

Eet groente, fruit, vlees en vis: het voedingsadvies van de toekomst?

Op vrijdagavond 30 september 2016 sprak ik als lector Gezonde en Duurzame Voeding en Welvaartsziekten aan de hogeschool Van Hall Larenstein mijn inaugurele rede uit: "Eet groente, fruit, vlees en vis: het voedingsadvies van de toekomst?"



In 2012 woonde ik een tijdje hier, in Tucson, Arizona. Ik was daar om samen te werken met een hoogleraar evolutionaire ontwikkelingspsychologie. Ik onderzoek de hypothese dat kinderen die opgroeiden onder stressvolle omstandigheden, later beter gewapend zouden zijn tegen stress. Ik noemde dat de mismatch hypothese van depressie.

Vanuit evolutionair perspectief is dat logisch. Darwin zei al, dat die individuen die het best aangepast zijn aan de lokale omstandigheden, de grootste kans hebben om te overleven en zich voort te planten. Ik onderzoek of dat ook gold voor depressie. Met andere woorden, of kinderen die zich aangepast hadden aan de stressvolle omstandigheden in hun jeugd, later minder snel depressief zouden worden van stress. Ik heb inderdaad met data van jongeren uit Noord Nederland steun kunnen vinden voor die mismatch hypothese.

Daar in Tucson kwam ik iemand tegen die vertelde dat ze haar voedingspatroon had aangepast aan evolutionaire principes. Dus geen voedsel at van na de landbouwrevolutie, dat zijn met name granen en zuivel, en geen voedsel at van na de industriële revolutie, met name geraffineerde suiker, geraffineerd zout en plantaardige olie. Dat vond ik interessant, dat wilde ik proberen. Niet omdat ik dacht dat het wat voor probleem dan ook op zou lossen, maar gewoon, omdat ik evolutietheorie en de manier waarop dat vandaag de dag invloed heeft op ons leven interessant vond. Zoals dat ook bleek uit mijn onderzoek naar stress.

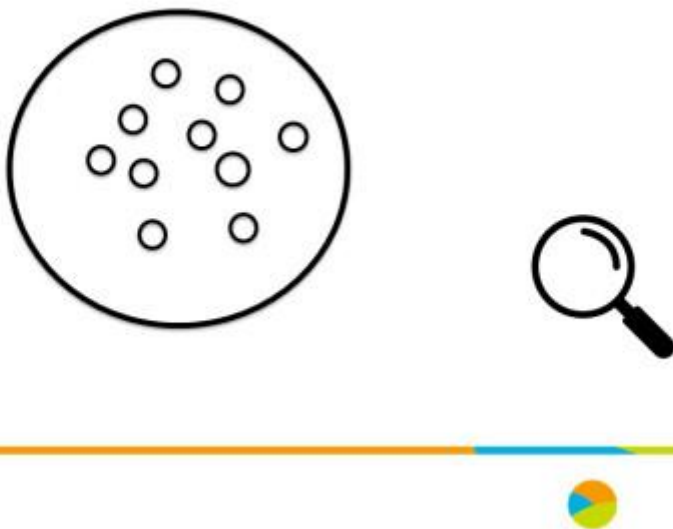
Ik had twee kleine kinderen, de jongste was altijd heel vroeg wakker. Martien en ik werkten beiden bijna full-time. We sportten en deden veel klussen in en om huis zelf. Ik vond het dus volslagen normaal dat ik 's avonds om negen uur uitgeput was. Dat was het dus niet.

Al na enkele dagen overgestapt te zijn op dat evolutionaire voedingspatroon, ofwel oervoeding, merkte ik dat ik veel meer energie had. Daarnaast merkte ik dat ik veel minder buikpijn had, en ik had veel minder last van hoofdpijn. Uiteindelijk heb ik zelfs mijn migraine bijna volledig onder controle. Afgelopen jaar heb ik nog drie aanvallen gehad. Er zijn tijden geweest waarin ik wekelijks migraine had.

