



Bijlage VWO
2025

tijdvak 1
donderdag 8 mei
07.30 – 11.00 uur

Nederlands

Tekstboekje

Tekst 1 Het beest uit de mens

- 1 'Praat diabetespatiënten geen schuld aan', luidde twee weken geleden de kop boven een ingezonden brief in NRC Handelsblad. De briefschrijver reageerde op een interview waarin huisarts Tamara de Weijer zich kritisch uitliet over het hoge medicijngebruik door diabetes type 2-patiënten. Uit recent onderzoek is gebleken dat meer dan de helft van hen geen of veel minder pillen nodig heeft, als ze hun leefstijl veranderen. Wie meer beweegt en gezonder eet, kan in veel gevallen genezen.
- 2 Het klinkt geweldig en dat is het ook, ware het niet dat 'anders leven' nog helemaal niet meevalt – en dáár was het de briefschrijver om te doen. Haar partner, diabetespatiënt, heeft bij elk taartje het gevoel dat hij faalt en voelt zich dan een mislukkeling: 'De nadruk op leefstijl bevestigt helaas het beeld dat diabetes type 2 je eigen schuld zou zijn.'
- 3 Diabetes type 2, obesitas, burn-out, overspannenheid en hart- en vaatziekten nemen vandaag de dag het grootste deel van de ziektelast voor hun rekening. Tot halverwege de vorige eeuw werd het merendeel van de ziekten veroorzaakt door infecties; nu spelen zaken als stress en verkeerde voeding in combinatie met een gebrek aan beweging ook een rol. Vandaar dat steeds vaker wordt gesproken van 'leefstijl-ziekten'.
- 4 Vorige week kreeg minister Bruins van Medische Zorg een

door artsen en wetenschappers opgesteld Manifest voor Leefstijl-geneeskunde overhandigd, ondertekend door meer dan tweeduizend mensen. Leefstijlkunde legt zich toe op de genezende kracht van zaken als slaap, stressvermindering, bewegen en eten. Het manifest pleit voor een fundamentele omslag in de gezondheidszorg. Volgens de opstellers is de potentie van 'leefstijlgeneeskunde' enorm en moet er veel meer onderzoek naar worden gedaan. Dat zulk onderzoek er niet allang in overvloed is, komt doordat medisch onderzoek vrijwel volledig is geprivatiseerd en dus in handen is van 'de markt'. En aan adviezen als 'begin jij eerst maar eens met elke dag lekker een half uur wandelen' is door die markt niets te verdienen.

- 5 Leve de leefstijlgeneeskunde dus? Zeker. Alleen heeft de briefschrijver in NRC Handelsblad gelijk als ze zegt dat aan het woord 'leefstijlziekte' (en dus ook aan leefstijlgeneeskunde) iets eigenschuld-dikke-bulterigs kleeft; alsof er sprake is van een probleem van het individu. Ziek? Had je ook maar niet zo veel moeten roken/ drinken/ eten/ stilzitten/ stressen/ piekeren/ wakker liggen.

- 6 In werkelijkheid gaat het hier om een gigantisch probleem van de hele soort. Onze soort, homo sapiens, de mens. Die ook een dier is. En dáár zit de crux.

- 7 In tegenstelling tot zijn briljante brein verschilt de rest van het

lijf van de homo sapiens niet wezenlijk van dat van andere zoogdieren. Het is via natuurlijke selectie uiterst langzaam geëvolueerd tot zijn huidige gedaante; in zijn lichaam draagt de mens de resten van die lange wordingsgeschiedenis met zich mee. Maar waar andere zoogdieren (voor zover niet gevangen) hun lijf nog altijd gebruiken op de manier die bij dat lijf past, is dat bij ons al lang niet meer het geval. Met behulp van dat briljante brein heeft de homo sapiens zijn omgeving in relatief korte tijd drastisch veranderd. En daar gaat het mis. Want die omgeving mag dan reuze comfortabel zijn, met overal liften, parkeerplaatsen en lekkere hapjes, voor ons lijf is ze funest.

8 De omgeving stimuleert ons te zitten in plaats van te lopen, te rijden in plaats van te rennen, te bunkeren in plaats van te lijnen, te waken in plaats van te slapen. Ze houdt op geen enkele manier rekening met het dier in de mens. Zo is in de afgelopen eeuwen een gigantisch gat ontstaan tussen wie we zijn en wat we doen; tussen de talloze moderne verleidingen en stressoren waarmee we dagelijks worden geconfronteerd en de prehistorische belonings- en stresssystemen waarmee we die het hoofd (of lijf) moeten bieden. Dus raken mensen in de war – en krijgen ze al die 'leefstijlziekten'.

