

**Bijlage HAVO**  
**2008**

tijdvak 2

**Nederlands**

Tekstboekje

### WE LEVEN VEEL TE SNEL

**(1)** Stel, je moet de geschiedenis van de afgelopen honderd jaar weergeven in één woord waarmee die periode glashelder wordt samengevat. Welk trefwoord zou je dan kiezen? Oorlog? Technische ontwikkeling? Mondialisering? Bevolkingsgroei? Milieucrisis? Ik zou het woord 'versnelling' kiezen. Vrijwel elke vorm van menselijke activiteit is de laatste eeuw immers enorm versneld. Versnelling lijkt zelfs een wezenskenmerk van de moderne tijd te zijn.

**(2)** Begin 19de eeuw maakten de toenmalige intellectuelen zich ongerust over de psychologische gevolgen van die nieuwe uitvinding, de stoomkoets – of de trein, zoals we hem tegenwoordig noemen. Ze dachten dat deze een reissnelheid mogelijk maakte die schadelijk was, omdat de reiziger zijn blik niet meer vrij en op zijn gemak over het omringende landschap kon laten dwalen. De gemiddelde snelheid van de eerste treinen was zo'n 25 kilometer per uur. Die zou al snel toenemen. De meeste dingen die mensen deden, gingen immers steeds sneller. Met de bijna gelijktijdige introductie van het stoomschip en de telegraaf in de jaren dertig van de 19de eeuw, versnelde de communicatie enorm. De productie versnelde met de industrialisatie en, veel later, met de automatisering. De oorlog versnelde dankzij de tank, het gevechtsvliegtuig en de middellangeafstandsraket. Ter illustratie: nog maar honderd jaar geleden stond de snelheid van de oorlog gelijk aan de snelheid van een goed getraind paard.

**(3)** De opvallendste vormen van versnelling in onze huidige maatschappij hebben te maken met informatie en

communicatie. Amper twintig jaar geleden, toen ik als jong antropoloog veldwerk op Mauritius deed, hield ik contact met familie en vrienden door middel van luchtpost. De brieven waren gemiddeld zo'n anderhalve week onderweg en als we elkaar binnen een paar dagen antwoordden, ontwikkelde zich een maandelijks communicatieritme. Als ik mijn moeder wel eens belde om haar te zeggen dat ik nog leefde, duurde het zowat een dag eer ik zover was. Eerst moest ik halverwege de ochtend een bus van het dorp naar de stad nemen, dan moest ik door het drukkende, groezelige Port-Louis naar het hoofdpostkantoor lopen en in de rij op mijn beurt wachten, voordat mijn naam werd afgeroepen en ik eindelijk een paar minuten via een slechte telefoonverbinding kon praten. Vijftien jaar later had ik uit elk redelijk dorp op Mauritius eenvoudig toegang tot mijn e-mailadres en kon ik uit het palmbos van mijn keuze zonder probleem naar huis bellen. Er waren geen ingebouwde verdragingsmechanismen meer die de communicatie met de buitenwereld afremden.

**(4)** Ons communicatieritme is dus in een rap tempo versneld. Berichten worden in steeds kleinere pakketjes geperst om in de slinkende tijd te passen die we (nog) ter beschikking hebben. Ik krijg wel eens een standje dat ik te snel praat. Mijn vaste antwoord is, naast het plichtmatige excuus, dat ik daarin niet de enige ben. De gemiddelde spreeknelheid is sinds 1950 met meer dan 50 procent toegenomen, en niet alleen de spreeknelheid: vrijwel alles in ons leven gaat sneller. We hebben altijd

90 haast: slapen doen we in ons deel van  
de wereld zelfs minder dan honderd  
jaar geleden, ruwweg anderhalf uur  
minder.

