

# KRUIWAGENMARS

Scholen - Zorg

22 april 2024

Leve  
de bodem!

## De bodem als basis voor de gezondheid

De bodem vormt het fundament voor onze voedselketen. Daarmee is de bodem ook de basis van ons bestaan en zijn we sinds het begin al verbonden met het bodemleven. Alle stoffen die we nodig hadden voor de opbouw van onze cellen werden door het bodemleven beschikbaar gemaakt voor ons. Daarnaast is een deel van dat bodemleven ook een deel van ons geworden, te zien aan bijvoorbeeld de darmflora. Onze gezondheid is dus onlosmakelijk verbonden met het bodemleven.

Met de huidige intensieve landbewerking, kunstmest- en pesticidegebruik zien we dat de bodem door verdichting en minder goed functionerend bodemleven in kwaliteit achteruit gaat. Daarnaast kijken we vooral naar de hoeveelheid voedsel die we produceren en niet meer naar de kwaliteit van het voedsel. Deze combinaties hebben sterk effect op de kwaliteit van de gewassen en daarmee op onze gezondheid. In dit manifest willen we aandacht vragen voor de relatie tussen de gezondheid van de bodem en van de mens.

**Good Soil, Good Food,  
Better Health**

De kruiwagenmars is een initiatief van de Stichting Symphony of Soils,  
een burgerinitiatief van professionals in bodem en voeding.

 **SYMPHONY  
OF SOILS**

## Voeding van een gezonde bodem bevat meer vitamines en mineralen dan voeding van een verstoorde bodem



Een groot deel van de mensen heeft tekorten in vitamines en mineralen. Dit ligt deels aan te lage consumptie van gezonde voedingsmiddelen en aan het feit dat 70% van ons voedsel ultrabewerkt is, maar de kwaliteit van de gezonde voedingsmiddelen is ook van invloed. Groentes, vlees- en zuivelwaren afkomstig van een verstoorde bodem bevatten lagere hoeveelheden vitamines en mineralen dan producten van een gezonde bodem. Het bodemleven zorgt ervoor dat de plant de benodigde vitamines en mineralen op kan nemen. Helaas neemt het bodemleven steeds meer af met de huidige landbouwmethodes. Om tekorten te voorkomen en gezondheid van de mens te bevorderen is het dus belangrijk om de bodemgezondheid te stimuleren.

## Een gezonde bodem bevat meer leven en draagt bij aan een gezond microbioom

Bacteriën, schimmels, kleine organismen: een handje gezonde aarde bevat meer leven dan alle mensen op aarde. In gezonde bodems zien we veel verschillende soorten leven. Elke plant heeft zijn eigen combinatie van schimmels en bacteriën rond zijn wortels. Er leven zelfs schimmels en bacteriën in de plant zelf. Al deze micro-organismen zorgen ervoor dat de plant beschermd wordt en kan groeien. In ruil daarvoor zorgt de plant ervoor dat de micro-organismen ook kunnen overleven. Met het eten van deze planten krijgen dieren en mensen ook een beetje van dat bodemleven binnen. Die micro-organismen kunnen in onze darm overleven en helpen ons door bijvoorbeeld gezondheid bevorderende stoffen te produceren of het immuunsysteem te trainen.



## Een gezonde bodem vermindert de afhankelijkheid van pesticiden, microplastics, chemicaliën en antibiotica

Een gezond bodemleven is weerbaarder tegen ziektes. Deze weerbaarheid dragen ze over aan de planten en dieren. Hierdoor zijn er minder bestrijdingsmiddelen of antibiotica nodig voor een succesvolle oogst. Aangezien een gezond bodemleven ook beter voedingsstoffen vrij maakt, is er ook minder kunstmest nodig. Hiermee is er ook minder uitspoeling van deze stoffen en komen er minder grote hoeveelheden in het milieu terecht. Uiteindelijk hebben wij als mens dan minder blootstelling aan pesticiden, kunstmest, chemicaliën en microplastics.

## Een gezonde bodem geeft minder kans op zoonosen en antibioticaresistentie

Doordat een gezonde bodem een divers en vitaal bodemleven bevat is er minder kans dat ziekteverwekkers zich teveel kunnen manifesteren. Dit vertaalt zich dóór in de dieren en planten die afkomstig zijn van een gezonde bodem. Door de verbeterde afweer hebben ziekteverwekkers bij vee minder kans om te groeien. Hierdoor is er minder antibiotica nodig en is de kans kleiner dat er een ziekte van dier op mens overgaat.



## Een gezonde bodem leidt tot een toename van het welzijn van de mens

Het welzijn van de mens is vervlochten met de bodem. Zo heeft bijvoorbeeld een toename in de biodiversiteit en bevordering van de natuur een positief effect op de mentale gezondheid. Daarnaast raakt een gezond lichaam geen energie kwijt aan de onderliggende ziekte maar kan het de energie besteden aan activiteiten die plezier brengen. Zo heeft een gezonde bodem, zowel direct als indirect, een hele grote positieve impact op het welzijn van de mens.

## Duurzame producten van een gezonde bodem geven minder zorgkosten en zorgdruk

De huidige zorgkosten blijven oplopen en de zorglast wordt steeds groter. De relatie met onze huidige leefstijl wordt ook steeds duidelijker. Met name de bewerkte voeding heeft een grote bijdrage aan vele chronische ziektes. Met minder bewerkte voeding, afkomstig van een gezonde bodem, kunnen we deze ziektelast tegengaan en mensen langer gezond houden. Hiermee dalen de zorgkosten flink en neemt de druk in de zorg af. Met de toegenomen vitaliteit zijn mensen ook actiever betrokken in de maatschappij en kunnen zij langer werken. Hiermee zijn er indirect ook grote economische voordelen.



## Slotwoord

Deze oproep wordt gedaan door boeren, burgers, onderwijzers, artsen, voedingsdeskundigen, zorgprofessionals, bestuurders, bedrijven en organisaties. Het bodemleven is essentieel voor het behouden en verbeteren van onze gezondheid en ons welzijn. Naast deze gezondheidsvoordelen biedt een focus op een gezonde bodem ook vele andere voordelen zoals biodiversiteitstoename, stikstof- en koolstofvermindering of het behalen van de klimaatdoelen. Daarbij geeft het ook weer perspectief aan vele boeren in ons land. Zij kunnen weer centraal in de voedselketen staan en toekomstgericht ondernemen. Het mooie van een transitie naar een focus op de bodemgezondheid is dat er in vijf jaar tijd al heel veel effect zichtbaar gaat zijn op bovengenoemde doelen. Het is dus van belang dat we naar de kwaliteit van voedsel gaan kijken in plaats van de kwantiteit. Een gezonde bodem leidt uiteindelijk tot een gezond(e) mens, dier, plant en planeet!