Had voeding invloed op de stress die mijn lichaam ervaarde? Was dat een mismatch tussen wat wij eten en wat ons lichaam aankan?

Omdat ik zulke enorme voordelen ervaarde van die oervoeding, ging ik, zoals het een wetenschapper betaamt, op zoek naar de vraag welke factor verantwoordelijk was voor die voordelen. Was het gluten? Was het lactose? Iets anders?

Wetenschap bestudeert vaak geïsoleerde factoren



Wetenschappers zijn daar goed in. Eén of enkele factoren isoleren en die tot in detail bestuderen. Er schuilt echter een gevaar in die benadering. Te vaak verliezen wetenschappers daarbij de context uit het oog en vergeten dat de geïsoleerde factoren die ze bestuderen hun normale werking hebben in een groter geheel.

Via die methode is bijvoorbeeld ontdekt dat het eten van rood vlees kanker kan veroorzaken. Ga je echter naar de bredere context kijken, dan valt een paar dingen op. Zo is er bijvoorbeeld een heel aantal primitieve volkeren die tamelijk veel rood vlees eten, maar geen kanker krijgen.

En in Westerse bevolkingen zie je dat mensen die meer rood vlees eten dan anderen, ook meer granen eten, meer zuivel, meer geraffineerde suikers, meer geraffineerd zout en meer plantaardige olie. Betrek je die context bij het onderzoek, zo blijkt uit een tweetal publicaties van een Maastrichtse onderzoeksgroep, kun je geen relatie meer vinden tussen rood vlees en kanker.

Kijkend naar enkele geïsoleerde factoren kwam ik er niet uit. Het waren niet de gluten, niet de lactose, geen enkele factor leek te kunnen verklaren waarom ik mij zoveel beter voelde. Ondertussen had ik er wel heel veel over gelezen. Ik kwam tot de conclusie, zoals Hanno Pijl in zijn presentatie uitlegde, dat oervoeding voordelen biedt via veel verschillende mechanismen. Ik kreeg het gevoel dat er écht iets in zat, in voeding volgens evolutionaire principes. Dat ik niet de enige was die er baat bij had.

Ondertussen belandde ik met mijn andere onderzoeklijn op een dood spoor. Niet dat mijn hypothese niet bleek te kloppen, inmiddels heb ik steun gevonden in nóg twee datasets, de voornaamste reden was dat er maar weinig datasets zijn waarin alle maten gemeten zijn die ik nodig had. Dat heeft vooral te maken met het feit dat oorzaak en gevolg heel ver uit elkaar liggen in de tijd.

Na overleg met mijn leidinggevende in het UMCG besloot ik mij te gaan richten op voeding en depressie, weer vanuit evolutionair perspectief. Ik besloot me niet vast te gaan bijten in details, in geïsoleerde factoren, maar mijn onderzoek te richten op het geheel. Op voedingspatronen.

Ongeveer een jaar later kreeg ik de kans om de relatie tussen voeding en gezondheid nog breder te onderzoeken. Niet alleen met depressie als uitkomstmaat, maar breder, met welvaartsziekten als opdracht. Net als in mijn onderzoek in het UMCG, leg ik ook in dit lectoraat de nadruk op het geheel, op het effect van voedingspatronen.

En dat het aan een hogeschool ging gebeuren, bood ook extra kansen. Wat ik bijvoorbeeld heel leuk vind aan het werken op een hogeschool, is dat de toepasbaarheid van kennis heel centraal staat. En het breed delen van kennis.

Ik ben blij dat ik de kans heb gekregen te beginnen aan dit lectoraat gezonde en duurzame voeding en welvaartsziekten. Al zijn gezond en duurzaam dubbelop, als je het mij vraagt. Als je duurzaam niet kunt vervangen voor gezond, is het volgens mij niet écht duurzaam.

