

Hoe maak je gezonde voeding écht tot een succes? Het boek **Eet als een expert 2.0** geeft het antwoord

Van **Eet als een expert** zijn zestigduizend exemplaren verkocht. Na tien succesvolle jaren ondergaat het boek een volledige make-over. Auteur Marijke Berkenpas neemt ons mee in het herzieningsproces. Ze vertelt wat de titeltoevoeging '2.0' omvat en analyseert de succesfactoren, zowel van het boek als van een gezonde voeding.

Marijke Berkenpas is oprichter van het platform I'm a Foodie. Ze schreef **Eet als een expert 2.0** samen met mede-Foodies Liesbeth Smit en Gaby Herweijer. Zij vulden hun kennis en ervaring aan met die van vele andere experts en van de lezers. Het herziene boek geeft voedingsvoorlichting zoals het moet zijn: gebaseerd op de laatste wetenschappelijk inzichten, duidelijk uitgelegd en praktisch goed uit te voeren.

Praktische wegwijzer

Waarom moest dit succesvolle boek zo rigoureuus worden herzien? Marijke Berkenpas: 'Tien jaar is een mooi moment voor vernieuwing en om zaken te updaten. In de basis zijn er in de voedingskennis geen drastische wijzigingen geweest, maar rondom het onderwerp voeding is wel enorm veel veranderd. Bovendien wilden we de vorm veranderen. Dat vroeg om een drastische aanpak. De titel hebben we behouden, met de aanvulling 2.0, want we varen graag voort op het succes. Vorm en inhoud zijn dus gewijzigd, maar het doel is hetzelfde gebleven.' En dat is? 'Een leidraad voor iedereen die gezonder wil eten, maar het overzicht kwijt is. Het is volledig gebaseerd op de wetenschap, vertaald naar een puur praktische insteek. Dus geen 'ge-hype' of regels. We geven heldere uitleg over wat er gaande is, zodat je gelijk aan de slag kunt, met wat goed aansluit bij jouw leven.'

Een 'overweldigend' speelveld

In een van de aankondigingen van het boek noem je de voedingswereld 'overweldigend'. Waar zit 'm dat in? Marijke: 'Niet eens zozeer in de voeding zelf. Je hebt natuurlijk de verschuiving van dierlijk naar plantaardig, meer groente en fruit, vezels, peulvruchten en verminderen van je vet-, zout-

en suikerinname; dat weten mensen doorgaans wel. Maar de hypes rondom voeding komen en gaan in zo'n rap tempo, dat het iedereen van alle kanten aanvliegt. Dat is overweldigend, ook voor ons. Iedereen vindt overal wat van, vooral op sociale media. Wie moet je geloven? Het speelveld rondom voeding is veel gevarieerder geworden, breder en groter. Dat

Marijke Berkenpas is oprichter van het platform I'm a Foodie en mede-auteur van Eet als een expert 2.0





De lezer wil maar één ding: lezen en aan de slag!”

veroorzaakt verwarring en heeft impact op het gedrag van mensen. Een belangrijke aanpassing in het boek is dat er veel meer aandacht voor gedrag is. Daarbij gaat het vaak vooral over alle randvoorwaarden, de bredere context. Door deze mix van factoren te bespreken en te duiden, proberen we wat rust en orde te scheppen in de “chaos”.

Het team van auteurs van Eet als een expert 2.0 v.l.n.r.: Maryam Shekoh, Liesbeth Smit, Marijke Berkenpas en Gaby Herweijer



Visuele indeling

Hoe pakken jullie dat praktisch aan? ‘Praktisch is inderdaad het sleutelwoord’, antwoordt Marijke. ‘Om te beginnen zijn we ons er steeds meer van bewust geworden dat mensen meteen aan de slag willen. Nagenoeg niemand leest een boek chronologisch, en ook bijna nooit helemaal. Mensen pikken er dingen uit die voor hen relevant zijn. Daarom werken we in de 2.0-versie niet meer met doorlopende en chronologische teksten, maar met blokjes tekst en kaders. Dat vullen we aan met veel visuele aspecten. Zodat iedereen er snel zijn of haar eigen weg in kan vinden.’