9 De eersten die wezen op de mismatch tussen het menselijk lichaam en zijn moderne omgeving, waren een Amerikaanse psychiater en een evolutiebioloog. Voor de aandoeningen waartoe deze mismatch leidt, gebruikten zij



het woord 'beschavingsziekten'; maar beschaving is al net zo'n riskant begrip als leefstijl. Aangezien het de moderne tijd is die tot aandoeningen als burn-out en obesitas leidt, zou je wellicht beter van 'modernetijdziekten' kunnen spreken.

10 Om te begrijpen wat we onszelf zoal aandoen, volstaat een eenvoudig gedachte-experiment. Stel je voor dat je in een bos wandelt en opeens zielige piepjes hoort. Achter een boom zit een bibberend hertje, nog maar net geboren, zijn moeder is nergens te bekennen. 'Arme Bambi!', roep je ontroerd en je neemt het beestje gezellig mee naar huis, naar je knusse appartement in hartje stad. Je voert hem chocola en Pringles en zegt: 'Toedeloeh Bambi, je mag onder een dekentje op de bank slapen.'

11 Wat zou je denken als Bambi zes maanden later is uitgegroeid tot een sloom, dik dier dat nauwelijks meer op zijn pootjes kan staan en je met zielige, doffe oogjes aankijkt? Dat hij iets aan zijn pootjes mankeert, een schild-

klierafwijking heeft of de depressieve aanleg van zijn moeder heeft overgenomen? Welnee; iedereen snapt dat hertjes niet thuishoren in stadse appartementen. Herten horen rond te rennen in een bos en bramen te eten, twijgjes, paddestoelen, bladeren en noten, en in de herfst een knapperig eikeltje.

12 Als het om andere dieren gaat, voelen we prima aan dat ze frisse lucht nodig hebben, gezond en puur voedsel, en dat ze de ruimte moeten hebben om te bewegen. Maar als het om onszelf gaat, schiet dat gevoel opeens tekort. Sterker: dan werkt het gevoel tégen ons.

13 Neem iets elementairs als voeding. Gezond eten is op zich niet zo ingewikkeld: niet te zoet, niet te zout, niet te vet, niet te veel. Maar ons gevoel zegt iets heel anders. Dat zegt: 'aanvallen!' als het een bak ijs met slagroom ziet. Datzelfde geldt voor dingen als bewegen en buiten zijn. Ons gevoel maakt ons wijs dat er niets gaat boven de gestrekte positie op de bank.

14 Daar kan dat gevoel niets aan doen. Het heeft in de loop van honderdduizenden jaren geleerd dat je flink moet bunkeren als er eten in de buurt is, omdat het goed is een voorraadje vet op te slaan voor magere tijden; dat je zuinig moet zijn met je energie en dat je daarom alleen moet rennen als dat een doel dient. En heel lang diende rennen ook een doel; mensen begaven zich van de ene plek naar de andere om aan hun voedsel te komen. Ze liepen kilometers op een dag, zonder stappenteller, niet voor de lol, maar omdat het moest.

Hun gevoel sloot prima aan bij de omstandigheden waarin ze leefden.

15 Maar die omstandigheden zijn in razend korte tijd – evolutionair gezien dan – enorm veranderd en ons lijf is daaraan nog niet aangepast. We zijn gebouwd op schaarste, maar we leven in overvloed. Niet alleen duwt ons op schaarste ingestelde beloningsstelsel ons daardoor voortdurend in de verkeerde richting; het krijgt daarbij ook nog eens hulp van allerlei bedrijven die gretig misbruik maken van onze achterhaalde natuurlijke neigingen.

16 Zo maakt de sigarettenindustrie ons bewust verslaafd aan nicotine, doet de alcoholindustrie dat met alcohol en de fastfoodwereld met onnatuurlijke vet-zoet-zoutcombinaties, en hengelen sociale media onophoudelijk naar onze aandacht. Bij al die door de industrie gepushte verleidingen komen in ons lichaam shotjes dopamine vrij die ons doen hunkeren naar meer. Intussen piekert de overheid zich suf over de almaar hoger wordende zorgkosten.

