

DE KWESTIE

Meer actie nodig voor een gezond leven?



Hanno Pijl

De coronacrisis heeft eens te meer duidelijk gemaakt hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Goede voeding, voldoende beweging en ontspanning: ze vergroten onze fysieke weerbaarheid. De overheid zou daarin een grotere rol moeten spelen, vindt arts Hanno Pijl. Want op eigen kracht redden we het niet. „Ons gedrag wordt gedreven door diepgewortelde instincten.“ Maar de grens tussen hulp en dwang is dun, waarschuwt socioloog Jacob Dijkstra. En wie gaat dwingen, bevindt zich volgens hem op een glijdende schaal.



Jacob Dijkstra

De overheid moet ons helpen

W e weten allemaal dat ons gedrag onze gezondheid beïnvloedt. Verkeerde voeding, te weinig slaap en lichamelijke activiteit, stress, roken en alcohol verhogen de kans op ziekte. Vrijwel alle chronische aandoeningen ontstaan door wisselwerking tussen ons gedrag, onze leeftijd, onze genen en onze omgeving. We leven bijna allemaal ongezond in de huidige samenleving. Erfelijke aanleg bepaalt welke ziekte we daarvan krijgen. De vergrijzing speelt ook een rol, maar geen doorslaggevende. Dat is een misperceptie. Veroudering hoeft niet met ziekte gepaard te gaan.

Het RIVM becijferde dat bijna 10 miljoen Nederlanders bij de huisarts bekend zijn met één of meer chronische aandoeningen. We worden massaal ziek in dit land. Naast persoonlijk leed en verlies van kwaliteit van leven veroorzaakt dat maatschappelijke problemen: de kosten van de zorg rijzen de pan uit. De oplossing ligt voor de hand: pas je leefstijl aan, dat maakt de kans op ziekte kleiner en is daarmee goed voor jezelf én voor de maatschappij! We weten dat allemaal eigenlijk wel, dus waarom doen we het niet?

Ons gedrag wordt gedreven door diepgewortelde (evolutionaire) instincten. Zodra wij voeding met suiker en vet zien, willen we daar zo veel mogelijk van eten, omdat die stoffen schaars zijn in natuurlijke

voeding, maar wel belangrijke energie leveren. We willen gaan zitten zodra dat kan (om energie te sparen). De industriële revolutie bracht ons de techniek om die instincten continu te volgen. Massale productie en verkoop van suiker- en vetrijk voedsel en motorische vervoermiddelen creëren instinctief onweerstaanbare verleiding. Waren die instincten vroeger, in tijden van schaarste, gunstig voor overleving, nu komt ons continu geprikkeld instinct als een boemerang op ons terug.

Andere factoren die (gedeeltelijk) door de maatschappij worden ingegeven, zoals stress, slaapprobleem en verslaving aan alcohol en roken, spelen allemaal ook een rol in de

Onze instincten zijn sterker dan ons verstand

ontwikkeling van chronische ziekte. En toxines. Ze zijn overal. We ademen ze in, we eten ze (onbedoeld) op, ze komen door onze huid naar binnen.

In dit licht is het naïef om te veronderstellen dat ons gedrag en onze gezondheid uitsluitend worden bepaald door vrije wil. Wij worden gestuurd door de beschikbaarheid van producten en door de context van onze samenleving. Zo lang er overal en altijd (zoet, zout en vet) voedsel

beschikbaar is, zullen we dat blijven consumeren. Als de lift dichterbij is dan de trap, nemen we de lift. Het is ongelooflijk lastig om met je verstand instincten te weerstaan. We ontkomen als individu nauwelijks aan de stress van de rat race die onze samenleving is geworden. En die toxines zijn al helemaal niet te sturen door de vrije wil.

Afschuiven van de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid op het individu is tot mislukken gedoemd. Wij zullen gemeenschappelijk (politieke) besluiten moeten nemen over de inrichting van onze samenleving. Wat vinden wij van onze voedselmarkt? Hoe richten we onze gebouwen in, en hoe bouwen

we onze steden in de toekomst? Moet de focus van welvaart naar welzijn? Hoe betugelen we de enorme vervuiling? Die gemeenschappelijke taak ontslaat mensen overigens niet van hun individuele verantwoordelijkheid. De politiek alléén kan niet alles.

We zullen samen moeten bouwen aan een samenleving die duurzaam en beter is voor onze gezondheid en welzijn.