95 **(5)** De wereld waarin we tegenwoordig  
leven, wordt verbonden door tal van  
directe netwerken en we krijgen al  
jarenlang te horen hoe bevrijdend deze  
zijn en hoe ze onze mondigheid be-  
vorderen. Toch voelen de meesten van  
100 ons zich helemaal niet zo bevrijd. In  
plaats daarvan voelen we ons dikwijls  
overwerkt en gestrest. Burn-out is  
inmiddels een normale diagnose. Burn-  
out is overigens een metafoor. De  
105 natuurkunde heeft ons geleerd dat  
hitte en snelheid één en hetzelfde zijn:  
beweging produceert warmte. Hoe  
sneller iets beweegt hoe warmer het  
wordt, tot het uiteindelijk opbrandt. In  
110 deze tijd van flexibele arbeid en directe  
communicatie zijn er geen grenzen  
aan de arbeid, en trouwens ook niet  
aan andere bezigheden. De mogelijk-  
heden zijn oneindig. Er is altijd wel iets  
115 wat we hadden kunnen doen of had-  
den moeten doen, liefst gisteren. We  
doen ons werk sneller en efficiënter  
dan ooit tevoren, dankzij de nieuwe  
technieken. Maar in plaats van te  
120 profiteren van deze toegenomen  
efficiëntie door minder te werken,  
vullen we de bespaarde tijd op met  
meer en snellere bezigheden.

125 **(6)** Dit is een van de grote paradoxen  
van de informatierevolutie: hoe meer  
tijd we besparen, hoe minder tijd we  
voorhanden hebben. In zekere zin is  
tijdbesparing dus het tegenover-  
gestelde van geldbesparing. Zo heeft  
de informatierevolutie ons misschien  
130 iets over schaarste geleerd. Nog maar  
enkele generaties geleden waren de  
schaarse middelen meestal voedsel,  
huisvesting, materiële zekerheid.  
In ons deel van de wereld zijn die  
135 problemen bijna allemaal opgelost.  
Toen ik opgroeide, in de jaren zeven-  
tig, dacht menig een van ons – naar

later bleek terecht – dat schone lucht  
en onbedorven natuur binnenkort  
140 schaarse goederen zouden worden.  
Inmiddels zien we als gevolg van de  
informatierevolutie een opeenstapeling  
van een heel nieuwe reeks schaarse  
goederen. Ze zijn onzichtbaar en niet  
145 te kwantificeren, maar daarom niet  
minder reëel. Wie zou vijftig jaar ge-  
leden hebben geloofd dat de vrijwaring  
van informatie een schaars goed zou  
worden? Maar dat is wel gebeurd.

150 **(7)** Toen mijn vader in de jaren vijftig  
een jongeman was, begon hij boeken  
te kopen. Ik weet nog dat zijn idee van  
een leuke zaterdag bestond uit een  
tochtje naar de stad, een paar bezoek-  
155 jes aan boekhandels en een café en  
dan weer naar huis, onder het lopen  
blij zwaaiend met een zware tas zojuist  
gekochte boeken. Mijn idee van een  
leuke zaterdag is nagenoeg hetzelfde,  
160 maar met één verschil: na de bezoek-  
jes aan de boekhandels ga ik liefst met  
lege handen naar huis. Hieruit blijkt dat  
mijn filters nog werken en me in elk  
geval tot op zekere hoogte in staat  
165 stellen me te beschermen tegen het  
volstrekt verwarrende informatie-  
bombardement. Als het kon, zou ik me  
liever een half jaar in één dialoog van  
Plato<sup>1)</sup> verdiepen dan in diezelfde tijd  
170 vijftig boeken lezen. Maar dat zou  
onmogelijk zijn. Er is altijd te veel dat  
gedaan moet worden en de tijd is  
schaars.

175 **(8)** Filters en vrijwaring van informatie  
worden iets begerenswaardigs.  
Misschien zouden we een e-mailvrije  
dag moeten invoeren, alleen maar om  
ons te herinneren aan de tragere  
ritmen die het menselijk leven vóór de  
180 computer en de mobiele telefoon  
bepaalden. We weten allemaal dat  
sommige dingen alleen langzaam  
kunnen worden gedaan. Kinderen  
krijgen bijvoorbeeld, of een boom  
185 kweken, of getrouwd zijn; dat zijn trage  
bezigheden. Daar gunnen we ons de

