

Communiceren over eten III - Overgewicht te lijf!

Een verkenning van
achtergronden en nieuwe
oplossingsrichtingen



Mei 2006

Communiceren over eten III - Overgewicht te lijf!

Een verkenning van achtergronden
en nieuwe oplossingsrichtingen

Dit rapport is geredigeerd door InnovatieNetwerk, in samenwerking met Diny Schouten.

Het rapport valt onder het thema 'Voeding voor een gezonde samenleving'.



Postbus 19197
3501 DD Utrecht
Tel.: 070 378 56 53
Internet: www.agro.nl/innovatienetwerk

ISBN: 90 – 5059 – 291 – 0
Overname van tekstdelen is toegestaan, mits met bronvermelding
Rapport nr. 06.2.123, Utrecht, mei 2006

Voorwoord

In de afgelopen jaren heeft InnovatieNetwerk een aantal innovatieve concepten ontwikkeld op het gebied van voeding en gezondheid. Het meest spraakmakende is waarschijnlijk het concept Smaaklessen© voor kinderen in het basisonderwijs. Een ander voorbeeld is het concept Gruitsjop – ontwerpen voor een koopomgeving die consumenten ertoe prikkelen gezond en duurzaam in te kopen. Deze concepten zijn ontwikkeld met een gamma van spelers in een (inter)nationaal netwerk. Voor een volledig overzicht verwijs ik naar onze website.¹ De genoemde concepten zijn voortgekomen uit diverse bijeenkomsten met allerhande betrokkenen en belangstellenden. Rapportages daarover zijn ondergebracht in een miniserie ‘Communiceren over eten’, waarvan tot nu toe twee delen zijn verschenen.²

InnovatieNetwerk staat nu, aan de vooravond van een nieuw vijf-jarenprogramma, voor de vraag: hoe kunnen we in de komende jaren komen tot systeemvernieuwende projecten, tot initiatieven op het raakvlak van gezondheid, agrosector en groene ruimte? Een van de belangrijkste thema's op dit terrein is overgewicht en de daaraan gerelateerde gezondheidsvraagstukken. De vraag die we ons in de aanloop naar dit rapport gesteld hebben is: kunnen we komen tot concepten die raken aan het chronische karakter van overgewicht en die iets toevoegen aan wat andere partijen al doen of gaan doen? Hiertoe hebben we een inventariserende interviewronde gehouden langs elf deskundigen, en daar vervolgens een ‘ideeëngenererend debat’ over georganiseerd. Dit rapport geeft de uitkomsten van zowel de interviewronde als het debat.

Het debat heeft ons inderdaad op het spoor gezet van een aantal beloftevolle benaderingen. Het voert hier te ver om alle ideeën te kunnen noemen. Maar een paar intrigerende wil ik wél aanstippen. Zoals dat

¹ <http://www.agro.nl/innovatienetwerk>

² *Resp. rapportnr. 03.2.027 (september 2003) en rapportnr. 04.2.079 (december 2004).*

van 'de gezonde wijk' – een wijkgerichte benadering van gezondheidsproblemen waarin voeding en ook groene ruimte een belangrijke rol kunnen spelen. Een andere interessante benadering is vorming van een 'smaaknetwerk' – het opzetten van een groep van fijnproevers die doorbraken beoogt te realiseren in de smakelijkheid van het alledaagse (en minder alledaagse) aanbod van voedingsproducten.

Dr. G. Vos
Directeur InnovatieNetwerk

Inhoudsopgave

Voorwoord

Samenvatting 1

Executive summary 5

1. De trap moet terug!, en andere observaties over obesitas - Verslag van een interviewronde langs elf experts 9

- 1.1 Inleiding 9
- 1.2 Robert-Jan Brummer: ‘We snappen al wat meer van het verband tussen honger en hormonen’ 12
- 1.3 Cees de Graaf: ‘Groente en fruit worden kennelijk niet lekker gevonden’ 14
- 1.4 Wim Saris: ‘Hoeveel mensen eten nog met mes en vork?’ 18
- 1.5 Daan Kromhout: ‘Extreme oplossingen bestaan niet’ 21
- 1.6 Anton Beynen: ‘Huisdieren bewegen ook te weinig’ 25
- 1.7 Jaap Seidell: ‘Voorlichting bereikt alleen de hoogopgeleiden’ 27
- 1.8 Jan Staman: ‘Maakt patat dikker dan pasta?’ 31
- 1.9 Hans Krosse: ‘In Cito-toetsen kun je ook gezondheidscriteria vastleggen’ 34
- 1.10 Huub Savelkoul: ‘De gezondheid van dieren staat niet los van die van ons’ 39
- 1.11 Asker Jeukendrup: ‘Zonder training verbranden spieren geen vet’ 45
- 1.12 Marieke Werrij: ‘Voor blijvend gewichtsverlies is óók psychotherapie nodig’ 48

2. Overgewicht ter discussie - Verslag van een debat 53

- Stelling 1 Oplossingen die uitgaan van “eigen schuld, dikke bult” werken niet of zelfs averechts 55
- Stelling 2 Als bedrijven hun verantwoordelijkheid niet nemen, moet de overheid stevig ingrijpen 58
- Stelling 3 Om de trend te keren moeten we heel nieuwe richtingen inslaan op zoek naar uitwegen 62

Bijlage 1: Verzamelde ideeën, suggesties, opmerkingen 71

Bijlage 2: Deelnemers debat Overgewicht te lijf! 75

Samenvatting

Overgewicht is een groeiend probleem in onze samenleving omdat het verband houdt met ziektes en aandoeningen die de kwaliteit van het leven bedreigen. Mensen met (ernstig) overgewicht leven gemiddeld korter dan mensen met een gezond gewicht. In Nederland kampt meer dan 10% van de volwassenen met ernstig overgewicht (obesitas), en volgens het RIVM stevenen we af op een percentage van ruim 15% in 2020. In de VS is nu al één op elke vier volwassenen obees, en ook daar is toename de verwachte trend voor de komende decennia. De overheden aldaar hebben al jaren als doelstelling dat de stijgende trend gekeerd moet worden – tot nog toe zonder enig succes. Wetenschappers voorzien een daling van de gemiddelde levensverwachting van de Amerikaanse bevolking als meer mensen zwaarder blijven worden. Ons eigen RIVM, zie het interview met Daan Kromhout, voorziet een vergelijkbare historische breuk in de toename van de levensverwachting.

Overgewicht - en vooral de ernstige variant ervan (obesitas) - kunnen we dus met recht hardnekkig noemen: van relatief onopgemerkt verschijnsel is het sluipenderwijs overgegaan in een probleem dat vooralsnog alleen maar zal verergeren. Overgewicht is bovendien typisch een 'multifactorieel' probleem: het heeft meerdere kanten en oorzaken, meerdere gevolgen en staat nooit op zichzelf. Tegelijkertijd, of mede daardoor, is overgewicht een slecht gekend verschijnsel. Daardoor is het een illusie om te denken dat een deskundige, of een groep deskundigen, een compleet en doorwrocht beeld heeft van de ins en outs van overgewicht. Vanwege de veelzijdigheid en veelomvattendheid dringt de gelijkenis met de Indiase parabel van de blinde mannen en de olifant zich op: ieder 'ziet' een klein deel van de olifant, en maakt zich zeer uiteenlopende voorstellingen van welk geheel dit een deel is. Geconfronteerd met een verschijnsel als overgewicht tasten we dus in zekere zin allemaal in het duister.



Niettemin gaat de toename van overgewicht hand in hand met pogingen van allerhande instanties, bedrijven en niet te vergeten burgers zelf om deze trend te keren. Onderzoek, voorlichting, bewegingsprogramma's, diëten, voedingswijzers, aangepaste voedingsmiddelen en samenwerkingsconvenanten zijn voorbeelden van de wapens in de strijd tegen overgewicht. De effectiviteit van al deze initiatieven is buitengewoon lastig te bepalen. Dat heeft alles te maken met het multifactoriële, het alles omvattende karakter: elk initiatief, hoe groots opgezet ook, grijpt in op 'slechts' één van de vele invloedsfactoren.

De meeste geleerden zijn het er dan ook wél over eens dat overgewicht een samenlevingsprobleem is: het is niet alleen een kwestie van individuele keuzes, het is ook een gevolg van de manier waarop de samenleving is ingericht, van de manier waarop we met elkaar om willen gaan, en wat we als samenleving belangrijk vinden. Dat maakt dat overgewicht niet alleen gaat over voeding (zowel qua samenstelling van de voeding als qua voedingsgewoontes), maar ook over ruimtegebruik (letterlijk: bewegingsruimte) en leefstijlen (waar besteden we onze energie aan?).

Er is ook grote consensus over het hardnekkige karakter van overgewicht als gezondheidsprobleem. En zoals bij zoveel hardnekkige vraagstukken het geval is, zien we ook hier dat goedbedoelde pogingen om het probleem op te lossen niet, of zelfs averechts, werken. Dat is het meest duidelijk bij veel dieetadviezen: voor sommigen kan het helpen, maar voor de meesten is een dieet slechts een tijdelijke onderbreking van een ingesleten ongezond leefpatroon. En als de resultaten dan tegenvallen, zeker in vergelijking met de opoffering die men zich moet getroosten, dan verschaft het dieet zelf hét argument om het oude leefpatroon vooral voort te zetten.

De hardnekkigheid heeft ook een economische achtergrond. Voedselcalorieën worden steeds goedkoper en het wordt steeds gemakkelijker om die goedkope voedselcalorieën te verkrijgen. Daar komt bij dat bewegen in zekere zin steeds duurder wordt: we verrichten steeds minder betaalde fysieke arbeid, en moeten andere, aantrekkelijke manieren vinden om toch te bewegen – fitness, sport, etc. Bewegen heeft van lieverlee een (soms stevige) prijs gekregen.

Is het dan een hopeloze zaak? Moeten we er maar mee leren leven en wachten tot de wal het schip keert? Zo somber hoeven we niet te zijn. Quick fixes zijn inderdaad niet aan de orde. Zelfs de ambitie om de stijgende trend tot staan te brengen binnen vijf jaren is waarschijnlijk veel te optimistisch. Maar een trendbreuk binnen 10 tot 15 jaar jaren is misschien wel haalbaar. Dan moeten we wel kritisch blijven kijken naar de werkzaamheid van het bestaande, brede arsenaal aan oplossingen; en we moeten op zoek gaan naar nieuwe benaderingen, naar nieuwe combinaties van deskundigheden en interesses.

Deelnemers aan het Rode Hoed-debat op 29 november 2005 hadden hier suggesties voor. Veel van hen stelden voor om uiteenlopende initiatieven rond de school en de schoolomgeving te ontwikkelen of te versterken. Het verandermechanisme dat hen voor ogen staat is: als je het gezamenlijke gedrag wilt veranderen, begin dan bij de jeugd. We noteerden ideeën als schooltuinen en smullessen.

Andere suggesties hanteerden aanpassingen van de directe leefomgeving – de woonwijk - als aangrijpingspunt voor verandering. Voorbeelden zijn: breng de gezondheidszorg dichterbij de mensen; maak de buitenomgeving aantrekkelijk om in te vertoeven, om actief in te zijn; en introduceer fruitbomen in de openbare ruimte.

