



Gaston Remmers:

'Vitaliteit drukt zich voor mij uit in de weerbaarheid en veerkrachtigheid van gewassen tegen ongunstige groeiomstandigheden'



Samen sterk: patiënten, artsen en telers

Al meer dan vijftwintig jaar is Gaston Remmers, afgestudeerd Wagenings ruraal socioloog, actief op de grensgebieden van landbouw, voeding, stedelijke ontwikkeling en ruimtelijke planning. Zijn bezigheden zijn misschien het best samen te vatten als *transitiewerk*. Een ingrijpende gebeurtenis, namelijk het feit dat hij kanker kreeg en daarvan genas, gaf een belangrijke omwenteling in zijn eigen leven. Tijdens zijn ziekteproces werd hij zich bewust van de belangrijke rol die voeding kan spelen bij het voorkomen en genezen van ziekten. Remmers maakte van zijn zoektocht naar 'passende' voeding bij kanker zijn werk en kwam tot de overtuiging dat die *personalised* zou moeten zijn. Wat dat inhoudt vertelt hij in onderstaand interview.

Gaston Remmers: 'Wat ik helaas aan den lijve heb ondervonden is dat ik als patiënt met mijn vraag naar gezonde en vitale voeding niet serieus werd genomen. Precies daar waar je zelf écht invloed kunt uitoefenen en medeverantwoordelijk kunt zijn voor je gezondheid, kreeg ik nul op het rekest. Het voedsel dat ik in het ziekenhuis kreeg heeft volgens mij niet veel bijgedragen aan mijn herstel. Mijn vrouw kwam daarom elke dag langs met verse shakes en soepen. Als je je verdiept in de relatie voeding-kanker, ontdek je dat voeding een grote rol kan spelen ter voorkoming en ook bij herstel en genezing van kanker. Ziekenhuizen hebben echter helemaal geen antwoorden op de vraag hoe je voeding efficiënt in

kunt zetten in het genezingsproces. Dat komt enerzijds door onwetendheid: er bestaan weinig concrete ideeën hoe voeding hieraan bij kan dragen. Anderzijds is het onze *evidence based medicine* cultuur, die belemmerend werkt, omdat alleen datgene wat zich bij grote groepen mensen bewezen heeft als werkzaam erkend wordt. Maar ieder mens is anders! De persoonlijke constitutie, conditie, levensfase en levensstijl spelen een belangrijke rol. Ieder mens heeft aldus een andere fysieke Ausgangssituation, die bovendien dynamisch is: niet op elk moment is dezelfde voeding nodig of gewenst. Wat voor de één gezond en helend is, kan voor iemand anders een belasting zijn. Volgens mij is die persoonlijke link met voeding enorm belangrijk. We zijn ons daar nog veel te weinig van bewust. En ondertussen worden we in slaap gesust met algemene richtlijnen.

Het is niet verwonderlijk dat ziekenhuizen uitgaan van algemene voedingsrichtlijnen, want het is niet eenvoudig een individuele voedingsdiagnose te stellen. Toch moet dat volgens mij in de toekomst wel gaan gebeuren en daarom probeer ik op dat vlak iets te creëren. Het is mijn overtuiging dat het debat over voeding en gezondheid een positieve wending kan krijgen als we het patiëntenverhaal meer op waarde gaan beoordelen. Om die reden richtte ik samen met twee medepatiënten het *Platform Patiënt & Voeding* op.

Wat wij merken is dat er door mensen die een ziekte ontwikkelen ontzettend veel geëxperimenteerd wordt met voeding. Er worden duizenden individuele voedingsexperimenten gedaan, die een schat aan ervaringen in zich dragen. Het is zonde dat die ervaringsinformatie nergens wordt vastgelegd en op waarde wordt geschat! Het is onze ambitie een database op te zetten van mensen die met voeding



iets proberen en daar successen mee claimen dan wel mislukkingen rapporteren. Want patiënten zijn ervaringswetenschappers bij uitstek. Je zou hier heel goed big-data-analyse op kunnen inzetten. Zo ver zijn we nog niet, maar het zou een mooi project zijn, waarin ons platform een coördinerende rol zou kunnen spelen.'