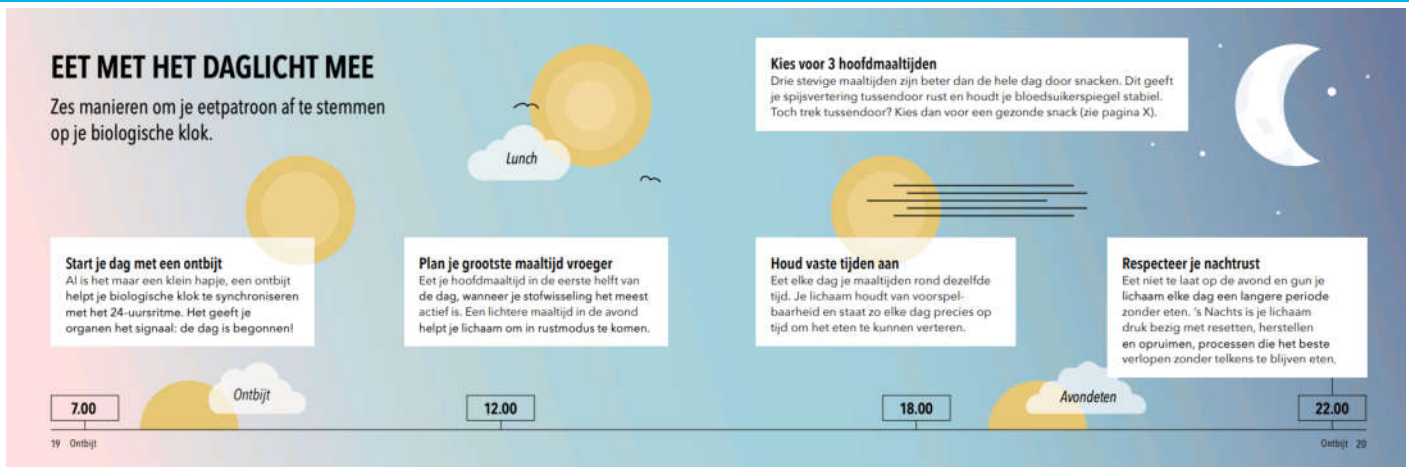
‘Ook hebben we het taalgebruik aangepast’, gaat ze verder. ‘We zijn er nu veel alerter op dat iedereen alle inhoud kan vinden, begrijpen en uitvoeren. Dat betekent dus heel wat schrappen op ons pad van wetenschap naar praktijk. Alle “ballast” moet weg, want de lezer wil uiteindelijk maar één ding: lezen en aan de slag! We leggen daarom alle teksten voor aan een groot en gevarieerd aantal betrokkenen: auteurs, redacteuren, taalkundigen, psychologen en diëtisten, die er ieder vanuit hun eigen expertise naar kijken. Diëtisten zijn bovendien belangrijke ambassadeurs van ons boek. Het boek is primair voor gezonde mensen, maar in geval van ziekte kunnen zij hun cliënten wijzen op voor hen relevante passages uit het boek. Zo kan uiteindelijk iedereen eruit pakken wat hij of zij nodig heeft.’

Ook over het vernieuwde design van het boek vertelt Marijke vol trots. ‘We werken met een andere vormgever en fotograaf. Het boek heeft daardoor een compleet nieuw uiterlijk. Een andere stijl, een andere indeling, prachtige foto’s en meer inhoudelijke infographics, die behalve een mooi beeld ook een goede uitleg geven. De gerechten zijn exact volgens het recept bereid en gefotografeerd, dus geen trucs en geen AI.’

In de supermarkt

Jullie noemen af en toe productnamen. Met welk doel? ‘We gebruiken hier en daar inderdaad merknamen, maar alleen als het iets toevoegt aan de uitleg. En mensen vinden het soms wel prettig om houvast of om alternatieven te hebben. We proberen het wel zo veel mogelijk te beperken en te variëren. We hebben geen connecties en krijgen er niets voor terug. Ik vind het belangrijk om te noemen dat we bij I’m a Foodie onafhankelijkheid hoog in het vaandel hebben.’

En nu we het toch over de supermarkt hebben, voegt Marijke nog een leuk detail toe: ‘We presenteren bij de lancering ook een app, waarmee je via je smartphone als het ware met het boek kunt praten. Dus als je in de supermarkt staat, kun je vragen naar het recept en dan krijg je alle ingrediënten te horen.’



Voorbeeld van een infographic: Eet met het daglicht mee. Zes manieren om je eetpatroon af te stemmen op je biologische klok.

Inhoud vertrouwd met een twist

Wat zijn inhoudelijk de meest opvallende aanpassingen? Marijke: ‘We bespreken natuurlijk de basisvoedingskennis met nieuwe zaken als de voedingsrichtlijnen en recente wetenschappelijke ontwikkelingen, bijvoorbeeld op het gebied van chrononutrition en het microbioom. Daarnaast bespreken we ook hoe je omgaat met voeding, hoe je ernaar kijkt, hoe je het “beleeft”. Een bijvoorbeeld: melk. Van oudsher is dat de “standaard” en plantaardige varianten worden aangeduid als “alternatieven”. Met “omdenken” kun je ook eens uitgaan van dingen die je zelf altijd als alternatief zag. Dat voelt gelijk anders. En dat kan je visie op voeding, en dus je keuzes en gedrag beïnvloeden.’

Gewicht

‘Een ander verankerd aspect in ons denken is dat binnen gezonde voeding altijd de relatie wordt gelegd tussen gezondheid en gewicht. Maar ik vind gewicht helemaal niet zo’n goede graadmeter voor gezondheid’, gaat Marijke verder. ‘Daar ligt naar mijn idee altijd veel te veel de focus op, terwijl gezondheid zo veel breder is: sociale contacten, zingeving, beweging, slaap, stress, balans werk en privé of meetbare

waarden als cholesterol en bloeddruk. Daar zouden we ons veel meer op moeten richten.’