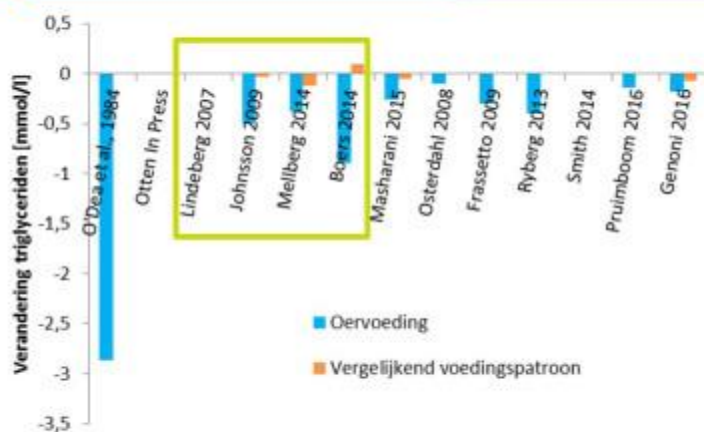
Duurzaamheid heeft drie kanten



Ofwel, dat is het mensaspect van duurzaamheid. Als we het over duurzaamheid hebben, hebben we het vaak over people, planet en profit. Voeding is dus alleen duurzaam als het goed is voor de mens, goed is voor de aarde én winstgevend is. Op die drie factoren ga ik in.

Zoals Hanno Pijl concludeerde in zijn presentatie, lijkt oervoeding goed voor de mens. Het wetenschappelijke bewijs voor de effectiviteit van oervoeding begint zich langzaam op te stapelen.

Triglyceriden nemen af bij oervoeding



In deze grafiek ziet u de resultaten op triglyceriden van alle interventieonderzoeken met oervoeding die ik kon vinden. Triglyceriden zijn de belangrijkste vorm waarin vet wordt opgeslagen in het lichaam. De hoeveelheid triglyceriden in het bloed wordt gezien als een belangrijke maat voor risico op welvaartsziekten, zoals hart- en vaatziekten. Hoe meer triglyceriden in het bloed, hoe hoger het risico.

De lengte van de blauwe balkjes geeft de afname van triglyceriden aan bij deelnemers die het oervoeding moesten eten. Ik zeg expres afname, er was niet één onderzoek waarin triglyceriden toenamen. Staat er geen blauw bakje, dan zijn triglyceriden in het betreffende onderzoek niet gemeten.

De oranje balkjes geven de verandering weer van triglyceriden bij deelnemers die een ander voedingspatroon moesten volgen. Staat er geen oranje balkje, dan was er in dat onderzoek geen groep die een vergelijkend voedingspatroon moest volgen.

Hanno Pijl telde met internationale collega's de resultaten van de onderzoeken binnen het groene kader bij elkaar op. Ze kozen voor deze onderzoeken, omdat die het best uitgevoerd werden. Opgeteld kwamen ze tot de conclusie dat oervoeding het risico op welvaartsziekten méér verlaagt dan de vergelijkende voedingspatronen, waaronder een Mediterraan voedingspatroon in het onderzoek van Lindeberg en de Nederlandse schijf van vijf in het onderzoek van Boers.

Dat Nederlandse onderzoek is interessant, omdat het gewicht van de onderzoeksdeelnemers gelijk gehouden werd. Begonnen de deelnemers af te vallen, dan kregen ze gewoon méér te eten. De afname in triglyceriden vond dus plaats zónder gewichtsverlies.

Masharani en collega's gingen hierin nog een stapje verder. Zij hielden niet alleen gewicht gelijk, maar ook de verhouding koolhydraten, vetten en eiwitten. In hun onderzoek vond de afname in triglyceriden dus plaats zonder gewichtsverlies én met een gelijke verhouding koolhydraten, vetten en eiwitten in de voeding bij beide voedingspatronen. Met andere woorden, niet alleen hoeveel je eet, en niet alleen de verhouding vet en koolhydraten, maar ook wát je eet maakt uit voor je risico op welvaartsziekten. Onbewerkte voeding, uit groente, fruit, vlees en vis vermindert het risico op welvaartsziekten. En dat wijkt flink af van gangbare voedingspatronen, zoals de schijf van vijf, waarin granen een hoofdrol spelen.