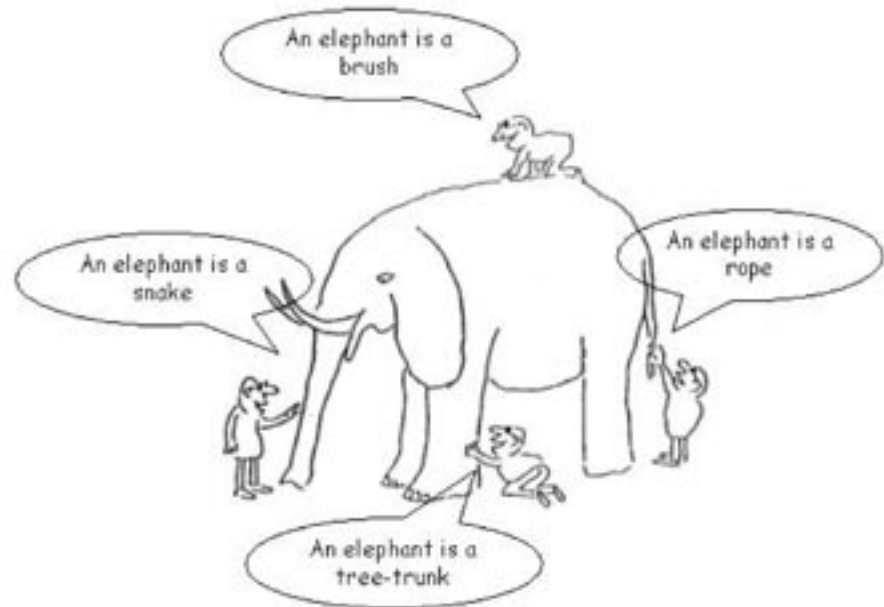
Veel suggesties gingen over informatiesystemen rond voeding. Het verandermechanisme is hier: andere informatie geeft ander gedrag. Ideeën waren onder andere: gepersonaliseerde voedingsinformatie; de kassabon die ook de totale hoeveelheid ingekochte calorieën vermeldt; en genereer informatie over smaak.

Welke weg we ook willen bewandelen, altijd zal het op een of andere manier invloed gaan hebben op onze leefstijlen en leefomstandigheden. De reflex die we doorgaans hebben is verkeerd gedrag te ontmoedigen of te bestraffen. De uitdaging die deelnemers stelden was om dat pad te verlaten, en zoveel mogelijk te investeren in het aantrekkelijk maken van ander gedrag, van andere leefstijlen, van andere leefomgevingen. Niet de gevaren van het ongezonde, maar de verlokkingen van het gezonde staan dan centraal.

Executive summary

Obesity is a growing problem in our society because it is associated with diseases and medical conditions which threaten quality of life. On average, obese people do not live as long as those with a healthy body weight. More than 10 per cent of adults in the Netherlands are seriously overweight now and, according to the Dutch National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), that number is set to exceed 15 per cent by 2020. In the United States, one adult in four is obese already and there, too, that number looks set to increase for decades to come. The US authorities have for years been attempting to reverse the trend, but so far with absolutely no success. Scientists actually expect the average life expectancy of Americans to fall as more people become heavier. And as the interview with Daan Kromhout reveals, the RIVM predicts a similar end to the long history of rising life expectancy figures in the Netherlands.

We are right, therefore, to call overweight – and particularly its extreme form, obesity – a *persistent issue*. It has gone from being an unnoticed *phenomenon* to become a *problem* which can only worsen for the foreseeable future. Moreover, it is a typical *multifactor* problem: it has many aspects, many causes and many effects, and it never stands in isolation. And yet despite that – or perhaps because of it – it is poorly understood. It would be a mistake to think that any one expert or group of experts has a completely thorough picture of all the ins and outs of obesity. The scale and complexity of the problem remind us of the Indian parable about the blind men and the elephant: each “sees” only his own small part of the animal and from that draws a very different conclusion about what an elephant is. Faced with a phenomenon like obesity, we are all to some extent groping in the dark.



Nevertheless, the rise in obesity has gone hand in hand with a whole range of initiatives – by the private sector as well as government, and not forgetting individuals – to turn the tide. Research, publicity, exercise programmes, diets, nutrition guides, special foods and concerted campaigns have all been thrown into the struggle. But their effectiveness is extremely difficult to determine. The reason being that, as we have said, this is a wide-ranging issue in which many factors play a part. No initiative, however large its scale, ever really tackles more than one of contributory aspects.

One thing upon which most scholars do agree is that obesity is a problem of society as a whole. It is not just a matter of individual choice, but a consequence of the way in which our society is organized, of the way in which we treat one another and of what we as a society consider important. Which means that obesity is not just about food – either its quantity or its quality – but also about habits and lifestyles. About how we exercise, and how much, and about how we expend our energy.

There is also a broad consensus about the persistent nature of obesity as a health problem. And as is the case with most persistent problems, we see that well-intentioned efforts to solve them just do not work – and can even have a negative effect. That is most obvious with the many diets available to us. They may help some people, but for the majority going on a diet merely represents a brief interruption of an engrained and unhealthy living pattern. And when the results fail to come up to expectations, particularly when set against the sacrifices made to achieve them, it is the diet itself which becomes the excuse to return to those old ways.

There is also an economic background to the persistence of obesity. Calories are becoming cheaper all the time, and it is becoming ever easier to obtain those cheap calories. At the same time, exercise is in some sense becoming more and more expensive. We are engaging in less paid physical work and so have to find attractive alternative ways of exerting ourselves: fitness, sport and so on. Little by little, physical exercise has acquired a price tag – sometimes a hefty one.

So is there any hope? Are we going to have to learn to live with obesity until it has run its course? There is no need to be that downcast. Certainly, “quick fixes” are not the answer. It is probably even much too optimistic to hope that we can halt the rising trend in obesity within the next five years. But perhaps we could turn the tide within ten to fifteen years. To do that, though, we are going to have to keep looking critically at how effective our existing arsenal of solutions is. And we must go in search of new approaches, new combinations of expertise and interests.

Participants in the debate at De Rode Hoed on 29 November 2005 had plenty of suggestions in this respect. Many of them proposed developing or reinforcing a variety of initiatives in and around schools. If you want to change behaviour on a mass scale, they reasoned, then start with the young. Ideas that we noted included school vegetable gardens and fun lessons in healthy eating.

Other proposals involved using the immediate residential environment as the catalyst for change. Bringing health services closer to people, for example, or making the outdoor environment more attractive for active recreation and planting fruit trees in public open spaces.

Many of the suggestions concerned nutritional information systems. The anticipated change mechanism here is that different information stimulates different behaviour. Ideas included personalized nutrition advice, supermarket till receipts showing the total number of calories bought, and the supply of information about the taste of food products.

Whichever path we choose to take, it will always affect our lifestyle and way of living in some way or another. Generally, our natural reflex is to discourage or punish “wrong” behaviour. The challenge thrown down by participants in the debate was to stop going down that road and instead invest as much as possible in making different behaviour, different lifestyles, different ways of living more attractive. Rather than the dangers of the unhealthy, we should be emphasising the temptations of the healthy.

I. De trap moet terug! en andere observaties over obesitas³

Verslag van een interview-
ronde langs elf experts

**Auteur: Diny Schouten, in samenwerking met
Hans Siemes**

I.1 Inleiding

Geleerden zijn het zelden met elkaar eens, dus ook niet over obesitas. Nu het probleem van een snel veel te dik geworden populatie herkend is als ernstig en acuut, wat zou daaraan te doen kunnen zijn?

Die vraag legden Hans Siemes en ik - min of meer in onze onschuld - voor aan elf wetenschappelijke onderzoekers. Ja, maar zó eenvoudig is dat niet! En zo haastig moet en kan dat niet! Dat is wat we 'au fond' kregen te horen, want in de gesprekken was dat eigenlijk de enige gezamenlijke opinie: dat de met al te voortvarende spoed ingestelde middelen spreekwoordelijk erger zouden kunnen zijn dan de kwaal. Wat de oorzaken van die kwaal zouden kunnen zijn, daar kijken de elf geïnterviewden al heel divers tegenaan. Het hier gepresenteerde gezelschap van deskundigen waarschuwt opvallend vaak tegen het bedenken van campagnes zonder dat er veel bekend is over hun effectiviteit. Dat het probleem nog véél wetenschappelijk onderzoek behoeft, is een andere, frequente verzuchting. Dat doet erg denken aan de laatste zin waarmee wel elk academisch proefschrift besluit: 'Much work has to be done!'

Voor het overige heerst, onder de ondervraagden, veel tegenspraak. Al over de kwestie zelf: wordt obesitas wellicht nu, onterecht, als het gróóste gezondheidsprobleem gezien? Er zijn gevoelens dat het gedeeltelijk om 'een hype' zou kunnen gaan, die bijvoorbeeld veel universitaire en andere instituten teveel in de verleiding gaat brengen om alle onderzoek naar cholesterolverlagende middelen nu te verruilen voor nog kostbaarder onderzoek naar de 'graal' van de obesitas: er wordt al druk gedroomd over het hormoon of het gen dat onze honger

³ We spreken van obesitas - ofwel ernstig overgewicht - als de verhouding tussen lichaamsvetten en lichaamslengte een bepaald punt heeft bereikt. De rekenformule is het lichaamsgewicht gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte. Dit wordt de Body Mass Index (BMI) genoemd. Voor westerse volwassen mannen en vrouwen geldt dat we spreken van obesitas als de BMI hoger is dan 30 (kg/m²). We spreken van "Matig" overgewicht als de BMI tussen 25 en 30 zit.

stilt! Verschillende geïnterviewden drongen erop aan om alle andere gezondheidsrisico's niet uit het oog te verliezen. Stress, werd geopperd, is misschien net zo hard een oorzaak van hart- en vaatziekten als dikte. Depressiviteit werd genoemd als een even acuut volksgezondheidsprobleem, evenals ondervoeding bij bejaarden. De immunoloog in het gezelschap wees erop dat behalve obesitas het aantal ziektegevallen stijgt die wijzen op verstoringen in het afweersysteem. Obesitas zou onderdeel kunnen zijn van dat ziektesyndroom, niet als oorzaak, maar als een gevolg.

Ook de cijfers, voor zover ze bekend zijn, worden van kanttekeningen voorzien. Wie de precieze risicogroepen vormen is niet of nauwelijks in kaart gebracht: alleen daarom is het niet juist en vermoedelijk contraproductief om bij de hele bevolking op vermagering aan te dringen, zonder dat men weet wie de risicogroepen zijn, en zonder te weten welk effect zulke voorlichting heeft. Is 'leefstijl' overigens ook niet een belangrijker factor, en krijgt bij zulke campagnes - te eenzijdig - uitsluitend voeding de schuld?

Obesitas zou een klasse-bepaald probleem kunnen zijn, maar ook hierover denken de geïnterviewden verschillend. 'Hoe hoger het bestedingspatroon, hoe meer er gegeten wordt', stelt de een, maar een ander vermoedt dat juist in de lagere sociale klassen meer dikke mensen voorkomen. Een volgende stelt dat het 'zelfbeeld' bij de welgestelde klasse een grotere zelfdiscipline teweegbrengt om ervoor te waken slank te blijven. Dat zelfbeeld speelt, zegt een van de geïnterviewden, ook een rol in niet-Westerse landen, waar dik-zijn niet langer een sociaal hogere status geeft, maar juist een lagere.

Zijn teveel eten en te weinig bewegen de 'grote' oorzaken van obesitas? Het zijn in elk geval niet de enige, zeggen verscheidene gesprekspartners, die er ook heftig tegen gekant zijn om dikte te zien als een eigenschuld-dikke-bult-probleem. Er is, zeggen zij, afgezien van een niet te verwaarlozen genetische factor, ook een maatschappelijke druk die daar 'verantwoordelijk' voor is. De algehele leefstijl is dikmakend, evenals de inrichting van de omgeving. Veel van de geïnterviewden maakten architectonische observaties, over het ontbreken van speelveldjes, van fietspaden, of over de trap die in veel kantoorgebouwen onvindbaar is gemaakt.

