

Sonja Kimpen wil onze leden een hart onder de riemen steken want...

## “DE KLANT IS TOTAAL VERWARD”

Word jij ook wanhopig van de vele vragen van de klanten rond voedingsadvies? Dan ben je wellicht niet alleen. De consument weet niet meer wat wel of niet gezond is. Sonja Kimpen, auteur van zestien bestsellers, ziet het met lede ogen aan. “Natuurlijk heeft brood zijn plaats binnen een gezonde levensstijl.”

“Ik wil de bakkers een hart onder de riem steken. Kan dit via Onze Passie?” Die vraag van Sonja Kimpen hebben we uiteraard met veel plezier positief beantwoord. Kimpen, master in de bewegingswetenschappen, coacht al meer dan dertig jaar mensen op weg naar een gezonde levensstijl. “Het brood staat al verschillende jaren enorm onder druk omdat bekende mensen met een niet wetenschappelijke vorming geen kennis hebben van een gezonde levensstijl, wat veel meer is dan enkel gezond eten. Ze roepen dat je van brood ‘moddervet’ wordt”, windt Kimpen zich op. “Zonder enig onderscheid in kwaliteit. Wat is hiervan het gevolg? De bakkers worden wanhopig van de vele vragen van de klanten. De taak van de bakker is om goed te bakken, niet om voedingsadvies te geven.”

### Eén ingrediënt krijgt te maken met overdreven fixatie: de koolhydraten?

Klopt, in de jaren '80 hebben we dit meegemaakt met de vetten. Toen waren alle vetten ongelooflijk slecht. Resultaat: overal haalden ze het vet eruit en staken ze het vol met slechte suikers. Tot het eindelijk doordrong dat vet net als koolhydraten en eiwitten een hoofdvoedingsstof is. Een hoofdvoedingsstof niet meer eten, heeft gevolgen voor het lichaam en de hersenen. De laatste jaren lag brood op de slachtbank. Het kreeg een slechte naam en het zou vol ‘ongezonde koolhydraten’ zitten die je ziek en dik maken. Terwijl koolhydraten de brandstof vormen van je lichaam. Dat weten veel mensen niet. Koolhydraten van gezonde granen is iets helemaal anders dan cornflakes of koekjes. Net zoals een stuk vette vis iets helemaal anders is als een gefrituurde kippenschnitzel. Als men dat onderscheid niet maakt geef je geen objectief advies maar een persoonlijke mening. Mensen goed advies geven vraagt duiding en dat vraagt moeite. Slogans roepen is gemakkelijk.

### De media spelen hierin een belangrijke rol?

Ja, want je krijgt altijd maar één kant van het verhaal. Ze vallen suikers aan en viseren op één voedingscategorie: het brood. Met welke boodschap? Ik erger me aan de journalistiek. Ze zijn te weinig kritisch. Wat hebben ze nu bereikt met heel de koolhydratenoorlog? De klant is totaal verward. Ze weten niet meer wat goed is en gaan uit frustraties medische voeding eten zoals dure glutenvrije middelen die dikwijls rijk zijn aan suiker. Ook het ontbijt is er op achteruit gegaan. Een gezond ontbijt bevat de combinatie van koolhydraten en eiwitten. Dan heb je een lange verzadiging en geen suikerdips doorheen de dag. Als mensen haver eten met bessen en melk dan eten ze 3X enkel koolhydraten. Hetzelfde resultaat met gluten. Er zijn veel gradaties: coeliakie, glutenintolerantie, gluten gevoeligheid, maar de onwetendheid zegeviert. Het grootste probleem is dat mensen veel te weinig gevarieerd eten.

### Tot grote ergernis van de bakker?

Het probleem is dat bakkers te weinig argumentatie hebben om te zeggen: hey, wat voor waanzin is dit?! Slagers kennen hetzelfde probleem met de vele veganisten. Bakkers spelen steeds meer in op gezondere broden want je hebt meer gezondheidsbewuste klanten, dat is heel goed. Ze beseffen dat wit brood, waar veel broodverbetersaars inzitten, niet de beste keuze is. Een verplichte vermelding van de ingrediënten op de verpakking zou de consument toelaten een voor hen ideale keuze te maken. Mensen onderscheiden het kaf van het koren niet meer. Zij redeneren: ik eet geen brood meer en ik word slank! Ik kan iedereen verzekeren: een gezonde boterham met gezond beleg past zonder twijfel in een gezonde levensstijl.