Oervoeding is overigens niet het enige voedingspatroon dat beter lijkt te scoren dan de schijven van vijf van deze wereld. Ga je de resultaten van onderzoeken naar koolhydraatarme voedingspatronen op een rij zetten, dan ziet je grafiek er net zo uit. Hetzelfde geldt voor intermitterend vasten. En ik denk dat je met onderzoeksresultaten van mindful eating ook een heel eind komt.

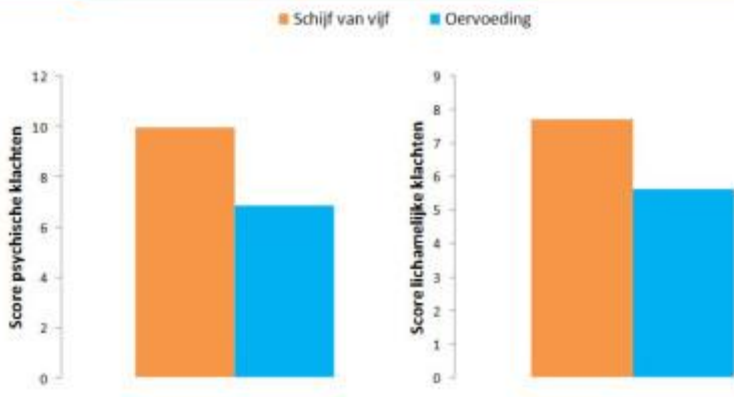
Daarom wil ik een methode ontwikkelen, waarmee mensen met behulp van dagelijkse vragen die ze op hun smartphone kunnen beantwoorden, informatie over zichzelf verzamelen om erachter te komen of een voedingspatroon werkt voor hén. Dat ga ik doen samen met Han Suelmann, een van de onderzoeksdocenten van VHL, en Laura Baars, een diëtiste met een master in marketing. We willen ook proberen zo'n methode te integreren in het onderwijs.

Maar goed. Waarom zou je al die moeite nemen? Waarom zou je je in allerlei bochten wringen om gezond te eten? Je kunt met medicijnen toch ook je risico op allerlei aandoeningen verlagen? Een van de volgers van mijn weblog, Micha, schreef dat hij voor een hoge kwaliteit van leven gaat en daar van harte zijn gevulde koeken voor op wilde geven.

Wetenschappelijk gezien is er niets over bekend over een mogelijk effect van oervoeding op kwaliteit van leven. Geen één van de hier genoemde onderzoekers vroeg hoe de onderzoeksdeelnemers zich vóelden, wat voor klachten ze erbij kregen, welke klachten weggingen.

Dat is opmerkelijk, want zeg nou zelf, waardoor zou jij meer gemotiveerd zijn om een gezonde leefstijl vol te houden? Door betere bloedwaarden, of doordat je je beter vóelt? Daarom zijn klachten, zoals vermoeidheid, buikpijn en hoofdpijn, één van de belangrijkste uitkomstmaten van mijn onderzoek. We zullen dus, naast laboratoriumonderzoek, ook veel gebruik maken van vragenlijsten, zoals bijvoorbeeld de dagelijkse vragen op de smartphone, maar ook van langere vragenlijsten die via internet ingevuld kunnen worden.

Minder lichamelijke en psychische klachten oervoeding



Bikker & Nederhof, submitted



Resultaten uit een eerste haalbaarheidsonderzoek dat ik afgelopen jaar deed, vinden er geen doekjes om. Deelnemers aan dit onderzoek ervaren minder lichamelijke én minder psychische klachten als ze oervoeding moesten eten, vergeleken met de schijf van vijf.