tijd niet meer voor; zelfs onszélf leren  
kennen lukt alleen maar langzaam.  
**(9)** Lezen was ook altijd zo'n trage  
190 bezigheid. Nog tot in de 19de eeuw  
was 'deep reading' een vertrouwde en  
gerespecteerde bezigheid. Het  
behelsde de trage lezing van een  
boek, uiteindelijk meer dan eens, om  
195 steeds dieper de inhoud te door-  
gronden. In onze tijd lijkt een cursus  
snellezen belangrijker, ook al weten  
we dat daarmee iets wezenlijks ver-  
loren gaat. Want er gaat iets verloren  
200 als we dingen die alleen langzaam  
gedaan kunnen worden, versnellen.  
Brieven schrijven was ooit een  
kunstvorm, maar ik betwijfel of het erg  
bevredigend zou zijn om over een paar  
205 generaties een selectie van mijn  
e-mails te lezen.  
**(10)** Zo wordt onze maatschappij  
steeds meer gekenmerkt door ver-  
snelling. Een gerookte ham moet als  
210 het goed is minstens een jaar hangen.  
De normale gerookte ham uit mijn  
supermarkt heeft amper gehangen. In  
plaats daarvan wordt bij 'gerookte'  
ham het proces versneld door er zout  
215 water in te spuiten. Hangen, laat staan  
een jaar, is er niet meer bij. Waar ik  
woon, lopen mensen 's ochtends niet  
meer zomaar naar de tram: ze lopen

*naar: Thomas Hylland Eriksen  
uit: NRC Handelsblad*

naar de tram terwijl ze in hun mobiele  
220 telefoon praten.  
**(11)** Alles versnelt, en gaten worden  
opgevuld. De tijd die we eigenlijk had-  
den moeten gebruiken voor alles of  
niets – rust, verveling, spel, over-  
225 peinzing, liefde, creativiteit – wordt  
doorlopend gevuld. Daar schuilt een  
groot gevaar in, want misschien raken  
we wel zo gewend aan een leven van  
doorlopende activiteit of media-  
230 consumptie dat we de stilte en rust  
eenvoudigweg niet meer kunnen  
verdragen.  
**(12)** Er bestaan gaten in de tijd, lang of  
kort, waarin niets bijzonders gebeurt.  
235 Deze zijn zonder meer essentieel voor  
liefde, vrede en creativiteit. Een  
maatschappij zonder zulke gaten staat  
met een enorme snelheid stil, want dat  
is een maatschappij waarin niemand in  
240 staat is tot een gedachte langer dan  
vijf seconden. Als er voortdurend iets  
gebeurt, gebeurt er eigenlijk niets. Dat  
komt doordat er alleen iets kan  
gebeuren wanneer er niets bijzonders  
245 gebeurt. Daarom is het voor het welzijn  
en de vooruitgang van de moderne  
mens van groot belang dat we ervoor  
zorgen genoeg gaten in de tijd te  
creëren. Hopelijk zijn we daartoe nog  
250 in staat.

noot 1 Plato: Grieks filosoof (427 v. Chr. - 347 v. Chr)

# Alleen minder eten helpt

**(1)** Nederlanders worden steeds ouder en dat is mede te danken aan de landbouw- en voedingswetenschap. Deze onderzoeksterreinen hebben gezorgd voor een ruim aanbod aan veilig voedsel en inzicht in de keuze welk voedsel het gezondst is. Sinds 1972 is de sterfte aan hartinfarcten meer dan gehalveerd; dat komt gedeeltelijk door betere medicijnen en operaties, maar ook door de vervanging van ongezonde vetten door gezondere.

**(2)** Toch staan we nu aan de vooravond van een collectieve voedingscrisis die uniek is in de geschiedenis. Goedkoop, lekker en voortdurend beschikbaar voedsel gekoppeld aan steeds minder beweging heeft in een razend tempo geleid tot overgewicht en vetzucht (obesitas). Obesitas is de voornaamste oorzaak van diabetes, verder geeft het gewrichtsproblemen en vergroot het de kans op hart- en vaatziekten en kanker. We staan hulpeloos tegenover deze epidemie die de gezondheidswinst van de afgelopen dertig jaar bedreigt. Er zijn wereldwijd nu twee keer zoveel mensen die aan overgewicht en vetzucht lijden als mensen die honger hebben.

**(3)** De nieuwe Richtlijnen Goede Voeding, die de Gezondheidsraad onlangs uitbracht, bieden voor het obesitas-probleem slechts beperkt soelaas. Eén van die richtlijnen is een half uur tot een uur per dag lopen of fietsen. Onze lichamelijke inspanning is inderdaad drastisch verminderd dankzij bijvoorbeeld auto's en liften. Maar met alleen meer bewegen komen we er niet, we moeten vooral ook minder eten. Iemand die in tien jaar 20 kilo is aangekomen, heeft al die dagen zevenhonderd calorieën te veel gegeten. Dat is bijna twee liter frisdrank of vijftien bitter-

ballen, en het kost per dag anderhalf uur op de roeimachine of drie uur lopen of fietsen om die te verbranden.