17 Hoe het tij te keren? Allereerst door te erkennen dat modernetijdziekten geen individuele problemen zijn, maar de hele soort aangaan. Wie mensen minder ongezond wil krijgen, zal hun omgeving rigoureuus moeten aanpassen. Overheid, bedrijven en verzekeraars leggen momenteel de laatste hand aan het Nationaal Preventieakkoord, waarvan de eerste details inmiddels zijn uitgelekt: roken wordt duurder, suikervrije frisdrank

goedkoper, alcohol moeilijker verkrijgbaar. Het woord 'betutteling' is alweer gevallen, maar je zou net zo goed van 'correctie' kunnen spreken.

18 Verder betekent het feit dat we zijn opgezadeld met evolutionair verouderde systemen ook weer niet dat je jezelf als weerloos, zielig slachtoffer moet zien. Wie zich realiseert dat de mens een dier is, heeft de sleutel tot zijn eigen gebruiksaanwijzing in handen.

19 We bewegen te weinig en eten te veel, en dat is de schuld

van onze omgeving. Wie tegenwoordig ervoor wil zorgen dat al zijn spieren dagelijks in beweging komen, moet dat in de meeste gevallen zelf organiseren en aangezien preventief gedrag helaas niet in onze natuur zit, zullen we het moeten aanleren. Om het bewegingsapparaat op te poken, kun je je brein en het beloningssysteem handig inzetten: het brein om telkens opnieuw te bedenken waarom bewegen ook alweer goed is, het beloningssysteem om te stimuleren dat je je goede voornemens ook werkelijk uitvoert, bijvoorbeeld door jezelf een Fitbit of iWatch cadeau te geven.

Naar: Wilma de Rek, de Volkskrant,

Tekst 2 Bemoeizucht helpt Afrika niet

1 In Afrika gelooft niemand dat de Libische leider Kadhafi tijdens de Arabische Lente¹ ten val werd gebracht om de bevolking van een dictator te bevrijden. Nee, zo weten de Afrikanen, dit gebeurde om westerse belangen veilig te stellen. Net als vroeger in de koloniale tijd. Kadhafi was immers een lastpak die Afrika voor de Afrikanen wilde behouden en niets moest hebben van westerse inmenging. Hij had bovendien zelf grootse plannen voor de economische ontwikkeling van de Sahel², getuige de miljarden-investeringen in zijn buurlanden. Plannen dus die botsten met die van westerse landen, die onder het mom van terreurbestrijding aanwezig zijn in de woestijn om er de schatten aan uranium, goud en andere zeldzame grondstoffen te kunnen weghalen.

2 Zie hier een van de vele theorieën over buitenlandse inmenging die de ronde doen in Afrika. Of deze analyse klopt of niet, doet hier niet ter zake, maar dit Afrikaanse narratief illustreert de ergernis onder de bevolking over de onophoudelijke bemoeienis met het continent. Alsof de koloniale overheersing nooit ten einde is gekomen. 'De Fransen hebben nog steeds alles in handen,' zo klinkt het vaak mop-perig in Franstalig Noordwest-

Afrika waar basisvoorzieningen als water, energie of benzine nog vooral van Franse bedrijven komen en waar sinds kort ook overal de bekende Franse supermarktketens oprukken.

3 Die opmars van supermarkten in Afrika wijst op vooruitgang; een groeiende middenklasse, meer welvaart en betere infrastructuur, maar ze verdringt ook de kleine winkeliers en marktvrouwen met hun groenten, fruit en vis. Kortom: deze buitenlandse supermarktketens verstoren de informele economie waar het continent grotendeels op drijft, terwijl de winsten wederom in Parijs of Londen worden uitgekeerd – net als in de koloniale tijd.

4 In de mondiale jacht op vruchtbaar land, grondstoffen en marktaandeel in Afrika komen Afrikanen er ook in deze eeuw doorgaans bekaaid af. Ondanks decennia van ontwikkelingshulp heerst in grote delen van het continent nog



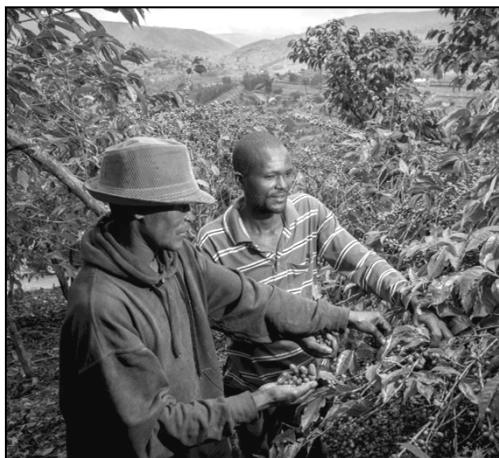
¹ golf van opstanden, protesten en revoluties in de Arabische wereld in 2010

² overgangsstreek in Afrika die vrij droog is en waar verwoestijning het belangrijkste milieuprobleem is

steeds armoede en honger; in het mondiale krachtenspel wegen de economische belangen van anderen blijkaar zwaarder dan de noden van de Afrikanen. Dat roept de vraag op of Afrika zich eigenlijk wel kán ontwikkelen, zolang de hongerige ogen van de rest van de wereld op het continent zijn gevestigd.