Gaston Remmers (1965) is in Wageningen afgestudeerd als agro-ecoloog en gepromoveerd als ruraal socioloog. Hij is gefascineerd door groeiprocessen in mens en natuur, en hoe gebieden en regio's tot bloei komen. Zijn werk als zelfstandig adviseur en projectinitiator combineerde hij tussen 2010 en 2014 met het lectorschap Eco-effectief ondernemen in een stedelijke omgeving aan de CAH Vilentum hogeschool Almere. Hij begeleidde diverse projecten die te maken hadden met stadslandbouw. Alles veranderde toen er in 2012 bij hem tongkanker geconstateerd werd. Zijn verblijf in het ziekenhuis confronteerde hem met 'de belabberde voedselkwaliteit' en het marginale voedselbewustzijn in de gezondheidszorg. Nu hij weer op de been is voelt hij een sterke drive daar iets aan te willen doen. In 2013 sloot hij zich als *Patient Advocate* aan bij Inspire2Live, met als focus het voorkómen van kanker. In 2014 richtte hij met anderen het Platform Patiënt & Voeding op.

Gepersonaliseerde voeding

'Ik heb me vorig jaar intensief beziggehouden met *personalised food*.^[34] De verkenning van het business-potentieel van dit concept kreeg urgentie door "de beklemming" in de tuinbouwsector, die er steeds minder in slaagt economische winst te behalen. Enkele telers die ik sprak werden enthousiast over het idee dat patiënten een rol kunnen spelen in het aansturen van de vraag naar gezonde voeding. Daarnaast maakte ik kennis met de ideeën van professor dr. Hans Westerhoff. Hij beweert dat het in de toekomst mogelijk zal zijn om met een zogenaamde *metabole genenkaart* precies iemands individuele voedingsbehoefte te bepalen. Aan de hand van je DNA-profiel kun je namelijk voorspellen hoe bepaalde stoffen in je lichaam worden omgezet. Het is een ingewikkeld verhaal, want de menselijke biochemie is enorm complex, maar de eerste voorzichtige resultaten bieden een interessant begin van het in kaart brengen van iemands persoonlijke voedingsbehoefte. Wat me vooral aansprak was de ambitie die Hans Westerhoff durfde uit te spreken: voeding kán een medicijn zijn. Die ambitie om dat uit te vogelen mis ik enorm onder biomedici en voedingswetenschappers: er wordt zo voorzichtig geopereerd binnen de marge van wat "evidence based" is, dat innovatie geblokkeerd wordt. In bovenstaande driehoek patiënt-biomedicus-teler meen ik een aangrijpingspunt te hebben gevonden om het denken over gezonde voeding in beweging te brengen.'

Inzetten op stoffjes

'Het is natuurlijk niet eenvoudig om voeding aangepast te krijgen aan ieders persoonlijke behoeften. Wanneer je je serieus bezig gaat houden met het

verbeteren van voedingskwaliteit, komt daar een enorme agenda achter vandaan. Het omvat een betere diagnostiek die ook de persoonlijke voedingsbehoefte in kaart brengt en betere, dus op de persoon afgestemde voedingsadviezen, maar ook betere onderzoeksmethoden en gezondere teeltmethoden. En dan heb je nog te maken met hoe er in onze maatschappij tegen voeding aan wordt gekeken. Er zijn zoveel zienswijzen. Persoonlijk voel ik me aangesproken door voedingsconcepten die ervan uitgaan dat voeding een vitaliteitswaarde heeft, maar de mainstream voedingswetenschap zoekt de vitaliteit en de gezondheid in de chemische samenstelling van voeding. Tussen die twee concepten ervaar ik een enorme kloof. Maar we hebben ze wel allebei nodig, en ik zie het als mijn taak die kloof te verkleinen. Mijn ervaring is dat je er niet aan ontkomt, wanneer je positieve veranderingen wilt stimuleren, dat je ook van “het stofjesniveau” uit moet gaan. Anders krijg je onvoldoende mensen mee.