**(4)** De nieuwe Richtlijnen zijn solide als het gaat over het effect van voeding op andere aandoeningen dan overgewicht: we moeten gezonde vetten gebruiken ter voorkoming van hart- en vaatziekten, vezels om constipatie tegen te gaan en minder zout om een lagere bloeddruk te bereiken. Dat zijn goed onderbouwde maatregelen en de supermarkten en de industrie staan te trappelen om van die 'gezondere' producten te verkopen. Het zal de consument echter niet helpen om af te vallen. Weliswaar suggereert de Gezondheidsraad voorzichtig dat groente en fruit, vezels en minder frisdrank helpen tegen overgewicht, maar eigenlijk heeft de voedingsleer geen antwoord op de vraag hoe je de calorie-inname kunt remmen.

**(5)** De populariteit van diëten geeft aan dat veel mensen vaak meer om esthetische dan om medische redenen bezorgd zijn om hun gewicht. Bijna alle bekende diëten gaan ervan uit dat sommige voedingsmiddelen goed voor het gewicht zijn en andere slecht en ze verklaren allemaal de oorlog aan vetten of koolhydraten. Maar er bestaat geen voedsel waarvan je afvalt; de enige weg is minder eten. De farmaceutische industrie maakt eetlustremmers die de trek onderdrukken, maar daarmee val je op zijn best een kilo of vijf af, en veel eetlustremmers zijn in het verleden uit de handel genomen wegens bijwerkingen.

**(6)** Waarom is dat overgewicht-probleem zo hardnekkig? Dat is in de eerste plaats een kwestie van genetische selectie. Ons door tien-duizenden jaren gescherpte instinct is

erop gericht om zoveel mogelijk calorieën naar binnen te werken en om niet onnodig te bewegen. Voedselovervloed en mechanisatie zijn zo recent dat we aan het aanpassen van de impuls tot eten nog niet zijn toegekomen.

**(7)** In de tweede plaats speelt de markt in op onze eetzucht door voedsel voortdurend beschikbaar te maken, ook buiten de maaltijden om. Iedere voedselproducent, iedere snackbar, snoeptent en supermarkt wil eten verkopen, en wel zoveel mogelijk. Dat betekent ruime openingstijden en hapklare verpakkingen in de meest aantrekkelijke vormen, ondersteund door de verleiding van reclame. De nieuwste trend is 'vingervoedsel', zoals minipasteitjes en minipizza's. Deze producten zijn zo verpakt dat je ze met één hand kunt eten tijdens het winkelen, autorijden, typen of telefoneren. Het lichaam verbrandt de hierbij ingenomen overvloedige calorieën niet en slaat ze dus op als vet. Een gezondere samenstelling van die snacks helpt niet tegen overgewicht. Patat gebakken in zonnebloemolie en met kaliumzout in plaats van natriumzout is goed voor het cholesterolgehalte en de bloeddruk, maar je wordt er nog steeds dik van. Er zijn geen voedingsmiddelen waar je van afvalt. Alleen minder eten helpt!

**(8)** Sommige mensen worden eerder dik dan andere. Vroeger dacht men dat laag opgeleide arme mensen dikker werden dan hoog opgeleide rijke, maar inmiddels weten we dat de werkelijkheid anders in elkaar steekt. Eén op de negen volwassen Nederlanders is obees en bij de laagst opgeleide zijn dat er drie keer zo veel als bij de hoogst opgeleide. In Nederland worden nu ook hoog opgeleide vrouwen snel dikker. Het blijkt dat aanleg – inclusief genen – en sociale klasse bepalen wie er het eerst dik wordt, maar op den duur lijkt de vetzucht niet te stuiten.

**(9)** Vetzucht is een collectief probleem, net als drugsbestrijding, verkeersveiligheid en het broeikas-effect. Deze problemen zijn de verantwoordelijkheid van iedereen samen en ze kunnen niet door de markt worden opgelost.

Marktwerking veronderstelt namelijk dat de consument weet wat op de lange termijn in zijn of haar belang is en gaat ervan uit dat hij een verstandige keuze maakt. Hij kiest echter meestal voor zijn kortetermijnbelang: meer eten, meer autorijden, meer genotsmiddelen. Dat geeft onmiddellijk bevrediging. Dat dezelfde keuze op den duur slecht is voor gezondheid en milieu is te moeilijk om te overzien, vooral ook omdat het om kleine, bijna onmerkbaar effecten gaat.