Hanno Pijl is hoogleraar diabetologie en internist-endocrinoloog aan het Leids Universitair Medisch Centrum

Gun elkaar ook ongezonde keuzes

E en lang en gezond leven, wie wil dat nou niet? Voor veel mensen is gezondheid een soort religie geworden, zo lijkt het. Ze investeren ontzettend veel tijd en geld in hun fysieke en mentale welzijn. Dat is natuurlijk hun goed recht. Maar evenzeer is het hun goed recht om ongezonde keuzes te maken. Toch staat dit laatste in toenemende mate onder druk. En dat is zorgelijk. Want het cement waarmee onze samenleving bijeen wordt gehouden, is het vermogen om het gedrag van een ander te tolereren – ook als we dat gedrag afkeuren. Wie gaat ingrijpen in de persoonlijke levenssfeer van mensen, bevindt zich al snel op een glijdende schaal.

Stapels onderzoek hebben aangetoond: mensen houden in hun keuzes onvoldoende rekening met de toekomstige consequenties ervan. Zo is nou eenmaal onze natuur. Zelfs wanneer we weten dat iets niet goed voor ons is, doen we het vaak toch. Als we eenvoudig onze behoeftesbeprediging konden uitstellen, was er niemand meer te dik.

Dit lijkt een goed argument voor meer paternalisme. Want waarom zou de overheid ons niet een handje moeten helpen om gezondere keuzes te maken?

De coronacrisis lijkt dat ook weer duidelijk te maken: mensen met overgewicht lopen meer kans om op de ic te belanden. Reden

te meer om vol in te zetten op een gezonde leefstijl. Tot op zekere hoogte ben ik het daarmee eens. Een duwtje in de goede richting kan geen kwaad. Denk dan aan voorlichting over voeding, hulp bij afvallen of stoppen met roken. Maar wat mij betreft blijft het daarbij.

Ik ben heel huiverig voor

Het leven moet geen geforceerde mars worden

ingrijpen in de privésfeer van mensen. Wanneer je mensen gaat verplichten tot bepaald gedrag of ze ervoor gaat straffen, kom je al snel aan de fundamenten van onze vrije, liberale en rechtvaardige samenleving. Van heel veel maatregelen staat ook helemaal niet vast hoe effectief ze precies zijn.

Je kunt alles wel willen vangen in abstracte normen die voor iedereen moeten gelden, maar vaak hebben mensen heel persoonlijke redenen om bepaald gedrag te vertonen. Iemand met overgewicht is misschien wel te dik omdat hij depressief is en daardoor te weinig beweegt. Dan kun je wel een suikertaks invoeren, maar daarmee pak je de onderliggende oorzaak niet aan.

Een ander gevaar van overheidsingrijpen is een toenemende tweedeling in de maatschappij. Het is

bekend dat mensen uit lagere sociale klassen ongezonder leven: ze kampen vaker met overgewicht, en roken en drinken gemiddeld meer dan mensen met een hoger inkomen en hogere opleiding. Helpt het dan om de accijns op tabak en alcohol te verhogen? Je probeert mensen hun plezierjes te ontnemen.

Daar moet je niet licht over denken. Daar komt bij: hoe meer maatregelen je neemt om een gezonde leefstijl af te dwingen, hoe meer je ongezonde keuzes stigmatiseert. Willen we een wereld waarin een gezonde elite neerkijkt op een – in hun ogen – ongezonde onderklasse?

Natuurlijk betalen we met z'n allen mee aan het collectieve zorgstelsel en speelt geld dus een rol. Maar het gaat te ver om te zeggen: ik betaal mee, dus ik bepaal ook mee. Als dat het argument is, kun je beter meteen maar alle ongezonde dingen verbieden. Onmogelijk.

Mensen moeten de regie over hun eigen leven houden en ook de vrijheid houden om keuzes te maken waarvan ze later misschien spijt krijgen.

Het leven is een speurtocht, geen geforceerde mars. Dat zou pas echt ongezond zijn.

Jacob Dijkstra is universitair hoofddocent sociologie aan de Rijksuniversiteit Groningen



© DE TELEGRAAF

DIT ZEGGEN ANDEREN

WAT VINDT U? REAGEER OP WWW.WUZ.NL

VERENIGING ARTS EN LEEFSTIJL, IN EEN BRIEF AAN STAATSSECRETARIS BLOKHUIS:

„Handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog, 1,5 meter afstand houden, geen handen schudden, thuiswerken en drukte vermijden. De basisregels voor iedereen zijn helder. In deze lijst ontbreekt in onze ogen echter een vitale maatregel, namelijk gezond leven.“

ETELKA UBBENS, DIRECTEUR

TEUR DIABETES FONDS, IN DE TELEGRAAF:

„Met losse maatregelen komen we er niet, het is tijd voor een samenhangend pakket aan maatregelen waarmee je gemakkelijker een gezonde keuze maakt.“

BRITSE PREMIER JOHN-SON, BIJ AANKONDIGING ACTIEPLAN TEGEN OVERGEWICHT:

„Deze plannen gaan onze bevolking helpen afvallen. En niet

op een overdreven bazige, pietluttige wijze, hoop ik.“

COLUMNIST CHRISTOPHER SNOWDON, OVER PLANNEN JOHNSON, IN THE SPECTATOR:

„Er is een reden dat deze maatregelen nooit eerder zijn doorgevoerd: ze zijn niet alleen illiberaal en ineffectief, maar ook onpraktisch en onlogisch.“

TWEDEDE KAMERLID DIK-FABER VAN DE CHRISTEN-

UNIE, IN HET AD:
„Wij vinden dat 80 procent van de supermarkt reclame over gezonde voeding moet gaan, nu is dat nog maar 20 procent. Ook willen wij dat ongezonde producten bij de kassa in de ban gaan.“

COLUMNIST VALA VAN DEN BOOMEN, OP VROUW.NL:
„Niet iedereen is even gezond, even slank, of even fit. Niet iedereen kan dat worden. Dat hoeft ook niet.“

door
Wim
Hoogland

IN HET VIZIER
DE WEEK VAN DE HOOFDREDACTEUR

Hoezo een leuke zomerrubriek?

U heeft het waarschijnlijk niet eens opgemerkt door al het coronanieuws waarmee we u dagelijks bestoken, maar de laatste weken ontbreekt er iets in de krant wat elk jaar bijna vaste prik is in deze periode: de zomerrubriek. Een reeks gezellige, ongedwongen en prettig te lezen verhalen, voorzien van een leuke foto over zaken waarmee je als krant nooit het gesprek van de dag zal bepalen, maar die de lezer de nodige verstrooiing biedt in de vakantieperiode.

Maar hoe ongedwongen die zomerverhalen ook mogen zijn, het is elk jaar een hele toer om het voor elkaar te krijgen. Zoals we begin september al voorzichtig beginnen na te denken over de kerstkrant en de collega's van Vrouw al aan hun photoshoots in feestkleding werken, zo steken we begin mei al de koppen bij elkaar om een of meerdere zomerrubrieken te bedenken. Hoe vierden onze ministers en staatssecretarissen hun vakantie, waar gaan onze BN'ers naar toe, hoe zag een populaire vakantiebestemming er 40 jaar geleden uit, of welke herinneringen hebben onze sterren aan hun eerste vakantie-liefdes.

Natuurlijk kan je die verhalen ook een beetje scherper neerzetten waarmee ze niet alleen 'nice to know', maar ook

In mei steken we de koppen al bij elkaar

'need to know' kunnen zijn. Dan bezoek je bijvoorbeeld acht weken lang diverse terrassen in alle uithoeken van het land en bestel je telkens een kop koffie met een punt appeltaart. Met slagroom uiteraard want het is vakantie. Zo maak je eenvoudig duidelijk hoe groot de prijsverschillen in ons land kunnen zijn, terwijl je ondertussen wat andere nuttige informatie in zo'n terrasreconferentie stopt.

We hadden graag weer zo'n zomerrubriek willen maken want het is ook leuk om te doen. Maar het loopt dit jaar allemaal even anders. Eerlijk gezegd hebben we er niet eens over nagedacht om er een of meerdere voor te bereiden. De reden kent iedereen. Sinds begin maart beheerst corona ons leven. En dus ook het nieuws. Er gaat geen dag, geen uur voorbij of er doemt coronanieuws op. Dus hoezo leuke zomerrubriek? Mijn collega's en ik werken vooral thuis, sommigen van ons hebben elkaar al meer dan vier maanden niet gezien, op een enkele online-vergadering na. De redactie van De Telegraaf is net als veel andere kantoren en werkplekken bijna uitgestorven. Dat werkt uitstekend hoor, ook omdat de drukkers de persen blijven bedienen. Dat kan namelijk niet vanuit huis. En de krant wordt ook gewoon bezorgd. U als lezer merkt er niets van, zoals het hoort. Maar leuk is anders.

Ik hoop dat we volgend jaar weer lekker een fijne zomerrubriek kunnen maken. Dat zou namelijk betekenen dat de geest van corona echt in de fles zit en we weer onbekommerd van onze vakantie kunnen genieten, overal naar toe kunnen reizen en weer een beetje normaal met elkaar om kunnen gaan.