Door in te zoomen op wat goed is voor jou als individu, en daarbij verder te kijken dan alleen de macronutriënten (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen), dus ook en vooral de micronutriënten (ook secundaire voedingsstoffen genoemd) in acht te nemen, kom je steeds meer in het gebied van de vitaliteit. Wat betreft die micronutriënten zijn er interessante nieuwe ontdekkingen qua teeltmethoden. Zo is gebleken dat wanneer je groenten onder suboptimale omstandigheden laat groeien, ze ter vergroting van hun weerbaarheid bepaalde stoffen aanmaken (onder andere flavonoïden) die een bewezen positieve uitwerking hebben op ons immuunsysteem.^[35, 36]

Er zijn absoluut nog meer begunstigende groeimaatregelen te ontdekken. Vitaliteit drukt zich voor

mij dus uit in de weerbaarheid en veerkrachtigheid van gewassen tegen ongunstige groeiomstandigheden. En het eten van weerbare gewassen helpt aldus de weerbaarheid van ons lichaam te versterken. Dat veronderstelt een enorme verschuiving in de focus van de gewasteelt.’

Cocktail van patiënten, artsen en telers

‘Wat ik probeer te doen is het verbinden van bovenstaande drie groepen belanghebbenden: de “patiënten” als emancipatiebeweging met duidelijke vragen, de biomedische wetenschap en de Nederlandse land- en tuinbouwbeving. Door deze groepen bij elkaar te brengen moet het mogelijk zijn het beste in elkaar naar boven te halen. In deze concentratie van de ervaringsdeskundige patiënten die gezonde voeding willen, de top van het biomedische onderzoek én de Nederlandse hoogtechnologische landbouw kan iets spannends ontstaan. Biologische landbouw zal daarin een rol spelen, naast de hightech landbouw. Je zou huiverig kunnen zijn voor de overheersende rol van de industriële landbouw, zoals bijvoorbeeld de steriele teelten in laboratoria. Maar ik ben daar niet bang voor, want in de driehoek patiënt-arts-teler zullen de patiënten vanzelf gaan zeggen: “Ho, ho voeding heeft ook nog een andere waarde dan alleen het stoffelijke verhaal, ik vind de productiewijze ook belangrijk!” Dit is het spel wat zich af gaat spelen en zich ook al afspeelt. Een spel dat aan elkaar hangt van sociale, economische en teelttechnische vragen. Het huidige uitblijven van de behoeftevraag van de patiënt is voor de producent de reden om niets te doen. Ik probeer een aantal coalities te creëren, die samen met elkaar op pad



gaan, elkaars onzekerheden accepteren, een blik in elkaars keuken geven en samen stapjes durven te zetten. Zo komt er ruimte voor een heel scala aan bedrijven.

Een voorbeeld van een traject dat al is ingezet is dat van prostaatkanker. Biomedisch onderzoek heeft laten zien dat een bepaalde combinatie van voedingsstoffen een vertraging geeft van de toename van de PSA-waarden (een prostaatkankerindicator). Dat onderzoek ligt er al tien jaar en er is zelfs een patent op ontwikkeld, en ook receptuur. Het gaat dan wel over supplementenvoeding, niet vitaal in de zin van dat het een natuurlijk product is, maar wel een stap in de richting van de gepersonaliseerde voeding die een bijdrage kan leveren aan gezondheid. De volgende stap is wat mij betreft het ontwikkelen van een variant hierop met versproducten. Daarnaast worden de mogelijkheden van de teelt van Bitter Gourd (bittere komkommer) onderzocht, die een bewezen gezondheidsbevorderende uitwerking heeft op de bloedsuikerspiegel en de vetopbouw in vetcellen. Dat is gunstig voor zowel diabetici als mensen met obesitas. Voor nierpatiënten blijkt het mogelijk om groenten met een laag natrium- en kaliumgehalte te telen. Als tuinders leren op weerstands- en inhoudsstoffen te telen, bijvoorbeeld paprika's met selenium of witlof met bitterstoffen, wordt hun werk interessanter. Daarnaast worden ze de voorlopers in een industrie die economisch rendabel is en tegelijkertijd producten voortbrengt die vitaliteitbevorderend zijn.'

