



Verslag thema-avond 'Voer voor Jongsenioren, gezond en duurzaam eten' 30 juni 2026

Op 30 juni hield JongSenioren Zoetermeer (JSZ) de thema-avond 'Voer voor jongsenioren, gezond en duurzaam eten'.

De avond was georganiseerd door de themagroep Vitaliteit & mobiliteit en vond plaats in Club Entree aan Boerhaavelaan 33 in Zoetermeer.

Ruim 70 bezoekers namen deel aan deze bijeenkomst.

Inloop

De avond begon met een rondje langs de informatie-tafels. Bezoekers konden zich informeren bij Palet Welzijn, Iedereen een maaltijd, Caring Doctors, Caring Chefs, Voedingscentrum, Mondzorg van GGD, Oranje Nassau College met leerlingenproject gezondere voedselomgevingen, voedselbeweging ZoeterMeer Lokaal, JongSeniorenZM.

Voedingsquiz

Elke deelnemer kreeg bij binnenkomst een quizformulier. De formulieren konden tot in de pauze ingeleverd worden.

Opening

Anja Lens, voorzitter van JSZ, opende de avond met een welkomstwoord en een toelichting op wat Stichting JongSenioren ZM doet. JSZ heeft als jaarthema 'Omzien naar elkaar'. De pioniers van de derde levensfase van JSZ houden zich daarmee bezig door het helpen met het opzetten van Aandachtscirkels. Een Aandachtscirkel wordt gevormd door mensen, die bij elkaar in de buurt wonen of mooi gezegd op pantoffelafstand van elkaar. Zij spreken met elkaar af, dat zij omzien naar elkaar, elkaar helpen als dat nodig is. En daarmee maakte Anja het bruggetje naar het thema van vanavond: voeding. Eten staat symbool voor gezelligheid en ontmoeten.

Presentatie 'Sterk ouder worden begint op je bord, goed voor jou en de planeet' door Patrick Deckers

Patrick Deckers is orthopeed en leefstijlarts en oprichter van Caring Doctors. Patrick merkte bij zijn werk als orthopeed dat mensen die bijvoorbeeld een nieuwe knie nodig hebben veel langer moeten revalideren, omdat ze in minder goede conditie zijn. Als je een nieuwe knie nodig hebt, is het fijn als je zo gezond mogelijk bent. En voor sommige mensen geldt zelfs dat ze die nieuwe knie niet nodig zouden hebben gehad als ze gezonder hadden geleefd/gegeten. Maar wat is dan gezond eten en een gezonde leefstijl? Hij besloot Caring Doctors op te richten.

Caring Doctors verenigt zorgprofessionals die verantwoordelijkheid nemen voor preventie, gezondheid en de toekomst van onze planeet. Met een hoofdzakelijk plantaardig voedingssysteem (Planetary Health Diet) werken ze aan minder chronische ziekten, lagere zorgkosten en een leefbare aarde. Caring Doctors werkt samen met boeren en tuinders, diëtisten, verpleegkundigen, chef-koks.

In een hoofdzakelijk plantaardig voedselsysteem is er:

- Minder gezondheidsschade door welvaartsziekten
- Minder klimaatschade
- Meer voedselveiligheid voor 10 miljard mensen

Patrick vertelde dat er veel meer voedsel voor de veeteelt wordt verbouwd dan voor de mensen. 80% van de landbouwgrond wordt gebruikt voor het verbouwen van veevoer!

Klimaatverandering heeft grote gevolgen. Een halve graad temperatuurstijging geeft al een afname van de biodiversiteit en anderhalve graad temperatuurstijging leidt tot ontsparing van allerlei processen. De klimaatverandering leidt tot problemen voor de voedselzekerheid door mislukte oogsten en ook al zitten we er middenin, er gaat nog steeds veel meer voedsel naar runderen, varkens, kippen etc. En het is helemaal niet gezond voor ons om zoveel vlees te eten!

Een extra probleem is dat naarmate er meer draagvlak komt voor voedseltransitie en energietransitie er ook meer tegenacties komen. Maar ook onverschillige reacties als 'het zal mijn tijd wel duren' of 'wat maakt het uit als zo'n klein landje als Nederland hieraan werkt'. Maar alle kleine beetjes werken wel degelijk! Patrick wees op het gevaar van tunnelvisie en noemde:

De Carbontunnelvisie: alles gericht op vermindering van CO₂ uitstoot, maar er is veel meer nodig.

En de Eiwittunnelvisie: eiwitten zijn belangrijk, maar die eten we meer dan genoeg; helaas vooral dierlijke eiwitten.

Humane gezondheid is het vermijden van ziektelast. Een gezonde leefomgeving geeft minder ziektelast. Preventie is belangrijk. Hij sprak van **gezondhoudzorg**.

Op dit moment is het aantal gezonde levensjaren gedaald van 54 naar 43 jaar en dan worden we nog wel ouder dan 80! Dat betekent dat je de helft van je leven gezondheidszorg nodig hebt.

Als we zo doorgaan, gaat obesitas wereldwijd in 2035 4320 miljard kosten!

