

Xikombiso Mbhenyane*

Wêreldvoedseldag, wat jaarliks op 16 Oktober gevier word, is 'n oproep tot aksie deur die Verenigde Nasies (VN) om honger, wanvoeding en voedselonsekerheid uit te wis. Vanjaar se tema is "Water is lewe, water is kos".

Volgens die VN se Voedsel- en Landbou-organisasie (FAO) is byna een uit elke tien mense wêreldwyd ondervoed, en kan meer as drie miljard meer nie 'n gesonde dieet bekostig nie. Konflikte soos die oorlog tussen Oekraïne en Rusland, die stryd tussen Israel en Hamas en burgeroorloë in Sirië, Soedan en Jemen, asook in ander dele van die wêreld, het 'n invloed op voedseltoeganklikheid. Klimaatsverandering en stygende voedsel- en brandstofpryse dra alles wêreldwyd by tot toenemende voedselonsekerheid.

In die lig van hierdie voortgesette uitdagings vir wêreldwye voedselsekerheid, beklemtoon die FAO dat regerings hulle ondersteuning aan die landbou moet herevalueer om die volhoubare produksie van en toeganklikheid tot voedsamer voedsel te verbeter.

Voedsel- en watersekerheid verseker gereelde toegang tot gesonde, voedsame, veilige en genoeg kos en water vir alle mense in die wêreld. In sy 2021-verslag oor die stand van voedselsekerheid en voeding in die wêreld, maak die FAO dit duidelik dat voedselsekerheid slegs saam met watersekerheid bereik kan word. Dit vra dus proaktiewe optrede om geïntegreerde waterbestuur te verbeter, terwyl lewensgehalte en lewensbestaan ook 'n hupstoot gegee word. Volgens die FAO is water-, energie- en voedselsekerheid baie nou aan mekaar verbind, wat beteken dat die optrede in enige spesifieke gebied dikwels een of albei van die ander gebiede kan beïnvloed.

Verskeie studies het reeds op die water-energie-voedsel-neksus in Sentraal-Asië, Iran, Irak, Turkye, Suid-Afrika, Suider-Afrika, Afrika en verskeie ander lae- en middelinkomstelande gefokus. Water is 'n draer vir voedingstowwe en afvalprodukte.

In 'n artikel wat 2009 in die *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* verskyn het, merk Asa Wahlquist op dat water noodsaaklik is vir voedselproduksie. Sy wys daarop dat elke kalorie van plantvoedsel minstens een liter water benodig, terwyl een kalorie vleis of suiwelprodukt tot 10 liter water kan benodig. Benewens die vervoer van voedingstowwe en die verwydering van afvalprodukte, is water ook nodig vir voedselmetabolisme. Sommige studies het getoon dat drinkwater ook metabolisme oor 'n kort tydperk met 24–30% kan verhoog. Die regulering van die liggaam se waterbalans is noodsaaklik vir die instandhouding van gesondheid en lewe. Gemiddeld moet 'n sittende volwassene 1,5 liter water per dag drink, aangesien water die enigste vloeibare voedingstof is wat regtig noodsaaklik is vir liggaamlike hidrasie.

Ons het water nodig vir voedselproduksie en -voorbereiding en vir die liggaam om voedsel te verwerk, wat uiteindelik tot voedselsekerheid bydra.

Water is 'n onontbeerlike bestanddeel van landbouproduksie en sonder water sou boere nie hulle gewasse kon verbou en hul diere kon voer nie. Daarom beteken wateronsekerheid voedselonsekerheid. Die Wêreldbank ondersteun lande met volhoubare intensivering van landbou aan die hand van kritieke beleggings in besproeiingsinfrastruktuur en belangrike institusionele hervormings, wat ook help om volhoubare ontwikkelingsdoelwitte ten opsigte van die doeltreffende gebruik van water en die uitwissing van honger te bereik.

Volgens die FAO word tussen 2 000 en 5 000 liter water benodig om 'n persoon se daaglikse voedselinname te produseer. Water word in voedselproduksie en -verwerking en as bestanddeel vir skoonmaak-, sanitasie- en vervaardigingsprosesse gebruik. Dit is belangrik om voldoende water te

voorsien om die produksie van veilige en hoë-gehalte voedsel te verseker. Wêreldwyd moet die voedselbedryf 'n voldoende toevoer van veilige, skoon en voldoende water beskikbaar hê om in voedselproduksie te gebruik ten einde voedselveiligheid te verseker.

Water moet vir menslike gebruik (byvoorbeeld vir drink, kook en voedselvoorbereiding) geskik wees en moet in beginsel vry wees van mikroörganismes en ander smetstowwe wat openbare gesondheid in gevaar kan stel. Voedselbenutting is die vermoë van individue om die kos waartoe hulle toegang het, goed te benut. Dit kan deur voldoende dieet, skoon water, sanitasie en gesondheidsorg bereik word, wat sal verseker dat al hul voedings- en fisiologiese behoeftes bevredig word. Om voedselsekerheid te verseker, vereis dus dat daar te alle tye optimale watersekerheid is.

Water maak die grootste deel van ons liggaamsgewig uit en is by baie belangrike funksies betrokke. Dit sluit in die uitspoel van afval uit die liggaam, die regulering van liggaamstemperatuur, hulp met breinfunksie, maksimalisering van fisiese prestasie, hulp met hardlywigheid en vertering, terwyl water noodsaaklik wees vir voedingstofabsorpsie en dit fasiliteer gewigsverlies en suurstofsirkulasie.

Ten slotte is dit belangrik om kennis te neem van Resolusie 64/292 (28 Julie 2010) van die VN se Algemene Vergadering, wat uitdruklik die mensereg op water en sanitasie erken het en erken het dat skoon drinkwater en sanitasie noodsaaklik is vir die verwesenliking van alle menseregte. Die reg op voedsel is 'n mensereg wat in gevolge nasionale en internasionale reg erken word. Dit beskerm die reg van mense om toegang tot voedsel te verkry en hulleself te voed, hetsy deur hul eie kos te produseer of deur dit te koop.

Gekoppel aan 'n mens se reg op lewe en waardigheid, vereis die reg op voedsel dat voedsel te alle tye sonder diskriminasie vir almal beskikbaar, toeganklik en voldoende moet wees.

***Prof Xikombiso Mbhenyane is die Hoof van die Afdeling Menslike Voeding en beklee die navorsingsleerstoel in Voedselomgewing, Voeding en Gesondheid in die Fakulteit Geneeskunde en Gesondheidswetenskappe aan die Universiteit Stellenbosch.**