En dat was niet allemaal bias. Deelnemers gaven vantevoren weliswaar aan hogere verwachtingen te hebben van oervoeding, achteraf bleek hun voorspelling lang niet altijd te kloppen met de werkelijke verandering in klachten. Sommigen verwachtten een grote afname, maar hun klachten bleven gelijk, anderen verwachtten geen verschil, terwijl bij hen het aantal klachten juist afnam.

Dit onderzoek gaan we in het komende jaar in het groot uitrollen. Martina Sura, ook een van de onderzoekers op Van Hall Larenstein, gaat dat onderzoek leiden. We willen zoveel mogelijk mensen vragen om gedurende vier weken te eten volgens de schijf van vijf en gedurende vier weken oervoeding te eten. Het mooiste cadeau dat je mij kunt geven, is deelname aan dit onderzoek. Het is nog niet begonnen, dus je kunt je nog niet aanmelden, maar als je mijn blog in de gaten houdt, of de facebook pagina van het lectoraat, ben je de eerste die het hoort! Je kunt ook een e-mailtje sturen aan lifesciences@hvhl.nl! Dat e-mailadres staat ook in de folder die u straks mee naar huis krijgt.

In dat onderzoek willen we niet alleen klachten meten, maar ook een aantal andere factoren die ons kunnen vertellen hoe oervoeding zou kunnen werken. Ja, toch weer een paar factoren isoleren, maar niet zonder de context uit het oog te verliezen.

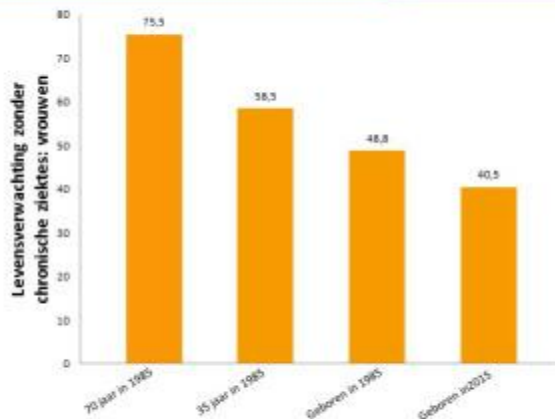
We willen bijvoorbeeld een aantal druppels bloed vragen van de deelnemers. We kunnen die gebruiken om te onderzoeken of de vetzuren samenstelling van celwanden verandert. Dat is een bekende factor in depressie, maar ook in hart- en vaatziekten. We kunnen die druppels bloed ook gebruiken om onbedoelde ontstekingsprocessen in het lichaam in kaart te brengen. Ook die spelen een rol in zowel depressie, als hart- en vaatziekten als een heel aantal andere aandoeningen die veel voorkomen bij ons.

We willen ook graag wc-papierjes verzamelen om te bekijken of het microbiom verandert als het voedingspatroon verandert. Dat is het bacteriële leven in de darm waar Jing Fu over vertelde. Dat lijkt heel logisch, maar het is tot nu toe nog nooit écht onderzocht. De fascinerende resultaten die

Jing Fu presenteerde, zijn allemaal gebaseerd op gelijktijdige metingen. Daarmee kun je strikt genomen niks zeggen over oorzaak en gevolg. Dat kunnen wij straks wel.

We willen trouwens niet alleen naar het microbiom kijken van de deelnemers aan dit project, maar ook naar het microbiom van patiënten in zorginstellingen die een ander voedselbeleid voeren. Dat project gaat geleid worden door onderzoeksdocent Maaïke Stoel.