Ligt dik worden aan de hoeveelheid genuttigde voeding of aan de samenstelling van voeding? Voeding is in de tijd van één generatie sterk gewijzigd door industriële processen, merkten sommigen op. Hoeveel waardevolle nutriënten zijn zoekgeraakt door de intensieve bewerking en langdurige verhitting, het gebruik van kleurstoffen en conserveermiddelen, overmatig gebruik van zoetstoffen? Wat is het gezondheidsverlies doordat de levensmiddelenindustrie zo'n grootverbruiker is van de meest dikmakende grondstoffen: suiker, maïszetmelen en -stropen en dierlijke vetten? Die tegelijk ook het goedkoopst zijn - en het zwaarst voorzien van landbouwsubsidies? Er is een parallel met de tabak, merkt een van de geïnterviewden op: er wordt geld besteed aan campagnes tegen roken, maar dat bedrag valt in het niet bij de subsidies waarvan de tabaksteelt profiteert.

Is minder eten een oplossing, dus geschikt om aan te bevelen? Een paar geïnterviewden bestrijden dat 'Ga op dieet!' tegen dikke mensen zeggen, zou helpen. Het stigmatiseert, medicaliseert en ontmoedigt. Diëten - als het 'crash'-diëten zijn - plegen notoir het probleem te verergeren door uiteindelijk tot gewichtstoename te leiden. Individuele begeleiding en gedragstherapie worden voorgesteld als onontbeerlijk om 'duurzaam' in gewichtsverlies te slagen. Er wordt uiteraard verlangend gekeken naar de VS, waar het obesitas-probleem al veel langer wordt onderkend, maar niemand van de geïnterviewden vermeldt of daar succesvolle interventies zijn bedacht, of dat er cijfers beschikbaar zijn die bewijzen dat lo-cal, lo-fat, lo-carb diëten het aantal dikke mensen heeft doen verminderen. Zou het kunnen dat de slankmakers het tegendeel doen van wat ze beloven?

Is meer bewegen een goede aanbeveling? Een half uur bewegen zou helpen om iemands gewicht redelijk stabiel te houden, denken sommigen. Anderhalf uur wordt als nog gunstiger gezien. Maar niet iedereen is ervan overtuigd dat naar een sportschool gaan tot resultaten leidt, maar beweert zelfs dat het effect desastreus zal zijn: een dik iemand raakt zo uitgeput dat hij de rest van de dag of week er juist minder door gaat bewegen, zegt de inspanningsdeskundige in dit gezelschap.

Zou de levensmiddelenindustrie een grotere inspanning kunnen leveren in de strijd? Enkele van de geïnterviewden prezen de innovatieve kracht van de industrie om met gezonder voedsel te komen, wellicht door toevoeging van 'bio-actieve' stoffen. Of ze waren optimistisch door het goede voorbeeld van McDonald's, die 'de grootste retailer van appels' werd genoemd, een positie die het concern verwierf door appels in schijfjes aan te bieden.

De meeste 'consensus' in deze gesprekken ligt in de verwijzing naar het gezonde verstand, dus gezondere leefwijze van de generaties voor ons. Of was het hun - noodgedwongen - soberheid? Is het een te geïdealiseerd beeld? In elk geval werden de principes van 'reinheid, rust en regelmaat' met nostalgie genoemd en geprezen. Zonder dat zich dan vanzelfsprekend de weg wijst hoe ze weer in ons leefpatroon terug te krijgen. Wel worden kennis - van verschillen in voedingswaarde - en smaakeducatie genoemd; een taak die door het onderwijs vervuld zou kunnen worden. Wat zich als contour aftekent is een noodzakelijke terugkeer naar 'de basis': het terugleren van de waarde die voedsel heeft. En ook dat betekent - precies zoals het motto van zoveel proefschriften luidt! - dat er nog veel werk te verzetten valt.

1.2 Robert-Jan Brummer: ‘We snappen al wat meer van het verband tussen honger en hormonen’

Het zit hem in het reguleringssysteem. Robert-Jan Brummer van het Wageningen Centre for Food Sciences (WCFS) is er niet absoluut zeker van, maar met het onderzoek van zijn instituut naar het beperken van obesitas zit zijn instituut naar alle waarschijnlijkheid op het goede spoor. Het onderzoek richt zich op het complexe reguleringsmechanisme in de mens. Daar komen over een jaar de eerste resultaten uit. ‘Het kan zijn dat we met de gekozen richting de plank misslaan, maar dat verwacht ik niet.’ Brummer zegt zelfs op ‘een doorbraak’ te hopen.

Brummers’ instituut WCFS is een samenwerkingsverband van ondernemingen in de voedingsindustrie en de onderzoeksinstellingen op het gebied van voeding en overheid. Robert-Jan Brummer is er programmadirecteur. Voorts is hij waarnemend wetenschappelijk directeur van Nutrim (het Nutrition and Toxicology Research Institute Maastricht). Hij is tevens hoogleraar medische voedingsleer en klinische diëtetiek bij de Universiteit Maastricht, en maag-, darm- en leverarts in het Academisch Ziekenhuis Maastricht.

Onder de chronische ziekten is obesitas aan een snelle, zorgwekkende opmars bezig. In korte tijd is het probleem in ernst en hevigheid toegenomen. Dat dat binnen het tijdsbestek van één generatie is gebeurd, is voor Brummer meteen het bewijs dat overgewicht geen genetisch probleem is, maar een probleem van voeding en van te weinig beweging. Genetische factoren spelen wel een rol, maar die rol is niet groter dan die van het bepalen van de uitgangspositie. De een komt makkelijker aan dan de ander. De een kan meer eten dan de ander. Maar wie overvloedig eet, geen beweging neemt, en bovendien aanleg heeft, zal vroeg of laat problemen met overgewicht krijgen, en dus met grote gezondheidsrisico’s.

In welke mate de ene of de andere factor (veel eten en weinig bewegen) het zwaarst meetelt, is volgens Brummer heel moeilijk vast te stellen. Waar hij wel zeker van is, is dat met preventieve gezondheidsmaatregelen in een vroeg levensstadium eventuele ziektesymptomen veel langer uitblijven, en daarin is met voeding heel veel te bereiken. ‘Het proces van aderverkalking kun je flink vertragen als je gezond leeft. Je kunt er jaren mee winnen.’

WCFS toonde recent ook aan dat met voeding ook wat te doen is aan het verbeteren van de hersenfunctie bij ouderen. ‘Je kunt met voeding inspelen op de cognitieve functie.’

Verwachtingen heeft Brummer ook van gen-technologie en de inzet van biomarkers, die nu op grotere schaal voor de praktijk in zicht komen. ‘Op het vlak van preventie zullen ze grote veranderingen teweeg brengen.’

Voor Brummer is duidelijk dat de oplossing van het probleem obesitas niet alleen zit in een aanpak van spieren of in vetten. Hij zoekt het in het regulatie-mechanisme. Dan bedoelt hij het complexe wederzijdse samenspel tussen de hersenen, zenuwen en organen. In de communicatie over en weer spelen hormonen een rol. Mogelijk kunnen zij bijdragen aan een oplossing. Het idee daarvoor komt voort uit ervaringen van mensen die chronisch onder stress staan of die depressief raken. Brummer: ‘Blijkbaar gebeurt er in zo’n situatie iets met de regulering, waardoor ze óf afvallen óf aankomen. Van die hele regulatie beginnen we nu meer te snappen. We beginnen te begrijpen hoe het verzadigingsmechanisme werkt. Wanneer heb je genoeg gehad? Wanneer wil je beginnen met eten? We weten inmiddels dat specifieke eiwitten een belangrijke rol spelen.’

Drie van zulke verzadingsmechanismen zijn bij Brummers instituut in onderzoek. Over anderhalf jaar zullen er resultaten beschikbaar zijn. Van één van de onderzoeken heeft Brummer hoge verwachtingen, maar hij benadrukt dat er geen sprake zal zijn van een totaaloplossing, hoogstens van een belangrijke bijdrage.

Onderzoeksagenda

Het WCFS, en daarmee ook de voedingsindustrie (Unilever, NZO, DSM, CSM, Cosun en Avebe) en de onderzoeksinstituten (NIZO, WUR, TNO, Kwaliteit van Leven, en Universiteit Maastricht) hebben pas een jaar geleden obesitas op het onderzoeksprogramma gezet. Is dat niet aan de late kant? Robert-Jan Brummer bevestigt dat tot vorig jaar het tegengaan van hart- en vaatziekten via voeding veruit bovenaan stond bij het onderzoek. Daar zijn baanbrekende resultaten behaald. Hij noemt in dat kader het verwijderen van transvetten uit het voedingspakket, een gevolg van onderzoek van Martijn Katan van WCFS/WUR.

Een andere overweging om obesitas pas in 2004 aan het programma toe te voegen was de complexiteit van de materie. ‘Het is niet zo dat je even door het toevoegen van een stofje het probleem oplost.’

De maatschappelijke zorg en het enigszins zicht krijgen op de onderzoeksrichting die ingeslagen kon worden met voeding, hebben obesitas nu een voorname plaats in het onderzoek bij WCSF gegeven. Daarbij komt ook dat de voedingssector hier kansen ziet.

Brummer stelt vast dat overgewicht nu ook een beetje een hype is geworden. Tegelijkertijd geeft hij aan dat die aandacht ook terecht is gezien de groeiende omvang van het probleem. Daarin zit ook zijn optimisme. ‘We gaan er zoveel aan doen, er wordt zoveel geld aan gependend, dat het vruchten móet afwerpen. In de eerste jaren zal het aantal mensen met obesitas nog groeien, maar het houdt een keer op. We zullen op enig moment - al zou dat pas over twintig jaar zijn - ook weer een daling te zien krijgen.’



Obesitas als aspect van voeding en gezondheid

De hype kan ervoor zorgen dat andere belangrijke onderwerpen rond voeding en gezondheid in het gedrang raken. Brummer noemt een aantal minstens zo urgente zaken. Bovenaan staat het welbevinden: 'Een van de grote gezondheidsproblemen is het aantal mensen dat zich ongelukkig voelt, dat gebukt gaat onder depressies. Dat aantal neemt toe, en het staat misschien in verband met voeding.'

Voeding kan in deze wellicht ook een rol spelen. Brummer pleit voor het totaal weren van antibiotica in diervoeder. In zijn onderzoeksprogramma-adviezen aan de overheid komt zijn opvatting terug dat onderzoek méér 'transdisciplinair' moet zijn. Brummer geeft een hypothetisch voorbeeld: 'Een onderzoeker kan bezig zijn met voeding die ervoor zorgt dat er zo min mogelijk suikers in de bloedspiegel komen, waardoor ook zo weinig mogelijk insuline hoeft te worden aangemaakt. Op hetzelfde moment kan een andere onderzoeker werken aan onderzoek dat uitwijst dat het voor de hersenen juist heel goed is als ze met regelmaat een stevige insulinstoot krijgen. Dat soort onderzoek moet je koppelen.'

1.3 Cees de Graaf: 'Groente en fruit worden kennelijk niet lekker gevonden'

In mei 2005 trok Cees de Graaf de aandacht met een onderzoek dat aangaf dat in verpleeghuizen sprake is van ondervoeding. De bewoners krijgen met name te weinig vocht en micronutriënten. Die bevinding staat haaks op de andere grote problematiek, die van de westerse mens die van nature geneigd is om veel meer te eten dan goed voor hem is. Voedingsgedrag is het onderzoeksterrein van Cees de Graaf. De Graaf is universitair hoofddocent in Wageningen. Binnenkort gaat

hij aan dezelfde universiteit de leerstoel Eetgedrag van het Voedingscentrum bekleeden. In 1988 promoveerde De Graaf op fundamenteel smaakonderzoek. Hij houdt zich voornamelijk bezig met de samenstelling van voeding en de beïnvloeding van eetgedrag.

