

Tessa Avermaete: “We moeten ons voedselbeleid nog meer richten op gezonde voeding”

 landbouwleven.be/22737/article/2025-06-20/tessa-avermaete-we-moeten-ons-voedselbeleid-nog-meer-richten-op-gezonde-voeding

Par Landbouwleven

June 20, 2025



Zullen we er in de toekomst in slagen om meer dan 10 miljard mensen te voeden? Is de eiwitshift een oplossing? Welke rol kunnen groenten en fruit spelen in de bevordering van de volksgezondheid? Tessa Avermaete, al meer dan 20 jaar een autoriteit op het vlak van voeding en landbouw, gelooft in een duurzamer voedselbeleid gebaseerd op feiten en strategische keuzes, met een duidelijke boodschap aan de consument.



Volgens Tessa Avermaete moeten we onze eetgewoonten én onze hele levensstijl veranderen door meer in te zetten op plantaardige voeding. - Foto: Canva

Door : Jan Van Bavel

Gepubliceerd op : 20/06/2025 16:02 Leestijd : 8 min Delen :

Tessa Avermaete is geen boerendochter, maar haar grootouders waren landbouwers en haar neven boeren voort. Ze studeerde Landbouweconomie aan de KU Leuven en doctorerde in Gent op innovatie in de voedingsindustrie. Nadien werkte ze aan de Katholieke Hogeschool in Leuven, vlak naast het Universitair Ziekenhuis Gasthuisberg. “De schade die ongezonde voeding aanricht, weerspiegelt zich daar in harde diagnoses en veel menselijk leed. Daar moeten we écht eens bij stilstaan. We moeten luisteren naar de burger, de patiënten en zeker ook naar de jongeren in onze samenleving”, vindt Avermaete. In 2012 maakte ze de overstap naar de bio-ingenieurs, ook bekend als ‘het Boerekot’.

Voeding en beweging als hefbomen

Onlangs startte Tessa haar eigen bedrijfje Run and Harvest, dat haar 3 passies verzamelt: voeding, landbouw en hardlopen. Voeding en beweging zijn volgens haar hefbomen voor onze samenleving. Recent gaf Tessa een bevlogen lezing over gezond en duurzaam voedsel voor de toekomst op het jaarlijkse event van het Verbond van Belgische Tuinbouwcoöperaties (VBT) en Logistieke en Administratieve Veilingassociatie (LAVA). Daar verzamelden diverse stakeholders uit de plantaardige productie. Avermaete pleitte er voor interactie en een constructieve dialoog, vooral met jonge burgers en jonge boeren. “Deze laatsten verdienen een eerlijke toekomst. Heel vaak wordt dat vertaald naar vergunningen en een aangepaste regelgeving. Dat klopt, maar het betekent ook dat

we breder moeten gaan nadenken waar we met heel de voedingssector naartoe willen. Die sector wordt gestuurd vanuit het beleid. Met een goed beleid kunnen we veel in beweging brengen.”