Levensverwachting zonder chronische ziekte neemt af



M.b.v. cijfers van statline.cbs.nl

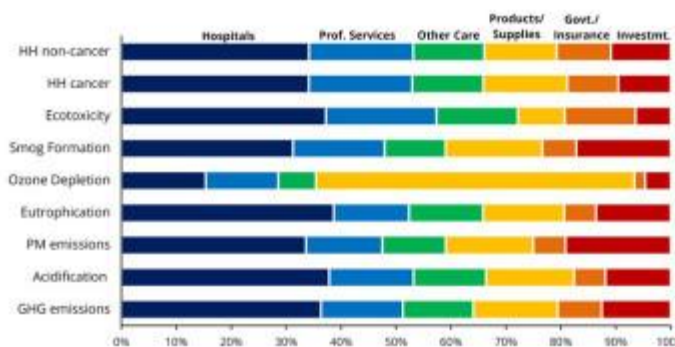
Een andere reden om je in allerlei bochten te wringen voor een gezonde leefstijl zou in de toekomst kunnen liggen. Onze levensverwachting neemt al jaren toe. Onze levensverwachting zonder chronische ziektes neemt al jaren af.

Een vrouw die in 1985 70 werd, had nog 5 gezonde levensjaren. Een vrouw die in dat jaar 35 werd, had nog 23 levensjaren zonder chronische ziektes. En werd dus op gemiddeld jongere leeftijd chronisch ziek dan de vorige generatie. Een meisje dat in 1985 geboren werd, had gemiddeld nog geen 50 levensjaren zonder chronische ziektes. Een meisje dat in 2015 geboren werd, heeft een levensverwachting zonder chronische ziektes van rond de 40! Voor mijn jongens, die hier voorin de zaal zitten, ziet het er ietsjes rooskleuriger uit. Zij hebben een levensverwachting zonder chronische ziektes van rond de 46. Nog steeds erg laag, al vraag je het mij.

Dus ook al heb je nu nooit klachten, dat geldt trouwens maar voor een tiende van de bevolking, zou je je voedingspatroon aan kunnen passen aan de meest recente kennis over het effect van voeding op risicofactoren voor welvaartsziektes. Dat gat tussen totale en gezonde levensverwachting wordt nu immers gevuld door de medische sector en veel mensen willen liever niet aan de pillen.

En dat brengt me bij het tweede aspect van duurzaamheid: planet. De medische sector zorgt namelijk voor milieuvervuiling. En via milieuvervuiling voor meer ongezondheid.

Milieuvervuiling medische sector veroorzaakt ziekte



Eckelman & Sherman, 2016; PLoS ONE



In juni van dit jaar publiceerden twee Amerikaanse onderzoekers de resultaten van hun onderzoek naar milieuvcontreiniging door de medische industrie. Ze keken naar CO₂ uitstoot, luchtvervuiling, watervervuiling en bodemvervuiling. De cijfers zijn indrukwekkend.

Als de medische sector van de Verenigde Staten een land zouden zijn, zou ze 13^{de} staan op de lijst van landen met de grootste CO₂ uitstoot. De medische sector van de VS stoot meer CO₂ uit dan Groot-Brittannië. Dat is geen nieuws. Heel veel eerder onderzoek toonde al aan dat de medische sector een aanzienlijk deel van de CO₂ uitstoot voor haar rekening neemt. Het grootste deel daarvan komt voor rekening van ziekenhuiszorg, de donkerblauwe balkjes.

Wat wel nieuw is aan dit onderzoek, is het aandeel van de medische sector op het gebied van bijvoorbeeld fijnstof, smog en verzuring. Ieder van die vervuilingscategorieën is verantwoordelijk voor 10% van de totale vervuiling in de Verenigde Staten. Voor afbraak van ozon geldt dat niet, daar valt wel de lengte van de gele balk op. Die balk representeert onder andere medicatie.

Dus ons medicijngebruik draagt bij aan de afbraak van ozon. Hoe groter het gat tussen de totale en de gezonde levensverwachting, hoe meer ozonafbraak.