Er is geen enkele twijfel over een link tussen voeding en overgewicht, is de overtuiging van De Graaf. Weliswaar heeft de één genetisch gezien meer aanleg om dik te worden dan de ander, maar dat is geen verklaring voor de hoge prevalentie van overgewicht. 'Je wordt dik doordat je teveel eet, zo simpel ligt het.'

Smaak beïnvloedt sterk die overconsumptie: 'Het is een dwingend systeem waartegen de verdediging zwak is. Er is zoveel geld en zoveel voedsel beschikbaar dat we veel meer tot ons nemen dan goed voor ons is.'

Lange tijd is overgewicht gezien als een individueel, fysiologisch probleem, waarin de omgeving hoogstens een bescheiden rol speelt. Dat denken is de laatste vijftien jaar totaal veranderd. Cees de Graaf geeft kort het huidige inzicht weer: overgewicht is een normale reactie in een abnormale omgeving. 'Het aanbod aan voeding is enorm qua diversiteit, qua energiedichtheid en qua beschikbaarheid.' Dus is het logische gevolg dat veel mensen geen verweer hebben tegen die hoorn des overvloeds. En – uit een grafiek die De Graaf eens maakte – bleek dat naarmate iemands bestedingen stijgen, de energie-inname méé omhoog gaat.

Doorbraakideeën

Wat kan er, om uit die vicieuze cirkel te raken, aan remedies worden bedacht? 'Probeer de omgeving te veranderen,' denkt De Graaf. Als voorbeeld van wat effectief zou kunnen werken noemt hij het heel langzaam laten lopen van de lift in het kantoor. Dat dwingt mensen met zittend werk om de trap te nemen. 'Voedsel veranderen, zodat er minder energie wordt opgenomen,' is De Graafs tweede voorstel. Hij verwacht in de komende tijd veel nieuwe ontwikkelingen op dat gebied.

De Graafs derde idee is: proberen het individuele gedrag van mensen te veranderen, ze hun 'gezonde verstand' te laten gebruiken. Daarbij beseft hij dat er veel wilskracht nodig is om op te boksen tegen de natuurlijke neiging om te veel te eten. Een goed advies zou zijn om een regelmatig eetpatroon te hanteren. Dat is waarschijnlijk het meest effectief. Drie tot zes eetmomenten per dag, niet te veel en regelmatig. 'Dat weten we al dertig jaar, maar we zouden er weer naar moeten handelen.'

Ten aanzien van gezond gedrag schuift De Graaf ook 'meer bewegen' als individuele gedragskeuze naar voren. 'Hoe meer je beweegt, hoe makkelijker het is om je energiebalans in orde te krijgen. Als je intensief beweegt, werkt dat. Daarom moeten kinderen niet één keer per week een uurtje gym krijgen, maar elke dag een uur gym. In hun directe omgeving moet altijd een trapveldje zijn. Zulke maatregelen zijn misschien afgezaagd, maar ze werken.'

Een kwestie van smaak

Ook smaak kan een rol spelen, al draagt smaak er op dit moment vooral toe bij dat het probleem verergert. 'Al van jongs af aan wordt smaak in verband gebracht met energiedichte voeding die veel vet en koolhydraten bevat. Chips, friet, cola, appelmoes met suiker. Dat vinden we lekker. Groente en rauw fruit vinden we daardoor misschien wel vies. Het is een uitdaging om dit om te draaien, om ingrediënten in producten zo te combineren dat ze goed en lekker zijn.'

Wat zit er in het eten?

De Graafs onderzoek richt zich op de samenstelling van de voeding. Kun je het eten inrichten zodat je minder energie inneemt. Die oplossing omzeilt het op dieet gaan, wat een discipline vereist die voor veel mensen niet valt vol te houden.

Wetenschappelijk onderzoek moet het mogelijk gaan maken om de voedselinname te kunnen sturen. Het is bekend dat sommige hormonen van invloed zijn op de eetlust en de verzadiging. Daar is met ingrediënten in het voedsel op in te spelen. Dat is nieuw.



Het gaat in dit geval om peptiden, speciale vetten en speciale koolhydraten. Zij kunnen volgens Cees de Graaf in de toekomst een grote rol gaan spelen. Het toevoegen van die biologisch-actieve stoffen zit nog op laboratoriumniveau, er wordt veel onderzoek naar gedaan. Ook door Cees de Graaf en een team van medewerkers die in december 2003 een studie publiceerden over biomarkers in het lichaam en verzadiging. Zij onderscheidden verschillende stoffen die de verzadiging in gang zetten. De volgende stap is nu om voedings-ingrediënten te ontdekken die de biomarkers prikkelen om hun verzadigingswerk te doen. Ze zijn er nog niet, maar ze komen er absoluut, verwacht Cees de Graaf. Hij denkt dan aan een ontbijtproduct dat ervoor zorgt dat de gebruiker tot aan de lunch verzadigd blijft. De Graaf trekt een parallel met bacteriën die de stoelgang bevorderen. Ze zitten ongemerkt in gangbare voeding, zoals in zuiveldrankjes. In de toekomst zouden er op zo'n zelfde eenvoudige wijze eetlustremmers beschikbaar moeten zijn.

Vloeibaar voedsel verzadigt minder dan vast voedsel, en ook daarin zit een deeloplossing. Cees de Graaf noemt in dit verband frisdrank, dat nu een groot probleem vormt. 'Je drinkt gemakkelijk een halve liter cola weg met vijftig gram aan suiker. Dat merk je niet goed, omdat het drankje niet verzadigt.'

Eiwitten verzadigen meer dan koolhydraten en die weer meer dan vet. 'We eten teveel vet en te weinig groente en fruit. Ook dat is een afgezaagd verhaal. De voedingsindustrie zou veel actiever kunnen zijn door het aandeel groente en fruit in producten te verhogen. Ook om voedingsmiddelen te maken met een lagere energiedichtheid. Een aantal bedrijven is al actief op dit vlak, maar dat aantal moet omhoog.'

De overheid is op dit terrein ook verantwoordelijk, vindt De Graaf. 'Bewerkstellig dat een fles frisdrank light een euro kost en een met suiker twee euro. In die geest kan de overheid wat doen. Breng de kosten voor voeding met een lagere energiedichtheid omlaag. Via prijsdifferentiatie kun je veel bereiken.' Er zijn meer maatregelen mogelijk, ook wat de marketing van de voedingsindustrie betreft. 'Verbied flippo's in de chips en stop ze bij worteltjes,' oppert hij.

Hoe we eten

Zorgen voor een ander eetpatroon zoals bijvoorbeeld het Zuid-Europese met veel groenten en fruit, kun je vergelijken met het verleggen van de koers van een mammoettanker, vindt De Graaf. Wetenschap, overheid en industrie zullen gezamenlijk flink moeten duwen om een andere koers af te dwingen. 'Het kan, en ik blijf hoop houden dat er wat gebeurt, maar het kost tijd. Kijk naar halfvolle melk. In de jaren zeventig was volle melk nog de maatstaf, nu is dat halfvol. Kijk naar de verschuiving van roomboter naar halvarine en naar nieuwe producten met groente, en naar fruithapjes. Dergelijke alternatieven zijn er, maar het zouden er nog meer moeten zijn. De overheid moet ze bij het bedrijfsleven afdwingen door er betere voorwaarden voor te scheppen.'

1.4

Wim Saris: ‘Hoeveel mensen eten nog met mes en vork?’

Of overgewicht in de VS op de ranglijst van doodsoorzaken nu nummer één is, staat ter discussie. De recente prognose van het Centre of Diseases, waar het jaarlijkse aantal doden als gevolg van overgewicht op 400.000 is berekend, wordt betwist. Andere publicaties gaan uit van 120.000 sterfgevallen op dit moment.

Wat niet ter discussie staat, is dat er reden is voor alarm. Ook in Europa zijn de cijfers voor overgewicht en obesitas met name bij jongeren inmiddels verontrustend: Europa gaat Amerika min of meer achterna. Nederland springt er wat dat betreft relatief gezien nog positief uit. Vergeleken bij Engeland, Duitsland en een aantal Oost-Europese landen zijn de cijfers hier gunstiger. Wim Saris schrijft dit voornamelijk toe aan het feit dat Nederlanders verhoudingsgewijs nog veel fietsen en wandelen. De infrastructuur met veel fietspaden maakt dat mogelijk. Het is een persoonlijke vaststelling, die niet door onderzoek is onderbouwd.

Wim Saris is hoogleraar humane voeding aan de Universiteit van Maastricht, en directeur van het Voedings en Toxicologisch Onderzoekscentrum Nutrim (Nutrition and Toxicology Research Institute Maastricht). Hij is lid van de Gezondheidsraad.

Onderzoek waarom Nederland als geheel gezonder is gebleven, moet er wel komen, vindt Saris. ‘Wij eten ongeveer hetzelfde voedsel als in andere landen. Dus ergens moet er een reden zijn, waarom wij er gunstiger uitspringen. We zijn een fietsend volkje. Als je naar de statistieken kijkt zie je in Engeland dat slechts 2 tot 3 procent voor het vervoer van A naar B van de fiets gebruikt maakt. Daar is het aantal gevallen van overgewicht vele malen groter dan in Nederland, waar 35 procent van het vervoer per fiets gaat.’

Wim Saris stelt dat er nog veel meer onbekend en ononderzocht is. Hij benadrukt dat de problematiek van overgewicht lang niet op iedereen van toepassing is. Oplossingen zijn evenmin op iedereen in gelijke mate van toepassing. Middelen zullen daardoor ook niet bij iedereen werken. Daarbij is overgewicht niet uniek: ‘De farmaceutische industrie weet van bepaalde geneesmiddelen dat ze voor de helft van de bevolking niet werken. De een is er nu eenmaal gevoeliger voor dan de ander. Dat is genetisch bepaald.’

Bij overgewicht is dat eveneens het geval, zoals dat ook bij de aanleg voor een hoog cholesterolgehalte in het bloed van toepassing is. De helft van de bevolking heeft er geen last van, maar dat weerhoudt de voorlichtingsboodschappen en reclames er niet van om de hele bevolking op te roepen om toch vooral producten te consumeren die cholesterolverlagend werken. Saris haalt een onderzoek aan, waarbij een groep mensen drie maanden lang in een ski-oord in Canada

werden opgesloten. Ze kregen 1.000 kcal. per dag meer dan men verbruikte. Volgens de berekeningen zouden ze zo'n 15 kg moeten aankomen. In werkelijkheid lag het tussen de 3 en 14 kg, waarbij tweelingen steeds ongeveer gelijk aankwamen. Uit dit onderzoek berekenden de wetenschappers dat overgewicht voor 70 procent genetisch bepaald is. Saris' gedachten voor de beste aanpak in de toekomst borduren voort op die uitkomst.

De individuele genetische gevoeligheden in kaart brengen, is daarbij de sleutel. Daaruit valt 'personal nutrition' en een 'personal program' te distilleren: maatwerk, dat alleen van toepassing is op de persoon in kwestie. Het is nog toekomstmuziek, die - schat Saris - pas over een jaar of tien in de praktijk aan de orde zal zijn.