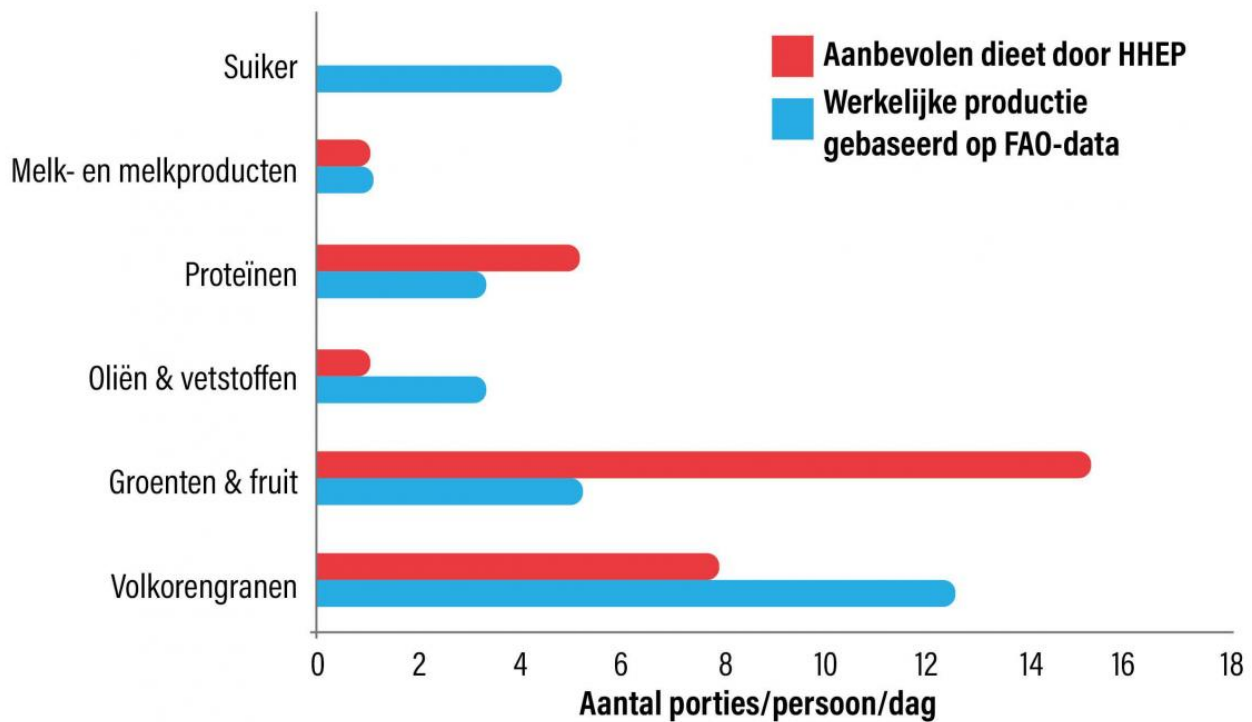
Tessa Avermaete citeerde de Indiase econoom en Nobelprijswinnaar Economie in 1998 Amartya Sen. Die stelde dat “iedereen – jong en oud, arm en rijk – voldoende gezond voedsel moet hebben; nu maar ook in de toekomstige generaties”. Volgens Avermaete betekent duurzaamheid niet alleen dat we het zullen moeten doen met minder input en extensievere landbouw; we zullen effectief voedsel moeten produceren voor de groeiende wereldbevolking, die nu al 8 miljard mensen bedraagt en vooral in Afrika sterk toeneemt.



“Over 75 jaar zullen er nieuwe variëteiten op de markt zijn: ziektebestendig, aangepast aan het warmere klimaat en droogteresistent”, zegt Tessa Avermaete. - Foto: JVB

Voedsel voor 10 miljard mensen

Onderzoekers van de universiteit van Guelph (Canada) berekenden hoeveel voedsel we moeten produceren om alle mensen op aarde van voldoende gezond voedsel te voorzien. Figuur 1 geeft dat weer. De blauwe staaf toont wat we vandaag de dag globaal, maar ook in Europa, produceren volgens cijfers die gebaseerd zijn op data van de FAO (Food and Agriculture Organization, de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties). “Dat zijn niet meteen de juiste producten om ons gezond te voeden. Zo produceren we veel te veel suiker en granen, en veel te weinig groenten en fruit. Zeker als je dat vergelijkt met wat we eigenlijk zouden moeten produceren om iedereen een gezond dieet te geven (rode staaf op de figuur, het aanbevolen dieet door de HHEP, *Harvard Healthy Eating Plate*, een gids van de Harvard Universiteit voor het creëren van gezonde, evenwichtige maaltijden)”, stelt Avermaete.



Figuur 1. Werkelijke productie en aanbevolen porties/persoon/per dag. - Bron: Universiteit van Guelph, Canada

De schuld voor die ‘verkeerde productie’ in de schoenen van de boer schuiven vindt ze echter wel heel erg kort door de bocht. “Een boer is een ondernemer, heeft kennis en expertise opgebouwd, een verdienmodel, grond of stallen. Hij kan niet zomaar van stiel veranderen. Er is een beleid nodig dat die discrepantie erkent en dat uiteraard ook aan de vraagzijde zorgt voor verandering.”

Hoe eetgewoonten veranderen?