5 Nu de wereld voor de opgave staat in 2050 10 miljard mensen te voeden, staat Afrika opnieuw in de schijnwerpers. Niet alleen omdat Afrika een zeer interessante afzetmarkt vormt, maar ook omdat hier nog het grootste landbouwpotentieel ter wereld ligt. Naast Europa azen ook landen als China, India en Saoedi-Arabië op de miljoenen hectares onbenutte Afrikaanse landbouwgrond om hun eigen burgers te voeden. En dat niet alleen; ook om hun dieren te voeden of hun auto's te laten rijden op biobrandstof.

6 Met het project de Voedselzaak is de Volkskrant het afgelopen jaar in het probleem gedoken van voedselzekerheid. In reportages in Afrika, interviews met deskundigen en via vele opiniebijdragen hebben we laten zien dat de oplossingsrichtingen eindeloos zijn. Ze variëren van meer indus-



triële landbouw, buitenlandse investeringen en (Nederlandse) landbouwtechnologie tot juist minder van alles: minder commerciële landbouw, minder consumeren en meer ecologische, klimaatvriendelijke en kleinschalige oplossingen.

7 In die vele verhalen met voorbeelden van goede én slechte praktijken, uitdagingen en struikelblokken, stuiten we steeds weer op dat mondiale krachtenspel: een vaak ongrijpbaar geheel van economische en politieke tegenkrachten die de ontwikkelingen op lokaal niveau om het voedselprobleem aan te pakken in meer of mindere mate verstoren.

8 Zo zagen we in Rwanda hoe koffieboeren nog steeds amper kunnen rondkomen van wat wij in het Westen bereid zijn te betalen voor onze koffie. De winsten blijven hangen in de lange distributieketen van boer tot supermarkt. Van de 200 miljard euro die omgaat in de wereldwijde koffiehandel, blijft slechts 10 procent in het land van herkomst. Of er nu een keurmerk van eerlijke handel op zit of een duur kwaliteitslabel van Pure Africa, de Afrikaanse boer blijft straatarm. Dat geldt voor koffie, katoen, cacao, palmolie, suiker en alle andere handelsgewassen die in het Westen worden verwerkt tot waardevolle producten als textiel, chocola, espresso, biobrandstof of de eindeloze rijen koekjes of shampoo in de supermarkt.

9 Waarom moet ons voedsel eigenlijk zo goedkoop zijn en van zo ver komen? Gemiddeld besteden we 13 procent van ons inkomen aan voedsel, in de jaren vijftig was dat nog 30 procent. Het hele