Voor een aantal van deze vervuilers hebben de onderzoekers uitgerekend hoeveel ziektelast ze veroorzaken. Ze kwamen tot een totaal van 470.000 verloren gezonde levensjaren. Dat is nogal een abstract getal, dus de auteurs maakten een vergelijking. 470.000 verloren gezonde levensjaren staat ongeveer gelijk aan het aantal verloren levensjaren door mensen die sterven in Amerikaanse ziekenhuizen door voorkombare medische fouten. Die leiden altijd tot veel ophef, dus waarom horen we niemand over vervuiling?

Nu moet je je wel realiseren dat dit maar één onderzoek was, en dat dit onderzoek werd uitgevoerd in de Verenigde Staten. Die cijfers zijn niet 1 op 1 te vertalen naar de Nederlandse situatie. Hopelijk is het bij ons allemaal een beetje beter. Desalniettemin kunnen we niet ontkennen dat de medische sector een vervuilende sector is. En dat kan een argument zijn om tóch die extra stappen te zetten richting een hogere gezonde levensverwachting. Als we dat kunnen bereiken met oervoeding, of één van die andere voedingspatronen, zou voeding als medicijn gebruikt kunnen worden voor mens én de aarde.

Die aarde kent nog een kant in dit verhaal. Die voeding moet ook geproduceerd worden. Als groente, fruit, vlees en vis geproduceerd worden op een manier die minder goed is voor moeder aarde dan bijvoorbeeld granen en suiker, schiet de aarde er weinig mee op. Ik hoop dat je na de verhalen van Ado en Izabel niet meer onmiddellijk zegt dat het onmogelijk is om groente, fruit, vlees en vis te produceren zonder de aarde onrecht aan te doen. Zonder steeds medicatie toe te hoeven dienen en daarmee wellicht bij te dragen aan vervuiling.

Als we het hebben over het aspect planet van duurzame voedselproductie moeten we mijns inziens vooral naar de lange termijn kijken. Niet alleen naar opbrengsten op de korte termijn, maar vooral naar de mogelijkheden over tientallen jaren. In 2030, of misschien wel 2050. Wat doet een productiemethode op de lange termijn met de kwaliteit van de bodem, met de waterkwaliteit, hoe zit het met CO2 uitstoot en CO2 opslag, met biodiversiteit over tientallen jaren? Met andere woorden, wat doen verschillende productiemethodes voor de gezonde levensverwachting van de aarde?

Duurzame voedselproductie: meerjarige gewassen en meerdere soorten?



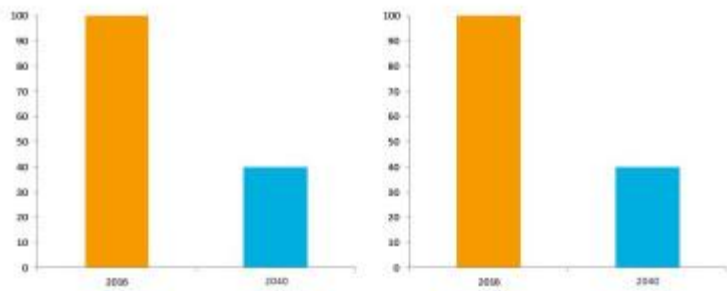
Als we kijken naar bodemkwaliteit, waterkwaliteit, broeikasgassen en biodiversiteit, scoren meerjarige gewassen altijd beter dan éénjarige gewassen. Met andere woorden, noten scoren beter dan granen. Appels scoren beter dan suikerbieten. Gras scoort beter dan soja. Olijfbomen scoren beter dan zonnebloemen. U ziet het patroon. Oervoeding scoort beter dan Westerse voeding.

Als je dan ook nog meerdere soorten combineert, lijkt het helemaal gunstig te zijn. Dus denk vee in een gemengde fruitboomgaard, of nagebootste bosranden met verschillende hoogtes begroeiing.

Productiesystemen met meerjarige gewassen vergen nogal een omslag. Het vraagt je buiten de gebaande paden te denken en te doen. Gelukkig heb een aantal collega's in Velp die de uitdaging aan willen gaan. Ik hoop dan ook dat we in de komende jaren een mooie onderzoekslijn op kunnen zetten naar de mogelijkheden van voedselbossen, ofwel agroforestry, zoals Izabel het noemde in haar presentatie.