Balans tussen eten en bewegen

Wim Saris beschouwt de combinatie van minder bewegen en veel eten als belangrijkste oorzaak van het overgewicht. In welke verhouding elk van die twee aan het probleem bijdragen, weet hij niet. In elk geval zal op beide fronten het probleem aangepakt moeten worden.

'Aan de kant van de inname van voedsel valt nog het nodige te doen. Als je in de jaren zeventig met de trein ging, was er karretje in de trein waar wat te krijgen viel. Nu struikel je over de kraampjes met eten als je op een station komt. Op elke hoek van de straat is er aantrekkelijk en zeer smaakvol voedsel te krijgen. 'Handheld food' is de hedendaagse trend. Ik zou wel eens willen weten hoeveel consumenten nog met mes en vork eten.'

Dit soort kraampjes aan banden leggen heeft volgens hem geen enkele zin. 'Veel beter is het om te kijken of ze het assortiment kunnen en willen verbeteren, zoals McDonald's nu doet met zijn saladebars en fruitschijfjes. Op dat soort zaken moeten we bedrijven aanspreken. Denk ook aan portiegrootte, aan minder verzadigde vetten, en aan minder suiker.'

Lekker en toch gezond?

Hij wijst in dit kader op het Europese Diogenes-onderzoek. 'Kunnen we lekker en veilig voedsel ombuigen naar lekker, veilig en gezond voedsel. Dat gezonde is de nieuwe uitdaging.'

Uit het verleden haalt Wim Saris voorbeelden aan die bewijzen dat het kan. Bijvoorbeeld de verandering van de samenstelling van margarine, maar ook van roomboter. Ongemerkt zijn de slechte ingrediënten vervangen door betere, zonder dat de consument er eigenlijk iets van heeft gemerkt. 'Het kan. We hebben hele knappe voedseltechnologen. Er is veel mogelijk. En als het niet kan is het belangrijk om te weten waarom niet.'

Saris is er nog niet uit wat de beste aanpak is. Zijn uitgangspunt is dat de burger in de eerste plaats een eigen verantwoordelijkheid heeft. De overheid treedt terug, waardoor nog sterker de eigen verantwoordelijkheid in beeld komt. Daarop moet de aanpak gericht zijn. Een kwestie van bewust maken. Uit het verleden zijn er voorbeelden die goed hebben gewerkt. Zoals: tegengaan van slechte tanden door behandeling

met fluor, campagnes om tanden te poetsen en minder te snoepen. Om hart- en vaatziekten te voorkomen is er resultaat geboekt met verandering van voedingsgewoonten, er wordt minder vet gegeten en het verbruik van onverzadigde vetten is gedaald.

Hoe dan ook moet bij de individuele burger het besef worden ontwikkeld dat hij aan overgewicht wat moet doen. Meer bewegen, gezonder eten. ‘Dat heeft iets moederigs, terwijl je eigenlijk in eerste instantie niks mankeert. Je hebt wel overgewicht, maar geen last van hart- en vaatziekten of wat anders. Je praat wel anders als je op je 50ste diabetes type 2 krijgt. Op je 60ste heb je dan ineens ‘etalage-benen’, op je 65ste gaat lopen nog maar heel moeilijk en op je 70ste moet je eerste been eraf. Wil je dat allemaal voorkomen, dan zul je wel moeten.’

Voor maatregelen om overgewicht en in het verlengde daarvan obesitas tegen te gaan, kijkt Saris vooral naar de Verenigde Staten. ‘Daar is het probleem nijpender. We moeten niet zelf het wiel gaan uitvinden, maar kijken hoe ze het daar aanpakken. Het zal me benieuwen hoe ze het daar doen. Ze zullen daar drastische maatregelen nemen, zoals dat ook met roken is gebeurd. Het verbieden van roken in openbare gebouwen, zoals ze dat in de VS al twintig jaar geleden hebben afgedwongen, vonden wij eerst heel raar. Nu heeft het hier toch ook ingang gevonden.’

Saris is geen voorstander van sancties en verplichtingen die worden opgelegd door de overheid, maar hij ziet dat het in de VS wel die kant op gaat. De Amerikaanse overheid verbiedt in sommige staten op scholen snoep- en frisdrankmachines. Er is hem ook een voorbeeld bekend van een sheriff die met sancties een streng programma in zijn korps doorvoerde bedoeld om af te vallen. Wie zijn doel niet haalde, moest een halve dag verlof inleveren. Bij herhaling werden de sancties telkens zwaarder, tot en met ontslag. Het werkte. De opvolger van de sheriff hield wel het programma aan, maar schafte de sancties af. Toen werkte het programma niet meer.

‘In feite zijn de oude gewichtstabellen die verzekeringsmaatschappijen in de VS hanteren, op hetzelfde principe gebouwd,’ zegt Saris. ‘Hoe zwaarder je bent bij een bepaalde lengte hoe hoger de premie. Die tabellen zijn al bijna 100 jaar oud, maar nog van toepassing. Meer premie laten betalen is een methode om winst te behalen in het tegengaan van overgewicht.’

Gestimuleerd door het ministerie van LNV zou de voedingsindustrie meer kunnen bijdragen, oppert Saris. ‘De sector kan samen met de overheid tot verrassende oplossingen komen. Denk aan alternatieve grondstoffen of vernieuwende concepten. McDonald’s is tegenwoordig de grootste retailer voor appels. Ze bieden de appel niet als appel in de schil aan, maar in de vorm van frisse appelschijfjes, en dat werkt. Dat is innovatie.’

Behalve overgewicht en obesitas zijn er andere aan voeding gerelateerde gezondheidsproblemen, die naar de opvatting van Wim Saris niet uit beeld mogen verdwijnen. De toenemende prevalentie van hart- en vaatziekten en botontkalking zijn minstens zo urgent als het probleem

van overgewicht. Dat geldt ook voor de toename van allergische aandoeningen en de geringer wordende immuniteit.

Saris noemt met nog meer nadruk zijn bezorgdheid over de voeding van hoogbejaarden. ‘Het probleem is dat zij te weinig binnenkrijgen, onder andere omdat ze problemen met kauwen hebben. Ze boeten in op hun spierweefsel. In dat kader is het ook noodzakelijk om te kijken naar het aanbod van voeding in tehuizen. Daar word je evenmin vrolijk van.’

1.5

Daan Kromhout: ‘Extreme oplossingen bestaan niet’

‘Voor het eerst in ons bestaan is de levensverwachting aan het dalen,’ zegt Daan Kromhout verontrust. ‘Als de trend doorzet, kweken we een generatie, die de consequenties van overgewicht zal gaan onderkennen. Niet alleen zullen meer mensen op jongere leeftijd overlijden, maar voor grote groepen zal de kwaliteit van leven worden aangetast doordat ze getroffen worden door ziekten die het gevolg zijn van overgewicht. Daar komt maatschappelijk gezien nog een grote economische schade bovenop.’

Daan Kromhout, epidemioloog, is sectordirecteur voeding en consumentenveiligheid bij het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) in Bilthoven. Hij is ook bijzonder hoogleraar volksgezondheidsonderzoek aan de universiteit van Wageningen, en tevens zit hij de commissie voor die het onderzoeksprogramma ‘Gewichtsbeheersing’ van de Hartstichting begeleidt.

Kromhout legt in het groeiende overgewichtprobleem vooral nadruk op jongeren: ‘Gewicht op jonge leeftijd correleert heel sterk met het gewicht op latere leeftijd. Voor een 40-plusser die vanaf die leeftijd in omvang groeit, speelt het probleem minder sterk.’

Kromhout was een van de redacteurs van het RIVM-rapport ‘Ons eten gemeten (2004)⁴. Het rapport geeft indicaties van grote gezondheidsverliezen en dalende levensverwachting door een ongunstige voedingssamenstelling en door overgewicht. Het gemiddelde verlies aan levensverwachting als gevolg van een ongunstige voedingssamenstelling bedraagt voor de gehele Nederlandse bevolking van 40 jaar en ouder 1,2 jaar. Voor overgewicht is dat 0,8 jaar. Uit onderzoek kwam bovenal een zeer sterke toename van overgewicht bij jongeren naar voren. De zorgwekkende prognose is dat op korte termijn dertig à veertig procent van de jongeren te dik zal zijn. Die voorspelling sluit aan bij een recente publicatie van de Gezondheidsraad.

Verkeerde energiebalans

Kromhout ziet een verkeerde voedingssamenstelling als belangrijkste oorzaak van het ontstaan van overgewicht. Daarin is sprake van een

⁴ *Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland. Redactie M.C.M. Busch, A.H. Havelaar, P.G.N. Kramers, D. Kromhout, F.X.R. van Leeuwen, H.M.J.A. van Leent-Loenen, M.C. Ocké en H. Verkleij. Bohn Stafleu Van Loghum/RIVM, 2004. Isbn 90-313-4411-7*

disbalans in energie. Door aan de samenstelling te sleutelen is volgens hem het meeste resultaat te bereiken. Meer bewegen is dan een aanvulling op dat programma. Voedsel moet vezelrijk zijn - vezels geven een voller gevoel - en minder suikers bevatten. Er moet dagelijks meer groente en fruit, en wekelijks meer vis - één à tweemaal per week - worden gegeten. Voedingsmiddelen moeten weinig transvetten en verzadigde vetten bevatten. Niet roken is van groot belang, evenals een matig gebruik van alcohol.

Dat 'recept' is dus óók niet zo moeilijk, maar doe het maar eens! Probeer de bevolking maar eens het besef bij te brengen dat er anders gegeten moet worden. Uit teleurstellende ervaringen met campagnes weet Kromhout dat dit een weerbarstige materie is. In elk geval moeten de betrokken maatschappelijke organisaties, het bedrijfsleven en de overheid dergelijke acties gezamenlijk voeren om de meeste effectiviteit te bereiken, bepleit hij.

Er zijn voorbeelden uit het verleden die aantonen dat verandering in voedingssamenstelling en -gedrag wél te bewerkstelligen is. De hoeveelheid transvetten in voeding is bijvoorbeeld drastisch omlaag gebracht: van 25 gram in de dagelijkse voeding naar 3 gram. Het verzadigd vet in voeding is evenzeer sterk gedaald, maar nog niet genoeg. Vezelarm witbrood heeft op de meeste ontbijttafels plaats gemaakt voor vezelrijk volkorenbrood. Uit onderzoek in Zutphen bleek dat in 1960 zeventig procent van de bevolking wit brood at; dertig procent at toen bruin brood. Veertig jaar later blijkt de verhouding precies andersom te liggen. Door de campagne voor fluor in drinkwater en in tandpasta zijn de slechte kindergebitjes uit de jaren vijftig en zestig teruggedrongen. Een vergelijkbaar succes had het joderen van zout om 'krop' te voorkomen. Nadrukkelijke voorlichting over het innemen van foliumzuur door aanstaande moeders heeft het geboortedefect van open ruggetjes bij nieuwgeborenen sterk teruggedrongen.

Tegenover eet- en leefgewoonten die in gunstige zin veranderd zijn, staan echter ongunstige ontwikkelingen. Een trend die op dit moment verkeerd uitpakt is het sterk verminderen van de groente- en fruitconsumptie. Die is in de laatste vijf jaar vooral onder de jeugd fors gedaald.



Op korte termijn is er geen effectieve maatregel tegen het toenemende overgewicht te bedenken, noch voorhanden, denkt Kromhout. Desastreus, vanwege het gewichtsvermeerderende ‘jojo-effect’ zijn zelfs alle aanbevelingen om een vermageringsdieet te volgen. ‘Daarom is zelfs het willen verkleinen van het probleem al een te hoge verwachting, het tij kan pas op de langere duur keren.’ Een bescheidener doelstelling is om in elk geval de groei van het aantal personen met overgewicht te stabiliseren.

