

# Honger naar geweld

**In de afgelopen verkiezingscampagne zijn veel debatten gevoerd over veiligheid. De manier waarop Nederland veiliger gemaakt moet worden verschilt van partij tot partij. Aan één mogelijke oplossing werd door niemand aandacht besteed: voeding. De invloed van voeding op gedrag is het onderwerp van *Honger naar geweld*. Voeding, de vergeten factor door G.E. Schuitemaker. Schuitemaker beschrijft de verschillende onderzoeken die gedaan zijn naar de relatie tussen voeding en gedrag, in het bijzonder crimineel gedrag.**

**DOOR EMILY VAN DE VIJVER**

In juli 2000 ontving toenmalig Kamerlid Jan Peter Balkenende een brief van de hoofdredacteur van Ortho-magazine Schuitemakers. In deze brief, gestuurd naar alle leden van de Vaste Kamercommissies van Justitie en van Volksgezondheid, werd aandacht gevraagd voor het belang van voeding voor kinderen en de effecten van goede voeding op gedrag. Problemen van agressie en geweld in onze samenleving zouden met goede voeding aanzienlijk verholpen kunnen worden.

## Voedingssupplementen

Niet meer cellen, maar beter eten is de essentie van het betoog van Schuitemaker. De invloed van borstvoeding op intelligentie is redelijk bekend. De invloed van voeding op kinderen met ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eveneens. Mensen die veel vis eten, hebben minder last van hart- en vaatziekten. Hoewel inmiddels meerdere onderzoeken uitgevoerd zijn, is er weinig aandacht voor de blijvende schade van slechte voeding evenals de directe invloed op het gedrag van volwassenen. In verschillende onderzoeken in gevangnissen bleek het gewelddadig en agressief gedrag van gedetineerden aanmerkelijk af te nemen als de gevangenen voedingssupplementen toegediend kregen.

## Niet meer cellen, maar beter eten

Conclusie van deze onderzoeken: "(...) als gedragsproblemen veroorzaakt kunnen worden door subklinische of marginale ondervoeding en de toe-

stand is snel omkeerbaar, dan moet het toedienen van een supplement met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van de meeste vitamines en een aantal mineralen leiden tot minder geweld en minder ernstig sociaal gedrag in de instelling."

## Paradigmashift

Criminoloog dr. Stephen Schoenthaler pleit naar aanleiding van dergelijke onderzoeken niet voor zwaardere straffen en grotere gevangnissen. "Onderzoek aan welke voedingsstoffen het de criminelen ontbreekt, geef hun een aanvulling op het tekort en men zal zien dat het gedrag verbetert."

Waarom is er zo weinig aandacht voor deze onderzoeken en waarom ziet de overheid niets in het verkennen van deze mogelijkheden? Volgens Schuitemaker wordt de 'voedingslink' stelselmatig genegeerd, kortetermijnbeleid zet de toon. Waar decennialang bijvoorbeeld de link tussen foliumzuur en open ruggetjes bij baby's werd ontkend, is het tegenwoordig niet meer dan vanzelfsprekend dat vrouwen al voor ze zwanger worden foliumzuur aan hun dieet toevoegen. Het is wachten op een dergelijke paradigmashift voor het verband tussen voeding en agressie. Misschien dat het pleidooi van Schuitemaker bij de volgende verkiezingen wel gehoord zal worden.

*De auteur is eindredacteur van Idee*

G.E. Schuitemaker, *Honger naar geweld*. Voeding, de vergeten factor, Ortho Communications & Science BV, 2002