Overconsumptie van vlees en zuivel geeft de problemen. Maar je hoeft er niet helemaal mee te stoppen.

Overconsumptie van vlees en zuivel kan leiden tot:

- Overgewicht
- Diabetes type 2
- Hart- en vaatlijden
- Kanker (darm, prostaat, borst)
- Dementie
- Gewrichtsaandoeningen

Vooraf het eten van bewerkt vlees levert een bewezen risico op kanker.

Rood vlees van rund, varken en schaap/lam geeft mogelijk risico op kanker.

Eigenlijk aten we in de jaren 60 en 70 nog gezond: weinig bewerkt voedsel, niet te veel vlees en meer groenten en aardappelen.

Maar let op: je kunt ook ongezond volledig plantaardig eten; je moet wel goed nadenken.

Als je volledig plantaardig eet, heb je wel extra vitamine B12 nodig.

Je moet ook in de gaten houden dat je voldoende calcium binnenkrijgt. Maar calcium alleen is niet voldoende voor sterke botten. Je moet ook aan krachttraining doen om sterke botten te houden en om spierverlies te voorkomen.

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Maar 80% van wat in de winkel ligt, voldoet niet aan de Schijf van Vijf! Dat maakt het overstappen extra lastig.

Als je wilt veranderen, doe het dan in kleine stapjes. Doe het met elkaar! Beweeg samen, probeer samen plantaardige recepten uit.

JSZ heeft Patrick van tevoren een aantal vragen gesteld. Deze vragen en de antwoorden zijn te vinden op de website van JSZ in de [dia's 18 tot en met 27 van de PowerPointpresentatie](#).

Caring Doctors vindt het belangrijk dat zorgorganisaties het goede voorbeeld geven en werkt nauw samen met verschillende ziekenhuizen om te zorgen dat de maaltijden die daar geserveerd worden, voldoen aan het Planetary Health Diet.

Het is van groot belang dat de politiek een rol gaat spelen.

Hoe werkt dat in Zoetermeer? Daar gingen Kees van der Riet van de voedselbeweging ZoeterMeer Lokaal en René Haak van de partij Democratie voor Zoetermeer over in discussie onder de titel:

Lokaal voedsel verbindt mensen en beleid

Kees vertelde in het kort iets over de missie van de Voedselbeweging ZoeterMeer Lokaal: Bewustwording over Gezond Lokaal Voedsel vergroten door organisaties en inwoners met elkaar te verbinden. Kees gaf een aantal voorbeelden van het ondersteunen van activiteiten en initiatieven.

Het is van belang om de politiek te verleiden om samen te werken en te komen tot een gezamenlijk gedragen voedselvisie en -beleid met gemeente en zorgsector. Voedsel is in het nieuwe college-akkoord geen apart thema, maar past dwars door meerdere prioriteiten heen. Voedsel is een verbindend thema voor preventie, wijkontwikkeling en participatie. De voedselbeweging wil de doelen van het college uitvoerbaar, zichtbaar en wijkgericht maken en zal dat in de op te stellen Voedselvisie centraal stellen.

De vraag aan René Haak is: hoe krijg je de aandacht van de Raad en de politieke partijen gericht op gezonde voeding? Het is toch ook een taak van de gemeente om gezonde voeding te stimuleren?

Zijn advies is: klop bij de politieke partijen aan met gezamenlijke initiatieven. Die kunnen daar dan verder mee.

De PowerPointpresentaties van de sprekers [Patrick Deckers](#) en [Kees van der Riet & René Haak](#) zijn op de website van JSZ beschikbaar.

In de korte pauze konden de bezoekers nog langs de informatie-tafels lopen.

Na de pauze werd in zeven dialooggroepen het thema Voeding verder besproken aan de hand van vragen en stellingen.

Aan het eind van de avond werden de winnaars van de quiz bekend gemaakt.

Twee winnaars hadden alle vragen goed beantwoord en bijna goed ingeschat welk percentage van de bezoekers van mening was dat ze gezond eten.

De winnaars Janny en Palau ontvingen een boek van het Voedingscentrum en een bonenplantje.

Verslag dialooggroepen

Samenvatting van de gesprekken:

Wat vind je van de nieuwe Schijf van Vijf?

In het algemeen staat men positief t.o.v. de nieuwe Schijf van Vijf. Het is een stimulans om meer plantaardig te eten.

Opmerkingen:

Waak voor betutteling

Het is ook wennen

Veel beïnvloeding door wat we zien

Minder suikers eten is moeilijk, want het zit overal in

Vleesvervangers zijn niet altijd lekker

Het moet makkelijker zijn om plantaardige producten in gangbare supermarkten te vinden

Er moeten meer gezonde keuzes op het menu in restaurants zijn

Financiën spelen een rol in wat haalbaar is

Tips:

Klein beginnen met veranderingen

Richt één supermarkt op met betaalbare producten

Plekken als de Goede Buur en buurtmaaltijden zijn wat goedkoper

Vind je dat je gezond eet?

