



Pim Martens werkt vanuit de Campus Venlo als hoogleraar Planetaire Gezondheid aan de Universiteit Maastricht. Hij houdt zich bezig met de vraag hoe de gezondheid van planten, dieren, mensen én onze planeet met elkaar verbonden is. Hoe beïnvloeden veranderingen in natuur, klimaat en biodiversiteit ons welzijn en onze toekomst? Over deze vragen schrijft hij in deze rubriek 'Wat zegt de wetenschap?'



Het gezondheidspotentieel van voedselbossen

Voedselbossen worden vaak genoemd met betrekking tot hun rol in de transitie naar duurzame landbouw. Minder bekend is dat ze ook de volksgezondheid kunnen bevorderen. Veel mensen die betrokken zijn bij een voedselbos ervaren dat dit goed is voor hun gezondheid, doordat ze vaker buiten zijn en doordat ze gezonder gaan eten. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt deze ervaringen steeds meer: contact met de natuur zorgt voor een betere lichamelijke en mentale gezondheid, via onder andere meer lichaamsbeweging, minder stress, sterkere sociale verbinding en zelfs een lager risico op chronische ziekten. ❶ Voedselbossen bevorderen onze gezondheid op vier manieren:

- natuurcontact
- gezond voedsel
- sociale cohesie
- milieukwaliteit



Natuurcontact: het mentale medicijn

Een voedselbos is bij uitstek een groene omgeving. Regelmatig tijd doorbrengen in zo'n natuurlijke omgeving vermindert stress en bevordert mentaal welzijn. Uit een groot aantal studies blijkt dat simpelweg kijken naar natuur al een positief effect heeft op je gemoedstoestand. ❷ Natuurlijke geluiden, zoals ritselende bladeren en zingende vogels, verlagen stresshormonen, bloeddruk en zelfs pijnklachten. Ook fysieke aanraking met de natuur draagt bij: zo werkt het aanraken van bomen stressverlagend en verbetert het de stemming.

De geuren van een bos zijn zelfs meetbaar heilzaam: wetenschappers hebben ontdekt dat bepaalde stoffen die door

bomen worden afgegeven onze immuniteit een boost kunnen geven. ❸ Bovendien versterkt regelmatig contact met bodem en planten het microbiom van ons lichaam, wat onze weerstand ten goede komt. Een voedselbos biedt deze zintuiglijke natuurervaringen in overvloed. Niet voor niets kennen de Japanners het fenomeen "Shinrin-yoku" ofwel bosbaden, waarbij je bewust de sfeer van het bos in je opneemt. ❹

Het microbiom is het geheel van bacteriën, virussen, schimmels en andere micro-organismen die op en in ons lichaam leven.

Naast rustgevend is een voedselbos ook een plek waar je beweegt: wandelen tussen de fruit- en notenbomen zorgt voor gezonde lichaamsbeweging in de buitenlucht. Onderzoek suggereert zelfs dat al een paar uur per week in de natuur doorbrengen meetbare gezondheidswinst oplevert. ⑤

Gezond voedsel: vers en onbespoten

Voedselbossen produceren een scala aan eetbare gewassen, van fruit en noten tot bladgroenten en kruiden: onbewerkt en onbespoten voedsel, rijk aan voedingsstoffen. Een gezonder dieet vertaalt zich direct in gezondheidswinst. Meer verse groenten en fruit eten draagt bij aan een lager risico op welvaartsziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes. Hoewel specifiek onderzoek naar voedselbossen en deze gezondheidssuitkomsten nog nodig is, ligt de link voor de hand: wie regelmatig uit een voedselbos eet, krijgt meer voedingsstoffen binnen en minder ongezonde additieven. Daarnaast ontdekken we in een voedselbos vaak (opnieuw) welke planten eetbaar en gezond zijn, wat onze voedselvaardigheid en bewustzijn vergroot. Zo stimuleren voedselbossen niet alleen de beschikbaarheid van gezond voedsel, maar ook een cultuur van gezonder eten.



Foto: Jokic

Sociale cohesie: samenkomen in het bos

Een veel onderschat aspect van voedselbossen is hoe ze mensen samenbrengen. Een voedselbos is namelijk niet alleen een verzameling planten en bomen, maar ook een ontmoetingsplek. Voedselbossen zijn vaak gemeenschapsprojecten. Ze worden vaak aangelegd en beheerd door lokale vrijwilligers en buurtbewoners. Die gemeenschapsvorming heeft op zichzelf al een helende werking.