Verantwoord eten én bewegen

Kromhout bepleit daarbij een aanpak die zich niet eenzijdig richt op bewegen of alleen op verantwoorde voeding. Dat is de afgelopen tijd in zijn ogen juist de fout geweest, het focussen op slechts één aspect. In het kleinschalige ‘NRG’-onderzoeksproject van de Hartstichting - uit te spreken als ‘Energy’- dat Kromhout begeleidt, wordt het effect vergeleken van veranderd beweeg- en eetgedrag. De ene groep krijgt daar algemene, schriftelijke richtlijnen voor, de andere groep krijgt individuele begeleiding en adviezen. Als het een succes is - en dat blijkt over twee jaar - wil de Hartstichting het NRG-project opschalen tot een groot landelijk project. ‘Zoiets moet niet geforceerd, maar in stapjes,’ vindt Kromhout over de genomen termijn, ‘want geforceerd iets willen bereiken heeft meestal geen zin.’

Toch is het in zo’n tussentijd van twee jaar wel geboden om andere initiatieven te ontplooiën, want het probleem van het overgewicht is dusdanig verontrustend dat er geen dag verloren zou moeten gaan. Die initiatieven zijn er ook. Het NOC-NSF dringt aan op meer beweging en sport op scholen. Ook het Voedingscentrum is met een campagne gekomen. ‘Alleen is hun presentatie mij te belerend, en wordt er - naar Nederlandse aard - teveel met het vingertje nagewezen. In hun televisiespots wordt bijvoorbeeld de kreet gebruikt dat je een opgeblazen figuur wordt als je teveel eet. Dat mag voor mij wel wat plezieriger worden gebracht. Eten is ook genieten, en dat plezier zouden we meer in campagnes tot uitdrukking moeten brengen.’

Gezond eten en bewegen aantrekkelijk maken

Kromhout bepleit ook een voorrangspositie voor voeding die bijdraagt aan het voorkomen van overgewicht en obesitas. Het gezonde zou ook het gemakkelijkste te krijgen moeten zijn en het aantrekkelijkst gepresenteerd moeten worden. Zowel de industrie als de retail kunnen hier een rol spelen. Hij stelt dat vezelrijke voeding een zeer belangrijke bijdrage kan leveren. Vezels zorgen ervoor dat de consument eerder een voldaan gevoel krijgt en zodoende minder eet. Het zit in kleine ingrepen. Als al het brood vezelrijk zou zijn, zou dat een grote stap voorwaarts betekenen. Bij de McDonald’s zit om de hamburger een wit broodje. Waarom kan dat geen volkorenbroodje zijn? Dat moet toch mogelijk zijn en niet alleen bij McDonald’s. Waarom moeten er in hotels bij het ontbijt altijd witte broodjes liggen? ‘De horeca blijft in een gezonde keuze nog altijd in gebreke.’

Op het gebied van beweging valt ook het nodige te doen. Daan Kromhout adviseert dertig minuten beweging per dag, of het nu fietsen, lopen of tuinieren is. Dat halve uur helpt om hart- en vaatziekten te voorkomen en overgewicht niet te doen toenemen. Om iemands

gewicht terug te dringen is meer nodig: 60 tot 90 minuten bewegen. 'Volg hier ook maar de stap-voor-stap-aanpak. Eerst dat half uur per dag en dan uitbreiden naar die 90 minuten.'

Schoolbussen in Amerika stoppen op één kilometer voor de school. De rest moeten de leerlingen lopen. Het is een maatregel die bedacht is om er voor te zorgen dat de jeugd in ieder geval nog een beetje beweegt. Voor Daan Kromhout gaan dit soort dwingende maatregelen van bovenaf te ver. En hij ziet helemaal niets in waarschuwingen op voedsel. Het kan ook niet, want voedsel is op zichzelf niet ongezond. Liever heeft hij dat de consument uit zichzelf de stappen zet, zowel letterlijk als figuurlijk.

Samenstelling van de voeding

Door de sterke focus op overgewicht met name in de publiciteit dreigen volgens Daan Kromhout belangrijke andere onderwerpen rond voeding en gezondheid in het gedrang te raken. Met name maakt hij zich zorgen over de samenstelling van de voeding. Hij haalt een Fins onderzoek onder boeren en houthakkers aan, die dankzij het vele zware werk een perfect lijf hadden, en ze waren beslist niet te zwaar. Een bevestiging dat veel bewegen overgewicht tegen gaat. Desondanks was het sterftecijfer onder die groep Finnen extreem hoog. Een gevolg van het feit dat ze veel rookten en ongezond aten. Met de 3500 calorieën die ze elke dag naar binnen werkten, namen ze ook veel cholesterol-verhogende verzadigde vetten tot zich. De samenstelling van het voedsel is dus net zo belangrijk als de hoeveelheid.

Een ander vraagstuk dat naar zijn opvatting veel meer aandacht behoeft is de toevoeging van allerlei gezondheidsbevorderende stoffen aan voeding. Denk aan plantaardige sterolen en stanolen, bacteriën in de yoghurt, calcium, vitamines enz. Een aspect waar hij op wijst is dat de gezonde toevoeging een ongezond manco van een voedingsproduct niet opheft. Bijvoorbeeld toevoegen van een cholesterol-verlagende stof aan vette worst maakt de aanwezigheid van verzadigde vetten en cholesterol niet ongedaan. Vitamine C toevoegen aan limonade met veel suiker levert zo'n zelfde voorbeeld op. In dat kader waarschuwt Daan Kromhout ook voor allerlei gezondheidsclaims. Voorzichtigheid is op zijn plaats.

Nog belangrijker is het aspect van cumulatie. Op zich kan een toevoeging aan een product of een product zelf een bewezen effect hebben op de gezondheid. Maar wat gebeurt er wanneer de mens ook via andere wegen datzelfde gezonde bestanddeel binnen krijgt? Er is onvoldoende bekend over die opeenstapeling van grote hoeveelheden nieuwe 'gezonde' toevoegingen. Wat zijn de effecten? Het onderzoek naar vitamine E-gebruik als bescherming tegen hart- en vaatziekten geeft een aanwijzing dat men er heel voorzichtig mee moet zijn. Bij onderzoeksgroepen die tien tot twintig keer de aanbevolen hoeveelheid binnen kregen was er geen effect, of juist een omgekeerd effect te zien. Groter maken van de dosis bleek juist slechter te zijn voor hart en bloedvaten. 'Extreme oplossingen bestaan dus niet,' zegt Kromhout. Zijn stelregel is: 'Het gaat altijd om het vinden van een balans.'

Wel zijn er innovaties mogelijk die een product gezonder maken. Er zouden bijvoorbeeld tomaten kunnen worden geteeld die tweemaal zoveel flavonoiden bevatten dan gangbare. ‘LNV zou er goed aan doen om geld te steken in zulke productinnovaties waarmee gezondheidswinst kan worden geboekt,’ vindt Kromhout.

De rol van afkomst

En dan is er het aspect van de genetica. De ene mens is vanwege zijn afkomst eerder voorbestemd om dik te worden dan de ander. ‘In de Verenigde Staten speelt dat element een belangrijke rol in de discussie over overgewicht,’ stelt Kromhout, ‘maar in essentie gaat het toch om een samenleving die te weinig beweegt en verkeerd eet. Dat komt uit de zogeheten ‘Zeven Landen Studie’ duidelijk naar voren. Het gaat om twee factoren: inactiviteit en de inadequate hoeveelheid vezels in de voeding, die verklaren waarom de Amerikaanse samenleving veel te dik is.’

1.6

Anton Beynen: ‘Huisdieren bewegen ook te weinig’

‘De tijd is voorbij dat we voor humane voeding konden leren van dierlijke voeding. Het is nu andersom.’ Anton Beynen is verbonden aan de Faculteit Diergeneeskunde van de Universiteit van Utrecht. Hij vervult de leeropdracht veterinaire diervoeding, waarbij hij gespecialiseerd is in de voeding van gezelschapsdieren: honden en katten. Hij richt zich met name op voeding in relatie tot de gezondheid van dieren. Voorheen was hij verbonden aan Wageningen Universiteit en Researchcentrum, waar hij zich toeleedde op humane voeding en gezondheid.

Beynen ziet weinig aanknopingspunten waarbij het voedingsonderzoek bij dieren behulpzaam kan zijn bij het vraagstuk van gezondheid en humane voeding. Het omgekeerde is het geval. Beynen ontzenuwt bijvoorbeeld de parallel die er tussen mens en dier zou zijn wat betreft toename van allergische aandoeningen. ‘Het komt bij dieren op uiterst kleine schaal voor,’ zegt Beynen: ‘Bij katten 1 tot 2 procent.’

Overgewicht is wel een parallel. Ongeveer dertig tot veertig procent van de honden en katten is veel te dik. Dat uit zich in een toename van gewrichtsproblemen en kanker. De levensverwachting daalt.

Smakelijk diervoer wordt volop gegeven. Dieren eten het graag en ze eten veel. Dat heeft net als bij de mens een fysiologische achtergrond. Als wilde dieren moest er altijd voorraad worden aangelegd voor slechtere tijden, of perioden waarin een tocht moest worden gemaakt. Die drijfveer is er nog steeds. ‘Niet alleen te veel eten, maar ook te weinig bewegen is - net als bij de mens - de oorzaak van overgewicht. Op de vraag in welke mate beide aspecten precies bijdragen moet Anton Beynen het antwoord schuldig blijven. Hij signaleert nog een derde

aspect: de sociale component. In de lagere sociale klassen komen meer dikke mensen voor, evenals meer dikke dieren. Des te dikker de baas, des te dikker de hond of kat. 'In de klassen waar meer verdiend wordt, wordt niet zo veel gegeten, minder gerookt en meer gejogd. Kennelijk wordt in de lagere klassen de boodschap rond overgewicht niet opgepikt.'

In de samenstelling van het voer zitten aanzienlijke verschillen met humane voeding. Diervoeding bevat aanzienlijk minder suikers en minder vetten. De mens eet op vijfhonderd gram aan droge stof honderd gram vet, dat maakt twintig procent uit. In droogvoer voor honden en katten is dat tien procent en in blikvoer twee procent. Dat beeld is ook zichtbaar bij landbouwhuisdieren: varkensvoer bevat zeven tot tien procent, rundveevoer vijf procent. Anton Beynen signaleert de verschillen, maar trekt er verder geen conclusies uit. Opmerkelijk blijft dat de samenstelling van de voeding zo verschillend is en toch hetzelfde probleem aan de orde is: overgewicht. Bij de mens krijgen vet en suiker de schuld, maar dat wordt niet gestaafd door de ervaringen bij de dieren. Anton Beynen houdt het op de combinatie teveel eten en te weinig bewegen. Wat teveel eten bij dieren betreft, benadrukt hij de rol van smaak. De voeding is zeer smaakvol met als gevolg dat de dieren het graag eten, veel meer dan hun lichaam nodig heeft. 'De smakelijkheid overheerst het verzadigingsgevoel.'

Overeenkomsten mens en dier

In het verleden heeft diervoeding een toonaangevende rol gespeeld in de ontwikkeling en verbetering van humane voeding. De meest basale kennis over voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en sporen is afkomstig uit onderzoek naar voeding bij dieren. Het meest spraakmakende Nederlandse voorbeeld is het onderzoek naar vitamine B1 (thiamine). Het niet verstrekken bij kippen liet een zenuwafwijking zien, die ook bij de mens aantoonbaar was. Het onderzoek leverde een Nobelprijs op.