**(10)** Het reguleren van de markt helpt bij een aantal collectieve problemen, bijvoorbeeld het verbod op heroïneverkoop, de regulering van cannabis en alcohol, de vermindering van de stikstofuitstoot van auto's door verplichte katalysatoren. Maar we hebben geen idee welke regulering zou helpen bij obesitas en dat maakt obesitas tot een wezenlijk nieuw probleem.

**(11)** Een directe belasting op vet (vet-tax) is onzin, omdat alle calorieën even dikmakend zijn. Je wordt dik van kaas en patat maar ook van (een teveel aan) brood en sinaasappelsap, want ook daarin zitten calorieën. De effecten van een algemene calorieënbelasting zijn moeilijk voor te stellen: zoiets leidt mogelijk tot vervanging van dure calorieën door goedkope (zoals vet door suiker) en zeker tot een grote bureaucratie van tarieven en controles. De parallel met de belasting op tabak gaat bovendien niet op, omdat calorieën nodig zijn om te leven; je kunt ze niet verbieden.

**(12)** Het zorgwekkendste aan de opkomst van obesitas is, dat we geen idee hebben welke maatregelen we moeten nemen. Om op termijn oplossingen te kunnen bedenken is veel onderzoek

nodig dat betaald zal moeten worden uit publieke middelen, net als onderzoek naar andere collectieve problemen.

Aan minder eten valt namelijk moeilijk te verdienen en dus is het niet aantrekkelijk voor het bedrijfsleven om erin te investeren.

**(13)** Genetisch onderzoek brengt de oplossing ook niet. Het zit wel in onze genen om veel te eten en weinig te bewegen, maar dertig jaar geleden waren we dun en hadden we dezelfde genen en toch niet hetzelfde gedrag. Wat we nodig hebben, is onderzoek naar simpele vragen, zoals wat er gebeurt als je meer gymnastiekuren in het rooster opneemt en als het voor ouders onaantrekkelijk gemaakt wordt om de kinderen per auto te brengen. Worden die kinderen daar slanker van, of nemen verkeersongelukken met fietsende scholieren toe? Doen ze na die gymnastiek op school thuis geen stap meer? Helpt het de frisdrankautomaten uit scholen te verwijderen of kopen de kinderen de frisdrank dan om de hoek? Helpen kleinere porties of nemen mensen dan twee porties? Kunnen kantines, waar zichtbaar is voor anderen wat je eet, een rol spelen als ze gezonde alternatieven aanbieden? Allemaal vragen waar geen Nobelprijs mee te winnen valt, maar die voor onze gezondheid even belangrijk zijn als DNA-onderzoek naar de menselijke

genen.

**(14)** De mens heeft in de loop van de evolutie geleerd om zijn gedrag te regelen, bijvoorbeeld door zijn gewelds-impulsen en seksuele lusten te kanaliseren. In iedere beschaving bestaan er oeroude wetten die dergelijke impulsen aan banden leggen, omdat ze het welzijn van het collectief bedreigen. In bijna alle culturen was ook de consumptie van voedsel tot voor kort aan beperkende regels gebonden. Het huidige voedselgedrag is een collectieve bedreiging. Het is dan ook heel waarschijnlijk dat we collectief maatregelen zullen moeten nemen om ons voedselgedrag te beïnvloeden. Matigheid is in deze periode van overvloed niet populair en de meeste mensen zullen steigeren bij het idee dat hun vrijheid om te eten wordt beperkt. Bij drugs en alcohol accepteren we deze beperking van vrijheid echter wel. Ook de reacties op het verbod op roken in openbare ruimtes blijken wonder boven wonder mee te vallen.

**(15)** Voor de huidige, unieke situatie van voedselovervloed en fysieke inactiviteit, hebben wij nog geen nieuwe voedselwetten. Vetzucht is een symbool van het ongebreidelde consumptiegedrag van de eerste generaties mensen die in structurele overvloed leven en nog niet hebben geleerd die overvloed samen in te tomen.

*naar: Louise O. Fresco en Martijn Katan  
uit: de Volkskrant*

Louise O. Fresco is hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Martijn Katan is hoogleraar aan de Vrije Universiteit te Amsterdam.

*De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen.*

*De Cevo is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.*