Biologische technologie

'Ik vraag me af of substraatteelt per se negatief is voor onze vitaliteit. Ik ben een technologisch plura-

list, ik denk dat alle landbouwsystemen kwaliteiten in zich dragen die we hard nodig hebben. Die diversiteit moeten we benutten. Het is een feit dat een flink deel van de Nederlandse economie en werkgelegenheid steunt op de glastuinbouw. Daar kun je niet zomaar de stekker uit trekken. Het is niet dat ik bang ben voor een crisis, maar ik zie het voorlopig gewoon niet gebeuren. Alle systemen, variërend van de grondgebonden biologische landbouw tot de hoogtechnologische glastuinbouw, zullen de komende jaren naast elkaar blijven bestaan. En er zullen mengvormen ontstaan, want we kunnen veel leren van de nieuwe landbouwtechnieken. Zowel hoe het wel moet, als hoe het niet moet. Bijvoorbeeld hoe je omgaat met logistiek en efficiëntie. Ik ben bijvoorbeeld enthousiast over de ontwikkelingen van kleine gecontroleerde teeltsystemen, miniplantenkassies, die je in je keuken kunt plaatsten. Korter en individueler kunnen de lijntjes niet zijn. Het is een vorm van de natuur in huis halen. Misschien niet de meest ideale, maar wel eentje waar we van kunnen leren.

Voor mij persoonlijk heeft vitaliteit van voeding een heleboel verschillende facetten, zoals chemische, moleculaire, culturele, sociale en ook energetische. Al die factoren hebben invloed op de vitaliteit van een voedingsmiddel.

Het heeft er alle schijn van dat het uiteindelijk belangrijker is te koersen op de weerbaarheid en veerkrachtigheid van het agro-ecosysteem en het menselijk lichaam, dan op de inname van een exact gehalte van het een of ander element, of het nu in de vorm komt van een voedingsmiddel voor de mens of als kunstmest voor de plant. Het zou ons ook helpen om voorbij de discussies te komen over wel of geen koolhydraten, wel of geen vet, wel of

geen bewerkt voedsel. De essentie is het op scherp zetten van het immuunsysteem, en het zelfherstellend vermogen van het menselijke en het agro-ecosysteem te bevorderen.

Het staat dus buiten kijf dat we vitale voeding nodig hebben, en we moeten onderzoeken met welke landbouwmethode het meest hoogvitale eten geproduceerd kan worden. Ik weet niet welke methode je daarvoor nodig hebt. Als blijkt dat de biodynamische methode de meest vitale voeding voortbrengt, dan moeten we biodynamisch gaan telen. Vooralsnog heb ik geen bezwaar tegen duurzame substraat-teelt met behulp van led-verlichting. Waar we voor moeten waken is dat we gaan denken een “silver bullet” te hebben die ons gaat redden – of dat nu biodynamische of hightech glastuinbouw is. Ik zet me in voor wat ik tot mijn invloedssfeer reken, en doe dat zo goed mogelijk. Iedereen brengt op zijn of haar manier het niveau van duurzame productie omhoog. Dat is belangrijk om te beseffen, we zijn zo complementair aan elkaar.’

Op de vraag wat hij zelf het liefst eet antwoordt Remmers: ‘Ik eet het liefst van een biologische, grondgebonden teelt. Als ik kan kiezen, dan doe ik dat.’

