

6 januari 2017

Goed voornemen: een discussie gebaseerd op feiten



Liesbeth Oerlemans

Klinisch epidemioloog, docent voeding en kritisch blogger, Uw voeding als medicijn

Het begin van een nieuw jaar is een mooi moment om stil te staan bij goede voornemens. ‘Eet onbewerkt, gevarieerd (meer plantaardig), beperkte porties en praktisch uitvoerbaar’, is de visie van Liesbeth Oerlemans. In de praktijk blijkt het voor veel mensen nog erg lastig. Dat komt omdat mensen geen vertrouwen meer hebben in eigen kennis en vaardigheden, stelt Liesbeth. En zonder vertrouwen ontstaat verwarring.

Volgens Stephen Hawking is de grootste bedreiging voor kennis niet onwetendheid, maar de illusie van kennis. Voeding lijkt steeds minder om kennis te draaien en meer om emotie, waardoor we niet meer naar elkaar luisteren en ieder zich dieper ingraaft in eigen standpunten. Mensen krijgen steeds sterkere overtuigingen die niet meer worden onderbouwd door feiten. Mening van mensen die betrouwbaar lijken worden dan eindeloos herhaald alsof het om feiten gaat. Gelijk krijgen is echter niet hetzelfde als gelijk hebben.

Gaan we voor bereikcijfers of voor kennisoverdracht?

Eind vorig jaar maakte ik een poll over suiker in potjes groente. Het is zeker geen representatieve steekproef, maar dat 38% van de mensen die de poll invulden suiker gif noemde, verbijsterde me. Mensen hebben een stellige mening zonder het perspectief te kennen. Minder suiker gebruiken is voor de meeste mensen een goed plan, maar voor alles geldt dat de schadelijkheid afhangt van de hoeveelheid die wordt gebruikt. Die hoeveelheid in potjes groente is gering. Onlangs verscheen een [persbericht](#) dat - naar mijn mening - vrij gekleurde informatie bevatte over de toevoeging van suiker aan potjes groente. Het eten van groente uit een potje met een beetje suiker is een gezondere keuze dan helemaal geen groente eten. Er was niemand die het persbericht hierover checkte, zelfs geen journalist.

“A man with a conviction is a hard man to change. Tell him you disagree and he turns away. Show him facts or figures and he questions your sources. Appeal to logic and he fails to see your point (Leon Festinger)”

Persberichten vol meningen worden klakkeloos gedeeld. Hoe radicaler het standpunt, hoe meer aandacht het krijgt. Komt dit alleen door een gebrek aan kennis of draait het alleen nog maar om bereikcijfers? Zonder vertrouwen in de afzender heeft het delen van feiten geen zin. De vraag is dan ook hoe je iemand waarvan je overtuigd bent dat diegene uit is op eigen belang weer leert te vertrouwen? Dat is een lastige vraag, maar een eerste stap zou kunnen zijn dat je voortaan checkt of de informatie afkomstig is van iemand die kennis van zaken heeft over het onderwerp. Onderbouwt deze persoon dat wat hij zegt met cijfers en/of (wetenschappelijke) feiten?

Lees ook: [Wetenschap is niet ‘maar een mening’ \(via NRC\)](#)

Laten we naar elkaar luisteren

Als we weer naar elkaar gaan luisteren, kunnen we elkaar ook uitleggen wat we van elkaar verwachten. Klanten vragen bijvoorbeeld om E-nummers uit voeding te halen, maar daar wordt het product niet beter van. Transparantie is niet klanten naar de mond praten maar uitleggen wat onduidelijk is. Dat is een uitdaging zowel voor de consument, die te veel vertrouwt op internet en vergeet het eigen verstand te gebruiken, maar ook voor de industrie, die zegt transparant te willen zijn. Dat is echter zo ongebruikelijk voor haar dat ook zij moet laten zien dat ze de consument die de dialoog met haar aan wil gaan, durft te vertrouwen.

Ik wil graag een steentje bijdragen aan dit proces: heel kritisch naar de industrie, maar wel op een eerlijke manier en dat betekent op basis van feiten. Ik praat niet namens de industrie en maak me dus ook niet druk over omzetten van de voedingsindustrie. Ik wil graag proberen alle kanten te belichten, zodat de consument daarna zelf de beste keuzes kan maken.