

Het eerste dat u aan Voeding & Visie opvalt, is de nieuwe uitstraling. De redactie en uitgever vonden het tijd voor vernieuwing, vandaar dat gekozen is voor een frisse eigentijdse uitstraling.

In het najaar van 2007 is er een lezersonderzoek geweest. Hierop is massaal en positief gereageerd. De lezers waardeerden Voeding & Visie gemiddeld met een 8,2, wat een hoge score is. Meer over uitkomsten van het onderzoek leest u op pagina 40.

Het thema van deze voorjaarsuitgave is plantaardige voeding, met Kathelijne Bottema van Alpro soya Nederland als gasthoofdredacteur.

Een voedingspatroon met minder dierlijke eiwitten en vetten en juist meer nutriënten van plantaardige oorsprong heeft veel positieve effecten op de gezondheid. Dat blijkt uit de interviews in dit tijdschrift met vooraanstaande voedingswetenschappers uit binnen- en buitenland. Het is goed voor het hart en de bloedvaten, kan de kans op bepaalde vormen van kanker verkleinen en verbetert onze cognitieve hersenfuncties.

Dr. Hans Verhagen van het RIVM gaat in op de voordelen van groente en fruit en prof.dr. Peter Clarys van de Vrije Universiteit in Brussel benadrukt dat een uitgebalanceerde plantaardige voeding alle benodigde voedingsstoffen levert en de kans op overconsumptie van vet en cholesterol verkleint. Dr. Ingeborg Brouwer van de Vrije Universiteit in Amsterdam belicht de vetzuursamenstelling van een 'flexitairisch dieet', dat is een plantaardige voeding met vis. Volgens prof.dr. Lisette de Groot van de Wageningen Universiteit kan een mediterraan voedingspatroon de kwaliteit van leven bij ouderen sterk verbeteren. Zij brengt vitamine B12, fyto-oestrogenen en foliumzuur in relatie tot cognitieve onder de aandacht. Daar gaat dr. Louise Dye, biologisch psycholoog aan de universiteit van Leeds in een ander artikel verder op in.

Ook voor kinderen biedt een overwegend plantaardige voeding veel voordelen zonder dat het risico van tekorten bestaat, meent Sytske de Waart, voedingskundige. De voeding dient wel uitgebalanceerd te zijn.

Behalve voor onze gezondheid heeft een plantaardig voedingspatroon voordelen voor het milieu, zo rekent dr. Harry Aiking, van het instituut voor Milieuvraagstukken aan de Vrije Universiteit Amsterdam, ons voor. Volgens de FAO zijn er in 2050 circa 9 miljard mensen op deze aarde en produceren we dan 450 miljard kilo vlees per jaar als we ons voedingspatroon niet aanpassen. Zijn aanbeveling is om de eiwitconsumptie met 30 procent te verlagen, 30 procent van het dierlijke eiwit te vervangen door plantaardig eiwit en de rest van het eiwit aan te vullen met scharrelvlees en scharreleieren. Daarmee helpen we het milieu én het dierenwelzijn.

Na het lezen van alle artikelen sluit ik me hier van harte bij aan. Een plantaardige voeding is ook een heel kleurrijke voeding en dat stimuleert de eetlust, want het oog wil ook wat.

Majorie Former,
hoofdredacteur



Doos met peertjes (olieverf 38,5 x 39 cm), 2001, Marius van Dokkum.

Marius van Dokkum, geboren in 1957 te Andijk, studeerde aan de Christelijke Academie voor Beeldende Kunsten in Kampen, met als hoofdvak illustratie. Na de academie vestigde hij zich in

Apeldoorn, waar hij tot op dit moment werkzaam is als schilder, illustrator, tekenaar en ontwerper. Zijn schilderijen bestaan uit stillevens, portretten en vrije onderwerpen. De vrije onderwerpen hebben vaak iets humoristisch over zich. Meer informatie: www.mariusvandokkum.nl