Onze planeet bestaat voor 71% uit oceanen en zeeën en voor slechts 29% uit land. Van die 29% is maar 76% bewoonbaar en van dat laatste cijfer gebruiken we zo’n 45% voor landbouw. Enkele jaren geleden gebruikten we nog 50% voor landbouw, de competitie voor ander landgebruik (zoals industrie) stijgt alleen maar. Bij dat landbouwgebruik neemt de veehouderij en de productie van veevoeder 80% voor haar rekening, gewassen voor humane consumptie slechts 16%.

Volgens Avermaete volstaan de huidige inspanningen niet om onze eetgewoonten te veranderen. “De problematiek van welvaartsziekten – waaronder diabetes type 2, hart- en vaatziekten en heel wat kankers – groeit zorgwekkend snel. Onze welvaartsstaat bezwijkt letterlijk onder het overgewicht van haar burgers. De helft van de Belgen is te zwaar. Veel mensen beseffen dat ze niet goed bezig zijn, maar ondernemen pas actie als het kalf al verdronken is. Eetgewoonten veranderen is niet gemakkelijk. Het draait ook niet alleen om eten, maar om onze hele levensstijl. We zijn veel te passief, staren uren op onze gsm en ook onze mentale gezondheid lijdt daaronder.”

Avermaete geeft enkele voorbeelden van hoe het anders kan. “Japan heeft ingezet op diëtisten in scholen. Leerlingen krijgen er gezonde voeding en als het toch dreigt fout te lopen, springen diëtisten meteen in. De resultaten zijn hallucinant. Maar ook dichterbij vind je goede praktijken. Wandel eens een studentenrestaurant in Finland binnen. Daar krijg je meteen zin om gezond te eten. In Vlaanderen is er nog veel werk aan de winkel.”

Eiwitshift werkt (nog) niet

Volgens Avermaete heeft de eiwitshift nog niet het gewenste effect, ondanks de goede intenties en stevige inspanningen van de overheid. “Er is meer nodig om onze vastgeroeste eetgewoonten te veranderen. We beseffen nog onvoldoende dat een Bourgondische levensstijl ook een keerzijde heeft. We staan op onze vrijheid. Voor de jongsten in onze samenleving is dat schrijnend, want aangeleerde ongezonde gewoontes hypothekeren hun toekomst. Correcte informatie bieden en gezonde voeding promoten in de lagere scholen lijkt me een must. Voor jongeren ligt het anders. Je kan ze geen toegang tot fastfoodketens ontzeggen, want dat zou averechts werken. We moeten met hen in gesprek gaan, een open dialoog voeren, en zo zoeken naar hefboomen voor verandering.”

