk."

*naar een artikel van Mark van Driel,
de Volkskrant, 1999*

TEKST 5 DE MAATSCHAPPIJ MAAKT DIK

1 Een vette hap in de sportkantine in
plaats van fruit of iets anders gezonds. Een
grof schandaal, vindt prof. dr. Jaap Seidell,
hoofd Centrum Chronische Ziekten van het
5 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en
Milieu (RIVM). „Om maar te zwijgen over de
Cola-automaten op school.” Volgens hem is
het niet raar dat overgewicht een toenemend
probleem is.

2 10 De meeste westerse mensen hebben
tegenwoordig altijd voedsel tot hun
beschikking. Dat is een bijzondere situatie
in de geschiedenis van de mens, meent
Seidell, ook bijzonder hoogleraar Voeding
15 aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.
„Vroeger maakten de meeste
samenlevingen regelmatig langdurige
perioden van honger door. Mensen die niet
doelmatig met voedsel konden omgaan,
20 raakten ondervoed, konden zich niet
voortplanten en gingen jong dood. We zijn
als het ware voorgeprogrammeerd om snel,
veel voedsel op te slaan.”

3 In de vorige eeuw is dat langzamerhand
25 veranderd. Steeds meer mensen hebben
meer dan voldoende eten tot hun
beschikking en hoeven daar niet al te veel
lichamelijke inspanning voor te verrichten.
En dat gaat fout. Seidell: „We zitten met de
30 goede lichamelijke eigenschappen uit het
verleden in een verkeerde omgeving.”
Zolang iedereen in de samenleving actief
blijft, is er niet zoveel aan de hand. De
energie die door de keel naar binnen glijdt,
35 wordt als het ware wel weer uitgezweet. De
laatste tientallen jaren is dat aan het
veranderen. Mensen worden steeds minder
actief.

4 Met afgrijzen verhaalt Seidell over
40 Amerika, waar de meeste mensen een
zittend beroep hebben. Ze hangen 's avonds
voor de televisie (met een zak chips en
zoete frisdrank op schoot) en verplaatsen
zich met de auto. „Hun steden zijn erop
45 ingericht. Je kunt bijna niet meer bewegen in
het dagelijks leven, of je moet er veel moeite
voor doen.”

5 De cijfers spreken boekdelen. Uiteraard
staat Amerika, waar ruim 65 procent van de
50 bewoners te zwaar is, aan de top. De cijfers
in Europa zijn minder dramatisch, maar ze

stijgen wel, met name bij jongeren. Dit jaar
gaven de Britse gezondheidsautoriteiten een
waarschuwing. Overgewicht bij kinderen is
55 de laatste twintig jaar verdrievoudigd. Ook in
Nederland groeit het aantal mensen dat te
zwaar is, maar minder snel, volgens Seidell.

6 De gevolgen van overgewicht zijn
ernstig. Het leidt tot gezondheidsproblemen
60 op latere leeftijd zoals hart- en vaatziekten,
maar ook suikerziekte is een belangrijk
gevolg. Vooral diabetes type II (vroeger
ouderdomssuikerziekte genoemd) steekt de
kop op. Het lichaam maakt gewoonlijk
65 voldoende insuline aan om de suikers die
binnenkomen, af te breken. Steeds minder
mensen zijn echter in staat deze suikers af
te breken en raken na verloop van tijd van
slag. De ziekte hoort bij ouderen, maar door
70 overgewicht komt de aandoening op steeds
jongere leeftijd voor.

7 „Ik sprak laatst een Amerikaanse arts”,
vertelt Seidell. „Hij vertelde dat
ouderdomsdiabetes steeds vaker voorkomt
75 bij kinderen van 15 jaar. Een op de drie
kinderen met diabetes heeft type II. Als ze
veertig zijn, krijgen ze aandoeningen die we
vroeger alleen bij ouderen zagen.”

8 Of iemand te zwaar is, valt te berekenen
80 met eenvoudige formules. Die formules
leveren bepaalde grenzen op tussen
normaal gewicht en overgewicht. Het
gebruik van die formules is niet
onomstreden, zegt Seidell. „Ze werken
85 redelijk voor de blanke westerling, maar de
Aziaten hebben moeite met de grenzen. Zij
pleiten ervoor de norm van overgewicht bij
te stellen. Maar de formules blijven nog
steeds van waarde om groepen met elkaar
90 te vergelijken en de trends in de tijd te
volgen.”

9 Seidell wil graag meer aandacht voor
overgewicht. Eind mei was er een groot
wetenschappelijk congres over in Wenen,
95 dat 2500 deelnemers trok. „Veel meer dan
tien jaar geleden, toen waren het
congressen waar je de deelnemers na afloop
in je tuin kon uitnodigen.”

10 Maar de aandacht van veel
100 congresgangers en de sponsors gaat uit
naar een medische benadering. Er worden
steeds meer medicijnen ontwikkeld,

waarmee overgewicht kan worden
behandeld. Bovendien zijn er allerlei
105 operaties mogelijk, zoals het verkleinen van
de maag. „Technisch kan er veel”, meent
Seidell. Volgens Seidell is het probleem dat
er veel kwakzalvers en beunhazen zijn die
van alles beloven binnen drie maanden. „Dat
110 kan niet.”
11 Seidell ziet meer in een andere kijk op
overgewicht. „De oplossing moet volgens mij
worden gezocht in preventie. Gezonder eten
en meer bewegen. Het individu is niet alleen
115 verantwoordelijk voor het overgewicht, maar
de samenleving waarin het leeft, draagt
mede schuld. De dikke kinderen van
vandaag zijn slachtoffer van hun goede

aangeboren lichamelijke eigenschappen in
120 een verziekte omgeving.”
12 Seidell wil de omgeving veranderen en
daar komt geen arts aan te pas. Wie naar de
overgewichtcijfers kijkt, ziet dat Nederland
een gunstige positie inneemt ten opzichte
125 van de buurlanden en de VS, hoewel hier
niet minder wordt gegeten dan elders.
13 Seidell: „Ik verklaar dat mede uit het
fietsgedrag. Van de korte verplaatsingen
gaat hier 30 procent per fiets en 18 procent
130 te voet. In Engeland zijn de cijfers 8 procent
per fiets en 12 procent te voet en in de VS 1
procent per fiets en 9 procent te voet. We
moeten dat voordeel behouden. Dat
betekent dus meer doen aan fietspaden.”

*naar een artikel van Marc van den Broek
de Volkskrant, 16 juni 2001*