- jaar door wil het Westen seizoens- en plaatsgebonden groenten en fruit eten als aardbeien, mango's of sperzieboontjes. Zo goedkoop mogelijk én met maximale winst voor de voedsel- en winkelbedrijven en hun aandeelhouders. In die race naar de bodem zullen boeren altijd het onderspit delven. Goedbedoelde projecten van ontwikkelingsorganisaties om hun leefomstandigheden te verbeteren, zetten dan ook geen zoden meer aan de dijk.
- 10 Het is evident dat de landbouwproductie in Afrika omhoog moet. Het continent importeert jaarlijks voor 35 miljard euro aan voedsel terwijl het voldoende vruchtbaar land en zon heeft om zichzelf te voeden. Maar de landbouwsector is verwaarloosd, een erfenis van het koloniale verleden, toen koloniale machtshebbers oude zelfvoorzienende landbouwsystemen vernietigden ten gunste van de productie van commerciële gewassen zoals thee, rubber en tabak voor Europa.
- 11 Na de onafhankelijkheid bleven verzwakte staten achter die in de economisch liberale jaren tachtig ook nog eens behangen werden met schulden. Hierop volgden drastische bezuinigingen op de publieke sector en bleven de noodzakelijke investeringen in landbouw, onderwijs en infrastructuur decennialang achterwege.
- 12 Inmiddels beseffen Afrikaanse landen ook dat de landbouwinvesteringen omhoog moeten. In de Afrikaanse Unie heeft men afgesproken landbouwuitgaven fors te verhogen; de deur is opengezet voor buitenlandse investeerders.
- In Rwanda en Ethiopië heeft dat al een succesvol investeringsklimaat opgeleverd, maar elders deinzen private bedrijven nog vaak terug voor politieke instabiliteit, corruptie, bureaucratie of een gebrek aan geschoold personeel. China trekt zich van al deze beperkingen niets aan en kondigde onlangs nog aan tientallen miljarden extra uit te trekken voor met name de – broodnodige – investeringen in infrastructuur op het continent. Die investeringen garanderen China toegang tot strategische havens of grondstoffen. De Chinezen brengen zelf de geschoolde werkrachten mee.
- 13 Hoewel Afrika zeker gebaat is bij door buitenlandse ondernemingen meegebrachte expertise en kapitaal, is er een keerzijde: buitenlandse investeringen in Afrika gebeuren niet uit liefdadigheid maar uit eigenbelang. Bedrijven zoeken naar de plekken met de goedkoopste arbeid, de meeste grond, de laagste belastingtarieven en de minste politieke weerstand. Dat brengt onvermijdelijk corruptie en manipulaties met zich mee, ook op nationaal niveau.
- 14 Zo zien we hoe de buitenlandse honger naar grondstoffen en grond leidt tot uitverkoop van die rijkdommen, corruptie en zelfs gewapend conflict. In Liberia is tot woede van de bevolking bijna de helft van het vruchtbare land geleased aan buitenlandse bedrijven om er onder meer palmolie te winnen. In de Democratische Republiek Congo (DRC) zien we hoe vooral de familie van president Kabila profiteert van de lucratieve mijnbouw. In Niger wordt gezegd

dat Saoedi-Arabië de terreurorganisatie Boko Haram financiert om toegang tot de vruchtbare grond rond het meer van Tsjaad te krijgen. En dat is maar een van de vele 'narratieven' over buitenlandse manipulaties die het continent ontwrichten.

- 15 Over Afrika wordt vaak gezegd dat overheden zwak en corrupt zijn, maar laten we niet vergeten hoe buitenlandse partijen daar medeplichtig aan zijn. Linksom of rechtsom betalen landen voor de toegang tot de Afrikaanse rijkdommen. Soms belanden die bedragen rechtstreeks in de zakken van politici, soms heet het ontwikkelingshulp en in andere gevallen levert het een nieuwe (Chinese) spoorlijn of een mooi nieuw museum op, zoals Zuid-Korea onlangs cadeau deed aan DRC. In Mauritanië betaalt de Europese Unie voor het recht om te vissen maar knijpt diezelfde EU een oogje dicht voor overbevissing, omdat ze Mauritanië vooral nodig heeft om migranten naar Europa tegen te houden. Paradoxaal genoeg leidt die overbevissing juist weer tot migratie uit buurland Senegal.

- 16 Kortom, er zijn maar weinig voorbeelden van buitenlandse investeringen die direct bijdragen aan de voedselzekerheid van Afrika. Integendeel: over het algemeen verliezen boeren landbouwgrond of verwaarlozen zij hun

eigen akkers om als arbeider aan de slag te gaan bij bedrijven die sperziebonen of rozen kweken voor de Europese markt – net als in de koloniale tijd. Het inkomen is vrijwel altijd te laag om de lokale consumptie aan te jagen, dus het economisch vliegwieleffect, waar iedereen al jaren op hoopt, blijft uit.

- 17 Met de focus op handel schiet Nederland met zijn ontwikkelingsbeleid dus ook zijn doel voorbij. In de praktijk profiteren vooral grote Nederlandse bedrijven en financiële tussenpersonen van subsidies; de gemiddelde Afrikaan met een goed ondernemersplan staat voor een dichte deur. Toegang tot financiering is de sleutel tot ontwikkeling in Afrika, maar een berg aan bureaucratistische drempels vormt een grote belemmering. Veel fondsen verdwijnen bovendien in projecten om Afrikanen te helpen ondernemen. Het is de vraag of deze vaak te kleinschalige projecten effectief zijn, zeker als de hulpverleners met hun gratis zaden en landbouwmachines weer vertrekken wanneer het geld op is.

- 18 Afrikanen kunnen zélf wel bedenken dat ze met behulp van een tractor, motorfiets of naaimachine hun inkomen kunnen verbeteren. Daar hebben ze geen cursus of seminar voor nodig. Afrika zou zich waarschijnlijk een stuk beter kunnen ontwikkelen als andere landen zouden ophouden zich met het continent te bemoeien.

Naar: Carlijne Vos, de Volkskrant