De meesten vinden dat ze bewust en gezond eten. Sommigen vinden dat ze meer zouden kunnen variëren. Er worden opmerkingen gemaakt over het gebruik van suiker en zout. Suikers zijn van nature in voedingsmiddelen aanwezig. Ook wordt de aanbevolen hoeveelheid groente genoemd, dat dit veel is en men niet aan de hoeveelheid van het advies komt.

Bewustwording over gezond eten is goed, maar blijft eigen keus.

Opmerkingen:

In supermarkten zijn de hoeveelheden vaak op 4 personen berekend, je gaat daardoor soms meer eten

Supermarkten verkopen veel + 1 of 2 gratis

Gezond koken kost veel tijd

Tips:

Blijf actief en gebruik gezond verstand

Doe overgebleven porties in de vriezer

Zorg voor laag btw-tarief van groente en fruit

Wat vind je belangrijk als het gaat om gezond eten en ouder worden?

Minder en bewuster eten. Supplementen toevoegen als het nodig is.

Ook het samen eten en aandacht voor een gezonde mond wordt genoemd.

Opmerkingen:

Lastig om te weten wanneer je voldoende eet.

Tips:

Bewegen en actief blijven, zowel mentaal als sociaal

Lekker zelf koken

Zelf boodschappen doen

Vastigheid, structuur en routine helpt

Heb een dagdoel

Hoe kijk je aan tegen ‘duurzaam en lokaal voedsel’?

Duurzaam en lokaal wordt belangrijk gevonden.

De één vindt lokaal en duurzaam voedsel duurder, de ander geeft aan dat het niet altijd duurder hoeft te zijn. Ook wordt de vraag gesteld ‘hoe ga je om met matigheid?’ Opgemerkt wordt dat wanneer de grond wordt uitgeput er meer bemesting nodig is.

Opmerkingen:

Ik had gehoopt meer suggesties/tips te krijgen waar lokaal voedsel te krijgen is.

Tips:

Lezenswaardig boekje: ‘Uit de shit’

Website ‘boeren en buren’ om lokaal voedsel te bestellen

Voedselbos

Let op: duurzaamheidskenmerken en lees etiketten

Te verkrijgen bij: buurttuinen, lokale markten/winkel, boer

Ga zelf kweken waar het kan en bied daarvoor meer plekken.

Laat iedereen op z’n eigen plek doen wat je kunt.

Evaluatie

De avond is door ruim 70 mensen bezocht. Er zijn 34 ingevulde evaluatieformulieren ingeleverd. Niet iedereen heeft elke vraag beantwoord. Uit de vragen komt het volgende naar voren.

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Patrick Deckers; ‘Sterk ouder worden begint op je bord, goed voor jou en de planeet’?

Gemiddelde score 4,5 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Kees van der Riet en René Haak; ‘Lokaal voedsel verbindt mensen en beleid’?

Gemiddelde score 2,6 op een schaal van 5

Vraag: Heeft u vanavond iets nieuws gehoord?

Ja: 23

Nee: 7

Zo ja, wat was nieuw voor u?

Het gaf inspirerende informatie.

De nieuwe Schijf van Vijf.

De samenhang van voeding en alles wat daarbij speelt o.a. qua voeding/wereldklimaat maakte indruk.

De enorme hoeveelheid dieren die wordt geslacht, en meer bewustzijn dat we heel veel voedselproducten voor vee verbouwen. We kunnen beter plantaardig produceren en eten.

Er werd wat meer bekend over Zoetermeer Lokaal en initiatieven over voeding die aan de gemeente kenbaar gemaakt kunnen worden.

Het bestaan van boerderijwinkel/voedselbos in Zoetermeer.

Krachttraining is goed voor je.

De info-kraampjes gaven weer nieuwe informatie en inzichten

Gaat u na vanavond uw voedingsgewoonte (anders eten, meer lokaal kopen etc.) aanpassen?

Ja :15

Nee: 15

Misschien/beetje: 4

Zo ja, wat gaat u aanpassen?

De helft van de mensen geeft hierbij aan dat ze al gezond eten.

Sommigen gaan n.a.v. deze informatie (nog) minder vlees eten

Meer groente (peulvruchten) en fruit eten en vaker lokaal kopen, i.p.v. bij de supermarkt.

Een aantal mensen geeft aan dat ze nog bewuster hun voeding gaan kiezen.

Heeft u voldoende ruimte gekregen om tijdens de dialoogsessie uw gedachten te delen?

Ja: 30

Nee: 1

Er kwamen veel positieve reacties dat iedereen een goede inbreng kon hebben. Eén keer werd opgemerkt dat er iemand te veel aan het woord was, waardoor een persoon z'n ei niet kwijt kon.

U heeft bij de informatietafel van JongSeniorenZM informatie kunnen krijgen over Aandachtscirkels. Denkt u, dat er in uw buurt of woongebouw belangstelling is voor een Aandachtscirkel?

Een aantal mensen gaf aan daar geen interesse in te hebben. Bij anderen is dat al geregeld, met een buurt-app. En anderen gaan actief in hun buurt rondkijken of daar behoefte aan is.