Die dominante rol is verklaarbaar. Bij dieren was het mogelijk om te kijken wat er gebeurde wanneer bepaalde stoffen onthouden werden. Het verstrekken van weinig fosfor aan varkens toonde bijvoorbeeld aan dat hun botten verzwakten. Bij de mens is dergelijk onderzoek ethisch niet aanvaardbaar.

Onderzoek bij dieren maakt het ook mogelijk om snel effecten te zien door pathologisch-anatomische analyse. In het onderzoek wordt voorts veel gewerkt met diermodellen. Kijken naar het effect van een maatregel bij dieren die vergelijkbare reacties vertonen als mensen. Het testen van medicijnen is daarbij een voorbeeld, maar ook bij voeding kan dat.

In dat kader signaleert Beynen dat een hokjesgeest: 'Onderzoekers bij dieren en bij diervoeding kijken specifiek naar het eigen onderzoek. Ze stellen zich niet de vraag of het ook bij de mens zo zou werken.' Hier ligt misschien een hiaat. Bijvoorbeeld bij de stofwisseling zouden overeenkomsten, maar ook verschillen tussen mens en dier beter in beeld gebracht kunnen worden, vindt Beynen.

Anton Beynen stelt verder vast dat er na het onderzoek naar vitaminen, mineralen, sporen en andere voedingsstoffen vooralsnog geen nieuwe ontwikkelingen te verwachten zijn uit de diervoedingshoek. De kans dat een nieuwe voedingsstof via die weg ontdekt wordt is miniem. Het onderzoek naar die stoffen kwam in eerste instantie voort uit vragen vanuit de diersector. Vervolgens werd een en ander toegepast op de humane voeding. De situatie is nu omgekeerd. Er komen vragen vanuit de humane voeding en gezondheid. Hoe werkt dit of dat? Dat wordt vervolgens bij dieren uitgetest. Humane voeding is nu leidend. Ontwikkelingen op het gebied van diervoeding voor gezelschapsdieren vinden nu hun oorsprong in de humane voeding. De vraag die in de (gezelschaps)diervoeding gesteld wordt is: hoe kunnen we het dier via de voeding zo lang mogelijk gezond houden? In de humane voeding is die vraag identiek.

Aanvullingen op de analogie mens-dier

Voor landbouwhuisdieren speelt gezondheid en voeding evenzeer een voorname rol, maar de klemtoon ligt vooral op productie en lage kosten, en soms ook op het milieu. Vanuit die aspecten van diervoeding is naar de mening van de Utrechtse hoogleraar niet veel te verwachten aan inzichten in humane voeding.

Testen bij dieren is niet de enige methode om kennis te vergaren over voeding in relatie tot gezondheid van de mens. Anton Beynen noemt het epidemiologisch onderzoek - gebaseerd op kennis van wat mensen eten - en het cellulair onderzoek. Daarbij is het epidemiologisch onderzoek nu naar zijn idee de belangrijkste bron.

1.7

Jaap Seidell:

‘Voorlichting bereikt alleen de hoog-opgeleiden’

‘Teveel aandacht voor het overgewichtprobleem kan contraproductief gaan werken,’ zegt Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam en directeur van het Instituut voor Gezondheidswetenschappen. Hij doet sinds 1981 onderzoek naar de maatschappelijke factoren die overgewicht veroorzaken.

‘Aan mijn onderzoek heb ik twintig jaar in alle rust en mediastilte kunnen werken,’ zegt Seidell. ‘Pas sinds een paar jaar is mijn onderwerp ontdekt als urgent maatschappelijk probleem, en word ik overstelpt met aanvragen voor interviews. En je ziet nu dat er overal wilde plannen worden gemaakt om het probleem te bestrijden.’

Met al die huidige convenanten, stuurgroepen, task forces, nationale debatten en nieuw op te richten kenniscentra die zich op het verschijnsel overgewicht hebben gestort, verdwijnt uit het zicht dat overgewicht wel een volksgezondheidsprobleem is, maar niet op zichzelf staat.

Seidell: 'Door het zo te isoleren van gerelateerde welvaartsziekten wordt er ook maar één oplossing bedacht: te dikke mensen aan het vermageren te krijgen. Je kunt beseffen dat dat dus niet zal werken.'

Door dikke mensen de schuld te geven van hun dik zijn, wordt 'obe-sitas' teveel gestigmatiseerd, vindt Seidell. 'Ziekteverzekeringen gaan net als levensverzekeringmaatschappijen overgewicht als extra risicofactor en dus als hogere premie verdisconteren, en de kansen van dikke mensen op de arbeidsmarkt worden er kleiner van. Onder aanvoering van het Voedingscentrum wordt dik zijn gezien als een individueel probleem, waar je wat aan kunt doen door veel sla te eten en minder calorieën in te nemen. Het is eigen schuld, dikke bult. Dikkerds wordt gebrek aan zelfdiscipline verweten.'

Dikke mensen worden daarom onder druk gezet om 'op dieet' te gaan, liefst gecombineerd met een wekelijks halfuurtje op een sportschool. Het Voedingscentrum en de spotjes van Postbus 51 gaan er van uit dat dat helpt. Maar een dieet - het woord zegt het toch al? - 'medicaliseert': het wijkt af van een normaal eetpatroon. Een dieet moet en kan alleen tijdelijk worden volgehouden, benadrukt Seidell. 'Er zijn maar heel weinig mensen die er in slagen om te vermageren en daarna blijvend dat gewicht te behouden, ook door een actievere levensstijl.'

Seidell heeft meer bedenkingen. 'Dik zijn is een risicofactor voor iemands gezondheid, maar het betekent niet dat een dik iemand niet gezond kan zijn. De hele dieet-zienswijze is blind voor de werkelijke problematiek, waarbij ook erfelijke en sociaal-culturele factoren in het geding zijn. Een wekelijks halfuur op een sportschool lijkt een algeheel gebrek aan beweging te kunnen compenseren, maar dat doet het niet. En alweer: men houdt het niet vol!'

Seidell pleit ervoor om 'overgewicht' slechts voor een deel te zien als een individueel probleem. 'Er is ook iets als maatschappelijke druk. We hebben het simpelweg te gemakkelijk, te comfortabel gekregen, en op die omstandigheid zijn we niet gebouwd. Zowel auto's als televisies zijn beschikbaar voor iedereen. In de keuze tussen fietsen of autorijden, lopen of de lift, is de gezondste keus altijd de moeilijkste; de ongezonde keus is altijd de gemakkelijkste. Dat moet je meer omdraaien, uitnodigen om de gezondste keus de makkelijkste te laten worden. In mijn eigen gebouw is de trap onvindbaar gemaakt, dus staan studenten te drommen voor de lift, terwijl ze slechts een of twee etages hoger moeten zijn.'

Het glas is ook half vol

De cijfers moeten ook niet worden overdreven, vindt Seidell. 'Dat alle kinderen nu te dik zouden zijn is gewoonweg niet waar. Een tot twee procent van de kinderen (tussen 0 en 19 jaar) heeft ernstig overgewicht. Twaalf tot dertien procent heeft een gering overgewicht. 85 % is dus gezond! Je moet je eerder zorgen maken dat zestig procent van de meisjes extreem ongezond lijngedrag vertoont.'

'Het aantal gevallen van diabetes type 2 is heel alarmerend op weg naar een miljoen, nu al 650.000 gevallen. Maar diabetes-2 wordt niet

alleen door overgewicht veroorzaakt, er zijn ook andere ongezonde determinanten. De vraag wordt niet gesteld wat je aan diabetes-2 kunt doen, en zelfs is niet goed onderzocht hoe de ziekte veroorzaakt wordt. Erfelijkheid heeft er mee te maken, maar ook het toegenomen gebruik van voedingsstoffen die in steeds hogere mate geraffineerd zijn. In plaats van ruwvezelige natuurlijke producten als brood, aardappelen, groenten en fruit zijn de zetmelen in veel bewerkt voedsel - bijvoorbeeld: ontbijtproducten, koekjes, repen, chips, fruithapjes en -sapjes - zo gewijzigd dat ze direct als glucose opneembaar zijn. De levensmiddelenindustrie stopt zoetstoffen in alle etenswaar, ze zitten zelfs in vleeswaren! Dat is zorgelijk, zeker in zulke opeenstapelingen, want kinderen overschrijden er de tolerantiegrenzen mee, bijvoorbeeld van de kunstmatige zoetstoffen.'

Ongezonde grondstoffen

'Dan is er het probleem dat voor de levensmiddelenindustrie de on-gezondste grondstoffen het goedkoopst zijn: verzadigde vetten als tropische kokos- en palmolie, en suiker. De internationale landbouwpolitiek stimuleert bewust of onbewust de overproductie ervan, zodat je hetzelfde wrange effect hebt als bij de strijd tegen het roken: het geld dat aan anti-rookbeleid wordt besteed, valt in het niet bij de stroom subsidiegeld die tezelfdertijd naar de tabaksteelt vloeit.'

'Ik heb meegewerkt aan het WHO/FAO-rapport 'Diet Nutrition & Chronic Diseases (2004)', dat de rol van de levensmiddelenindustrie kritisch evalueert. De industrie profiteert van goedkope grondstoffen als gemodificeerd zetmeel, soja-eiwitten en tropisch vet, waardoor veel voedsel hoogcalorisch is maar nutritioneel laagwaardig. Vóór de publicatie van ons rapport protesteerden ontwikkelingslanden bij de FAO tegen deze negatieve rapportage van hun uitvoerproducten, en de VS gingen via Bush druk uitoefenen uit naam van de suikerindustrie. De suikerproducenten zijn de grote financiers achter de presidentscampagnes. Wat je eruit moet concluderen voor de overgewichtdiscussie is dat je niet alléén de consument verantwoordelijk kunt stellen voor zijn eetgedrag. De rol van de voedingsindustrie én van de landbouwpolitiek is zeer groot.'

Contexten van overgewicht

Seidell deed veel onderzoek naar de fysieke en de culturele omgeving, die beide van invloed zijn op eetgedrag. 'Bij hoogopgeleide, goed verdienende mensen speelt het probleem helemaal niet. Dat is in ontwikkelingslanden inmiddels ook omgedraaid. Het was: rijk was dik, arm was mager, maar nu zie je dat diabetes-2 een probleem is in de 'urban slums', bijvoorbeeld in India, maar ook in Brazilië.'

'De preventie is daar nog helemaal niet op gericht, die richt zich precies - en eigenlijk absurd - op blanke en hoogopgeleide mensen. Het Voedingscentrum kan geen enkel preventieprogramma laten zien dat de laagstopgeleiden bereikt. Bijvoorbeeld, onder Turkse en Marokkaanse vrouwen komt veel diabetes-2 voor. Mijn eigen instituut kwam erachter dat dik zijn in hun culturele omgeving helemaal niet hoog wordt gewaardeerd. Maar we weten maar heel weinig van hun eetpatroon, of dat gezond of ongezond is. Iets dergelijks kom je tegen in het milieu en bij de levenswijze van taxichauffeurs. Veel taxichauffeurs

zijn te dik. Ze eten vaak 's nachts, uiteraard, en 's nachts zijn alleen de Febo automatieken en snackbars open. Je helpt hen toch niet door hen voor te houden dat ze veel moeten gaan fietsen?'

'Het is allemaal ook nog veel ingewikkelder. Onder Turkse en Marokkaanse vrouwen komen weinig hart- en vaatzieken voor, maar wel veel diabetes-2. Maar wat zijn de determinanten voor diabetes-2? Eén ervan is gebrek aan zonlicht, wat weer samenhangt met gebrek aan vitamine D. De relatie met dik zijn ontbreekt dan weer geheel bij Hindoestanen. Hindoestanen hebben ook een hoge risicofactor voor diabetes-2, maar statistisch kent hun bevolkingsgroep helemaal geen overgewicht!'