Onderzoek naar dergelijke groene initiatieven ondersteunt deze ideeën. Zo is gebleken dat deelname aan stadslandbouwprojecten, zoals volkstuinen en voedselbossen, niet alleen het emotioneel welzijn verhoogt, maar ook de gemeenschapstrots en veerkracht vergroot. ⑥ Het voedselbos fungeert dus ook als een soort groene sociale verbinder, waar samen zijn net zo belangrijk is als gezond eten.

Milieukwaliteit: een gezondere leefomgeving

De vierde gezondheidspijler van voedselbossen is indirect, maar niet minder belangrijk: een beter milieu. Zoals ik eerder al schreef, de diverse beplanting in voedselbossen levert ecosysteemdiensten die de omgeving gezonder maken voor mens en natuur. Zo dragen voedselbossen bij aan klimaatregulatie door schaduw te bieden en via verdamping de lucht te koelen. Daarnaast verbeteren voedselbossen de luchtkwaliteit: bomen en struiken filteren fijnstof en produceren zuurstof. Schonere lucht betekent minder luchtwegklachten en een lagere kans op longziekten voor omwonenden.

Ook op andere milieuaspecten hebben voedselbossen een positief effect. Een volgroeid voedselbos kan water vasthouden en overstromingen helpen voorkomen, wat de kans op watergerelateerde ziekten of schades verkleint. De bodembedekking en wortelstelsels verminderen afspoeling van nutriënten, wat weer ten goede komt aan de waterkwaliteit. Bovendien bevorderen voedselbossen de biodiversiteit: ze bieden leefruimte aan vogels, insecten en bodemorganismen (daarover een andere keer meer). Kortom, voedselbossen maken de leefomgeving koeler, schoner en gezonder voor iedereen.

Preventief

Onze verbondenheid met de natuur is sinds 1800 met meer dan 60% afgenomen; we zijn niet alleen natuur kwijtgeraakt, maar ook de woorden en ervaringen die erbij horen. Zoals gezegd raakt die vervreemding niet alleen het milieu, maar ook onze gezondheid.⁷ Alhoewel het ene voedselbos het andere niet is, wordt steeds duidelijker dat voedselbossen op verschillende manieren onze gezondheid kunnen verbeteren. Het wordt dus tijd om voedselbossen niet langer alleen te zien als landbouwoplossing, maar ook als onderdeel van onze volksgezondheidsstrategie. Als we inzien hoeveel gezondheid we uit de natuur 'halen', verandert ons hele perspectief op zorg.⁸ Voedselbossen als preventieve zorg dus.

Foto: Kaat Biesemans-Hoogewijs -grasbij in paardenbloem



MEER WETEN?

Hieronder vind je de bronnen waar dit artikel op gebaseerd is. De cijfers verwijzen terug naar de plek in de tekst waar het over dat betreffende onderwerp gaat.

- 1 Tandon, P.S. et al. (2025). Community Forests and Public Health: A Research Agenda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1601.
- 2 Frumkin, H. et al. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda *Environmental Health Perspectives* 125:7.
- 3 Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention —the Establishment of "Forest Medicine". *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 43.
- 4 Li, Q. (2018). De kunst en wetenschap van het bosbaden. A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam.
- 5 White, M.P. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730.
- 6 Sung, W. et al. (2025). The Role of Urban Food Forests in Promoting Environmental Sustainability and Public Health: A Focus on Temperature Regulation and Mental Health. *Sustainability*, 17 (7), 2875.
- 7 Richardson, M. (2025). Modelling Nature Connectedness Within Environmental Systems: Human-Nature Relationships from 1800 to 2020 and Beyond. *Earth*, 6(3), 82.
- 8 Willis, K. (2024). Groene zintuigen: waarom je gezonder, gelukkiger en langer leeft met natuur om je heen. Amsterdam: Uitgeverij Balans.

VOEDSEL

**VOEDSELBOSSEN
MAKEN JE
GEZOND**

BOSSEN



**'Geschenken van het
krentenboompje'**

Verlangen naar smaak en naar buiten



**Tijd voor
MAGNOLIACHAMPAGNE!**

**ROOS VAN KROOS:
DE WERELD ALS ONZE TUIN**

**KUNST KIJKEN IN
BIG ART & GARDEN**