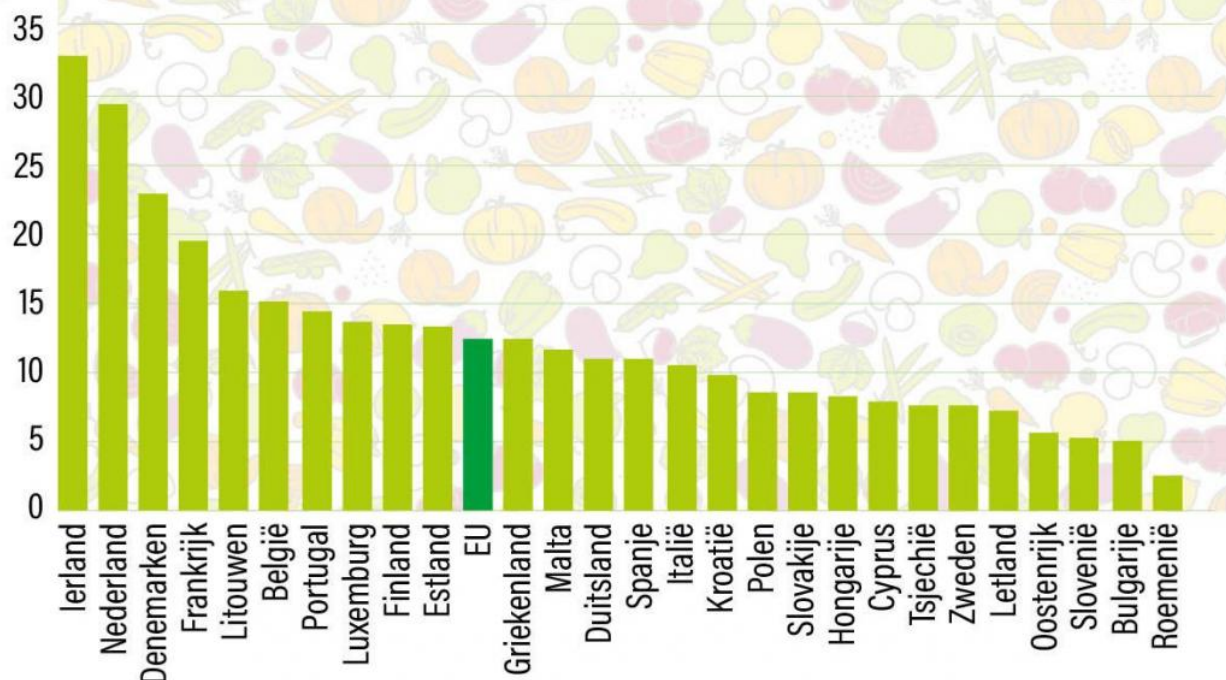
Avermaete ziet zeker een toekomst voor Belgische eiwitgewassen, zoals veldbonen, gele erwten en quinoa. Ze voelt echter aan dat de noodzaak van structurele veranderingen in de sector in het debat ondergesneeuwd raakt. “Een meer circulair en gezond landbouwsysteem vereist een daling van onze veestapel. Het is echt niet mogelijk om alle ingevoerde soja te vervangen door lokale teelten. Nog meer voeder op eigen bodem produceren betekent automatisch minder plaats voor plantaardige producten voor humane consumptie. Die discussie wordt onvoldoende gevoerd.”

Meer groenten en fruit eten

VLAM voert in samenwerking met diverse actoren uit de sector al jaren actie om het groente- en fruitverbruik in Vlaanderen te verhogen. De burger weet wel dat hij of zij meer groenten en fruit moet eten, maar doet het in de praktijk te weinig. In België haalt maar 15% van de bevolking de aanbeveling van 5 porties groenten en fruit per dag (zie figuur 2). Heel wat landen doen het nog slechter. “Dat is erg voor al die mensen, maar ook voor u en ik, want we betalen daar allemaal voor. In België gaat zo’n 2% van het BBP (bruto binnenlands product) naar kosten die gelieerd zijn aan voedingsgerelateerde ziekten. In landen als Bulgarije en Roemenië gaat het om meer dan 4%”, stelt Avermaete.

Dagelijkse consumptie van minimum 5 porties groenten & fruit, 2019

(bevolkingspercentage van minimum 15 jaar)



Figuur 2. Percentage van de bevolking (van minimum 15 jaar) dat dagelijks minstens 5 porties groenten en fruit at in 2019 in Europa. - Bron: Eurostat

Michaël Sels, ex-hoofddiëtist bij het Universitair ziekenhuis Antwerpen (UZA) en nu innovatiemanager klinische voeding aan het UZA, daagt de Belg in zijn boek *Plan 500 gram* uit om elke dag minstens 500 gram groenten en fruit te eten. Daarmee krijg je volgens Sels een flinke dosis essentiële voedingsstoffen binnen, je geeft je immuunsysteem een boost én je voelt je energiekeer.

Tessa Avermaete vindt 'Practice what you preach' alvast een goed motto voor de overheid. "Begin bij de overheidsinstellingen. Durf écht inzetten op meer groenten en fruit, en op de ongezonde alternatieven van de kaart te halen. Wie toch een chocoladekoek wil bij de koffie, zal die heus wel buiten de muren van de overheidsgebouwen vinden."

Ze is er niet van overtuigd dat landbouworganisaties de opdracht hebben om de consument te adviseren over wat hij of zij al dan niet moet eten. "Landbouworganisaties mogen trots zijn op de producten die de sector aflevert, maar voedingsadvies en marketing zijn niet hetzelfde."