Eigen inspiratiebronnen

Op de vraag waar ze als auteurs zelf informatie en inspiratie vandaan halen, heeft Marijke een kort antwoord: ‘Overall! We volgen alles en iedereen in de voedingswereld, binnen en buiten Nederland. Naast de wetenschap en de ervaringen van collega’s, zijn de lezersreacties op het platform ‘I’m a Foodie’ en onze nieuwsbrief een waardevolle toevoeging. Daar hebben we goed naar geluisterd, want daar haal je veel uit, vooral over gedrag. Dat onderdeel in het boek is geschreven door vier psychologen, de experts op dat gebied. We hebben die sectie ook ingericht in de vorm van “brieven van lezers”, omdat die verhalen direct binnenkomen en vaak relateren aan eigen ervaringen. Wat erg opvalt, is dat het bij gedrag veel meer gaat om alle randvoorwaarden dan om de voeding zelf.’

Verraderlijke ‘alles-of niets’-denken

Marijke vertelt verder: ‘Het grote probleem is dat mensen niet meer weten wat ze moeten geloven. Er is te veel informatie die bovendien vaak tegenstrijdig is. Daardoor krijg je

“Gewicht is geen goede graadmeter voor gezondheid”

Symposium#7 Tien jaar verder; lancering Eet als een expert 2.0

Op dinsdag 29 september wordt de lancering van het boek Eet als een expert 2.0 gevierd tijdens de zevende editie van het I’m a Foodie Symposium. Een inspirerende dag vol nieuwe inzichten, actuele wetenschap en praktische toepassingen. En een dag vol inspiratie, netwerken en leren van elkaar. Aanmelden kan via www.iamafoodie.nl/symposia/.

steeds meer het gevoel dat je het toch nooit goed kan doen. De ene dag is iets gezond, de andere dag moet het product in de ban. Dat is enorm verwarrend en resulteert in het verraaderlijke ‘alles-of-niets’-denken: alles moet goed gaan, anders heeft het toch geen zin. ‘Laat maar zitten’ ligt dan op de loer. Wij promoten: juist alles wat je doet is goed; elke kleine stap. Niemand doet het allemaal goed, dus begin gewoon met wat jij haalbaar acht. Wij benadrukken: echt elke stap is er een! Kijk wat je bijvoorbeeld kunt plannen en inbouwen in je dagelijkse routine. Stel altijd kleine doelen. Gaandeweg zul je merken dat zelfs die kleine stapjes ertoe doen. En even de boel de boel laten is ook oké. Dat geeft een goed gevoel. Dan pik je later de draad wel weer op. Daar hoeft je je niet schuldig over te voelen.’



Avondmaaltijd: geroosterde
bloemkooltaco's met limoenyoghurt

Bekentenis

Als persoonlijke “bekentenis” vertelt de auteur: ‘Vergeleken met het eerste boek zijn we zelf ook milder geworden, minder strikt. En dat komt ook duidelijk terug in de nieuwe opbouw van het boek. We gaan nu ook meer stapje voor stapje, welke obstakels komt je tegen, hoe ga je daarmee om? Het is geen duidelijke rechte weg. En het is voor iedereen moeilijk. Daarom hebben we in dit boek ook kaders met onze eigen ervaringen opgenomen, zodat mensen kunnen zien waar wij tegenaanlopen en hoe wij dat oplossen.’

Marijke sluit af: 'Eet als een expert 2.0 helpt je om alle informatie rondom gezonde voeding te schiften, zodat je eruit kunt pikken wat jij nodig hebt en ermee aan de gang kunt gaan. Stapje voor stapje. Het is jouw leven, met jouw keuzes, op jouw manier.'

Wendy van Koningsbruggen

Meer informatie

www.iamafoodie.nl

Mail & Win actie

‘Eet als een expert 2.0’

Wat kun je verwachten in dit boek:

- Altijd de juiste keuzes maken, zonder ruis of twijfel
- Niet alleen weten wát gezond is, maar ook hoe je het doet
- Vertrouw op kennis van experts!
- Maak gezond eten simpel, leuk, lekker en haalbaar - elke dag opnieuw
- Direct toepasbaar in jouw dagelijks leven

Auteurs: Marijke Berkenpas, diëtist
en voedingswetenschapper, Liesbeth
Smit, voedingswetenschapper
en wetenschapscommunicator,
Gaby Herweijer, diëtist en
gezondheidswetenschapper.
Recepten Maryam Shekoh, diëtist en
gezondheidswetenschapper

Luxe hardcover editie – Eet als een expert 2.0, € 29,95

We mogen twee boeken verloten in de Mail & Win actie. Wil je kans maken op een boek? Stuur dan voor 1 oktober een e-mail met je naam en adres naar m.former@voeding-visie.nl