Dan kom ik nu bij het laatste aspect van people, planet, profit. Voor de winstgevendheid ziet het er minder rooskleurig uit. Stel je eens voor wat er zou gebeuren met de winstgevendheid van de medische sector als we inderdaad in staat zouden zijn langer gezond te blijven.

Oervoeding: afname winst of afname kosten?



Stel je eens voor wat er zou gebeuren met de winstgevendheid van de voedingsmiddelenindustrie als wij allemaal voor onbewerkte voeding zouden kiezen.

Stel, zorg voor welvaartsziekten kost straks écht minder dan nu, dan gaat de winst van de medische sector omlaag, maar ook de zorgkosten.

Op dit moment is een modaal gezin een kwart, dat is 25%, van zijn inkomen kwijt aan zorgpremies. Als er niks verandert, kan dat in 2040 opgelopen zijn tot bijna de helft, tot 45%, aldus het Centraal Plan Bureau. Stel je eens voor wat dat in jouw situatie betekent. Misschien wel dat je je hypotheek niet meer kunt betalen en je huis moet verkopen. En dan ben je vast niet de enige, wat niet bepaald gunstig gaat zijn voor de waarde van de woning die je wilt verkopen.

Stel je voor dat we welvaartsziekten terug kunnen dringen door onbewerkte voeding te eten. Dan nemen uw zorgkosten af en uw welvaart toe. Via lagere zorgkosten én via en beter welzijn, aangenomen dat de resultaten uit onze haalbaarheidsstudie kloppen. En aangenomen dat u voor uw inkomen niet afhankelijk bent van de medische sector.

Hetzelfde moet volgens mij gelden voor de voedingsmiddelenindustrie. Het geldt dat we niet uitgeven aan bewerkte voedingsmiddelen, geven we dan uit aan onbewerkte voedingsmiddelen. Aan grasgevoerd vlees van Pure Graze, aan groente uit de regio die je koopt via de Streekboer, aan fruit en noten uit voedselbossen. Wat misschien wel niet alleen leidt tot een beter welzijn van de consument, niet zozeer door lagere kosten, maar meer door minder klachten, maar ook tot een beter welzijn van de producent, zoals blijkt uit het onderzoek van Izabel.

Zou dat niet mooi zijn? En misschien juist wel heel goed voor de regionale economie.

Daarom moeten we het misschien hebben over people, planet en prosperity in plaats van profit. Dus welvaart in plaats van winst.

Welvaart in plaats van winst



Hiermee ben ik aan het einde gekomen van deze rede. Ik heb in mijn rede een heel vergaand toekomstperspectief geschetst. Niet iets wat je kunt bereiken binnen een lectoraat. Ik denk wel een paar kleine steentjes bij te kunnen dragen.

Door mensen te betrekken bij het onderzoek. Door kennis te delen via sociale media. Door studenten verschillende voedingspatronen te laten proberen en hierover dagelijks vragen in te laten vullen op hun smartphone. Door mensen, u bijvoorbeeld, vier weken te laten eten volgens de schijf van vijf en vier weken oervoeding te laten eten en daaromheen van alles te meten.

En natuurlijk door bedrijven die denken bij te kunnen dragen aan de welvaart die ik hier schets te betrekken bij het lectoraat. Bijvoorbeeld zorginstellingen, of gemeenten als Leeuwarden die voedsel produceren in hun openbare ruimte, boeren die een klein stukje voedselbos aan willen leggen, of bedrijven die anderszins baat denken te hebben bij een transitie naar onbewerkte voeding.

Daarom roep ik iedereen op het lectoraat te volgen, óók bedrijven die een zak geld op tafel kunnen zetten. Hier kun je ons vinden:



Ik wil hiervandaan nogmaals iedereen ontzettend bedanken voor de fantastische dag!