Mindset veranderen

Avermaete stelt dat in het voedseldebate heel wat fabels en idealen circuleren die ons niet vooruithelpen. "Het gebrek aan een open blik op het voedselsysteem ligt daarbij aan de basis. Momenteel ligt de focus heel sterk op het in stand houden en competitief maken van bedrijven en sectoren, niet op een gezond voedselsysteem. Ik vergelijk het vaak met een slecht gekalibreerd kompas: veel goede intenties, maar niet de moed of tijd nemen om het kompas te ijken."

De kennis is er in elk geval om beter te doen. Avermaete is voorstander van een gestructureerd overleg tussen beleid, wetenschap en praktijk. “Maar dat zal alleen wat opleveren als de mindset van beleidsmakers ook verandert. Er zijn zoveel heilige huisjes en beleidsmakers zijn bang om hun kiezers te verliezen. Zowel op Europees als Vlaams niveau bepalen beleidsmakers bovendien de onderzoeksagenda. En zo verdampen jaarlijks miljoenen euro’s in projecten die misschien wel tof zijn, lokaal een verschil maken en de werking van onderzoeksgroepen financieren, maar die eigenlijk niet structureel bijdragen aan een meer duurzaam voedselsysteem.”

Overigens zijn volgens Avermaete ook wetenschappers verantwoordelijk. “De interactie tussen wetenschap en overheid valt onder de noemer ‘maatschappelijke dienstverlening’. Die is vandaag toch nog het kleine broertje van de 2 andere opdrachten van universiteiten: onderzoek en onderwijs. Samenwerking tussen disciplines is ook essentieel, maar net als in de politiek is dat ook in de wetenschap niet zo evident. We hebben zoveel van elkaar te leren.”

Biologische productie

Europa wil de biologische landbouw uiterlijk in 2030 uitbreiden tot 25% van de landbouwgrond. Avermaete vindt dat een weinig realistisch cijfer. “In België raken we nog niet aan 10%. Ook hier mogen we het brede plaatje niet uit het oog verliezen. Biologische productie heeft zeker haar plaats in een duurzaam voedselsysteem, maar bio heeft ook een keerzijde. Duurzaamheid gaat eigenlijk in de eerste plaats om wat we produceren en consumeren, niet om welke praktijken we daarbij gebruiken of waar het voedsel vandaan komt. Dat streefdoel van een kwart biolandbouw in Europa is mijns inziens naast de kwestie. Het toont wel aan dat beleidsmakers soms met zeer strategische doelen durven komen. Als die doelen dan nog goed gekozen zouden worden, zijn we al een heel eind op weg.”

Meer coherentie in beleid

Avermaete vindt dat de overheid preventief duidelijkere keuzes zal moeten maken. “Meer coherentie in het beleid maakt daar ook deel van uit. We overladen de burger vandaag met zeer uiteenlopende en soms contradictorische boodschappen. De urgentie van de problematiek is nog niet doorgedrongen, ook al zuigt de gezondheidszorg onze staatskas verder leeg. De politieke structuur van ons land helpt ook niet. Zo is preventie een Vlaamse materie en gezondheidszorg een federale...”

Toch blijft Tessa Avermaete hoopvol. “Er zijn in Vlaanderen wel degelijk initiatieven en experts die gezond leiderschap tonen. Zo is er bijvoorbeeld Gusto Sportivo, een initiatief van de voedingsindustrie om haar mensen in beweging te brengen, met top-leiders uit de sector die zich daarbij engageren of gezondheidsexperts als Marleen Finoulst en Michaël Sels, die in de media duidelijk communiceren over gezonde voeding.”

Dieet over 75 jaar

Hoe denkt Tessa Avermaete dat we over 75 jaar zullen eten? “Ik hoop dan op een portie rijstpap met een gouden lepel. Ik vermoed en hoop dat vlees dan een heel stuk duurder zal zijn, zeker rundvlees. Aardappelen zullen er nog zijn. De kans is groot dat er veel nieuwe variëteiten op de markt komen: ziektebestendig, aangepast aan het warmere klimaat, droogteresistent... Als ik ver genoeg vooruit mag kijken, ben ik eerder optimistisch. Ik durf dromen van een bevolking die gezonder leeft en meer beweegt.”

Jan Van Bavel