'Dat we zo weinig weten over het ontstaan van overgewicht, heeft al eens eerder tot foutieve inzichten geleid. Een tijdlang werden zogeheten 'low-fat' producten gepropageerd. Maar dat was veel te simplistisch, want ook al zit er weinig vet in eetwaar, dan zitten er naar verhouding meer andere dikmakers in, zoals geraffineerde koolhydraten en eiwitten, allemaal zo bewerkt dat ze direct opneembaar zijn.'

'Het komt er in feite op neer dat we niet gebouwd zijn om in het lui-lekkerland te leven waarin we zijn komen wonen. Voor het bestaan van dat lui-lekkerland zijn we au fond niet individueel verantwoordelijk. Het is denk ik waar dat er nu een generatie bezig is zittend op te groeien. De studenten die de levensstijl van de ouders en de eetgewoonten binnen de gezinnen aan het onderzoeken zijn, schrokken zich een hoedje, want het zijn allemaal even slechte voorbeelden. Van ouders die zich beroepen op tijdgebrek, van snel eten, van niet de rust en de tijd hebben om eens op een markt boodschappen te doen, van groenten en fruit duur vinden, maar wel drieduizend euro overhebben voor een plasmascherm. En als dat de bottlenecks zijn, als het een kwestie is van een onrustige levensstijl die geen goed voorbeeld geeft, dan los je dat niet op met een Postbus 51 spotje. Dan moet er in elk geval ook een taakgroep zijn die zich buigt over de onderliggende problemen van overgewicht.' 'En dan misschien óók nog een taakgroep,' bedenkt Seidell er achteraan, 'die de regie gaat voeren over al die task forces, symposia en conferenties die je nu ziet opbloeien omdat het probleem nu erkend is, en er veel geld voor vrijkomt.'

1.8

Jan Staman: ‘Maakt patat dikker dan pasta?’

‘Obesitas is niet zomaar ineens uit de lucht komen vallen,’ merkt Jan Staman op. ‘Er moet al lang van alles gaande zijn, zonder dat we hebben beseft wat er in onze manier van leven veranderd is, en wat we daarin zijn kwijtgeraakt. Daarom kom je er niet met te zeggen: “We worden dik, dat komt vast daar-en-daardoor. Laten we dus een paar Zwarte Pieten uitdelen, dan gaan we weer over tot de orde van de dag.”’

Jan Staman is directeur van het Rathenau Instituut dat de taak heeft om het debat te organiseren over de maatschappelijke gevolgen van wetenschap en technologie. Samen met Hans Dagevos, socioloog en onderzoeker van consumentengedrag bij het LEI, bereidt het Rathenau Instituut een publicatie voor van vijftien essays met oorspronkelijke visies op ‘obesitas’, uit niet-vanzelfsprekende vakgebieden.

Staman spreekt uit ervaring als hij voorspelt dat de discussie over het recent ontdekte ‘obesitas’-probleem voorlopig in een eerste, vluchtige, fase van ‘gemaksverklaringen’ zal blijven steken. ‘De eerste fase van zo’n debat is altijd vluchtig. Als je analyse uit nog niet meer bestaat dan: “We zijn te dik, dat moet wel aan het vele eten liggen, en aan te weinig bewegen”, dan krijg je dat het publiek de schuld van het vele eten gaat geven aan de voedingsindustrie, en dat de voedingsindustrie het verwijt meteen terugkaatst. Die zegt: het komt niet door ons, het komt doordat mensen te weinig bewegen. De politiek wil snel iets ondernemen zodat mensen minder zullen gaan eten en meer gaan bewegen. Als er meteen ideetjes en voorlichtingscampagnes worden uitgevoerd, zonder dat er enig zicht is op de werkelijke oorzaken, en zonder te weten of gedragsuggesties als ‘eet minder vet’ of ‘beweeg meer’ ook maar enig nut hebben, zal er dus enorm veel geld worden verspild.’

‘We weten eenvoudig niet wat de causale verbanden zijn,’ stelt Staman. ‘De laatste twintig jaar fietsen kinderen niet meer naar school, en ze lopen ook niet naar school. Ze krijgen geen sport meer op school. Ze zitten veel achter hun pc. Maar is “Het kind achter de pc” daarom het hele verhaal?’

‘Er is natuurlijk veel meer veranderd. Het is niet aangenaam om het verschijnsel van de tweeverdieners als destabilisator aan te wijzen, maar het is wel zo dat zij het klassieke gezinspatroon hebben veranderd. Dat was: drie keer per dag een maaltijd, waarbij alle gezinsleden aan tafel moesten zitten, geen tussendoortjes, geen zoetigheid op één koekje bij thee of koffie na. Tussendoortjes zijn inmiddels hele smulpartijen geworden. In een doorsnee gezin eet de moeder nu in één sessie schaamteloos een pak koekjes op, vader snaait ook wat hier en daar, en ‘s avonds is het drinken van alcohol normaal geworden. Kinderen krijgen dat gedrag als voorbeeld. Toch, het zullen allemaal elementen

zijn die bijdragen, maar we weten niet, of dát het nu is waar we dikker van worden. Een kind van zes heeft een grote energiebehoefte, die kan meer calorieën aan dan ik, daarom kun je de tussendoortjes alvast niet de schuld geven. Je moet op zoek gaan naar ál die elementen. En dan wordt het alleen nog maar moeilijker en pijnlijker, want wat ga je daarna doen? Een soberheidsideaal prediken?’

Ophouden met dieetadviezen

‘Wat allereerst niet moet gebeuren, is dikke mensen met dieetadviezen opzadelen. Je weet niet wat de oorzaak van hun dikte is, en je weet evenmin of die dieetadviezen iets zullen uithalen. Ik ben dierenarts geweest, en ik herinner me hoe wij als dierenartsen niets tot onze beschikking hadden als een hond huidaandoeningen had. De oorzaak was eenvoudig niet bekend, dus we probeerden maar wat, een dieet met veel rijst, bijvoorbeeld. Of een traag werkende schildklier werd aangewezen als de oorzaak, en dan gaf je een hond daar pilletjes voor. Ze werkten niet. Pas later was er veel meer over de oorzaak uitgezocht en konden hypothesen worden weggestreept. Pas toen kwam er ook effectieve therapie beschikbaar.’

‘Die situatie hebben we nu met obesitas. Een te dikke hond kun je in een hok zetten en laten hongeren, een hond is daar genetisch op gebouwd, die verliest door vasten zijn gezondheid niet, wordt er zelfs veel actiever van. Maar een dik iemand? Bij drogisten liggen tientallen meters aan vermageringspreparaten. Ze helpen hoogstens tijdelijk. Hoe verander je iemands gedrag en levenspatroon in een omgeving waar de condities daarvoor tegenwerken? Je moet wel bij de kinderen beginnen; bij een kind dat op een kritische leeftijd te veel vetcellen heeft opgebouwd is het proces irreversibel, die blijft daar zijn leven lang last van hebben.’

Maar kan een kind een streng dieet volhouden? Wel als er een echte ‘straf’ op staat, zoals bij suikerziekte. Maar iemand zonder die acute ziekteverschijnselen van diabetes kan dat per se niet. Dat maakt een preventieprogramma, waarbij bijvoorbeeld alle dikke kinderen uit een klas een dieetdagboek moeten bijhouden, meedogenloos en zinloos. Ze moeten heldhaftig zijn in een omgeving die niet meewerkt; alle kans dat bij mislukking hun zelfwaardering nog lager wordt. Terwijl er niet gekeken is of hun stofwisseling misschien traag is, of welke andere (erfelijke) factoren er zijn.’

‘Een dik kind moet je als patiënt individueel behandelen, niet op basis van statistiek. Veel medische behandelingen vinden plaats op basis van statistiek. “Deze antibiotica of deze bloeddrukverlager”, zegt de apotheker dan, “slaat bij 30-40 % van de bevolking aan”. Voor zestig tot zeventig procent is die kuur dus zinloos. Dat is van tevoren bekend, maar je weet niet bij wie wel en bij wie niet.’

Goed kauwen

‘In de manier waarop we eten, zit misschien een voorname risicofactor: het te gulzig eten. Langzamer eten, elke hap kauwen, na elke hap bij wijze van spreken mes en vork neerleggen, daarvan ben ik overtuigd dat het een sleutel is. Bij mensen die langzaam eten is hun honger eerder verzadigd, ze zijn niet dik, dat valt me vaak op. Toch weet ik

niet, of je aan een dik iemand die je de dieetsuggestie doet om langzaam te eten, de zekerheid kunt geven dat hij magerder wordt.’

‘Daarom wordt dat de opgave: onderzoekers die met interessante gedragsinterventies komen, en uitzoeken of ze effectief zijn op langere termijn. Daar moeten allerlei wetenschappers bij betrokken worden: sociologen, pedagogen, voedingswetenschappers, bewegingswetenschappers en architecten. Misschien kom je dan helemaal niet op voedingsadviezen uit, maar op bewegingsadviezen. Dus op naar school fietsen, wat vroeger vanzelfsprekend was, omdat het een geldkwestie. Nu is het voor ouders moeilijk af te dwingen dat hun kinderen naar school fietsen.’

Imago

‘Onze cultuur werkt ook niet mee,’ zegt Staman, die de onze met die van Italië vergelijkt. ‘Daar heerst wat wij een macho cultuur noemen. In die macho cultuur vinden mensen het belangrijk om mooi te zijn, elegant te zijn, de reclames van Bacardi en Martini stralen het uit, ze hechten aan hun zelfbeeld. Wij vinden dat een beetje raar. Toch legt die cultuur een gunstige zelfbeperking op, want het wordt armoedig gevonden als je teveel drinkt. Iemand die zich bedrinkt weet dat hij het risico van sociale uitsluiting loopt. En zo krijgen Italiaanse kinderen ook van huis uit mee hoe ze met alcohol moeten omgaan. Alcohol is vrij te koop, er rusten geen verbodsbepalingen op, en toch heeft Italië het laagste alcoholverbruik van Europa. Daar wil Heineken maar wat graag wat tegen doen, die zou ze graag mateloos aan het bier willen krijgen!’

‘In Nederland bestaat er wel iets van dat zelfbeeld, onder de hogere standen. Ze geven hun kinderen mee dat het niet hóórt, dik zijn. In zo’n milieu kan een kind dat aanleg heeft om dik te worden natuurlijk wel helemaal misgaan.’ Staman noemt die aanleg telkens, ‘want per kind is de variatie in de basaal-stofwisseling ontzettend groot. Er is een kleine subset die daarmee in de gevarenzone komt. De grote meerderheid moet je met rust laten, want de meeste kinderen hebben een geweldige energie waarmee ze helemaal niet in welke gevarenzone dan ook komen.’

‘In voorlichtingsboodschappen uitzenden over meer bewegen en minder eten geloof ik al helemaal niet, want wat je daarmee doet is dikte oormerken. Dit probleem vraagt om specifieke hulp, je moet de risicogroep heel precies definiëren, en dáár programma’s op enten, het liefst low profile, zodat je niet meteen patiënten van ze maakt.’

Het is de gebruikelijke methodiek van de epidemiologie die hierin nog tekort schiet, redeneert Staman. ‘Een ziekte, bijvoorbeeld hart- en vaatziekte, wordt onderzocht op basis van populatie. Men wil weten wat de statistiek nou leert over het aandeel van overgewicht inzake het ontstaan van hart- en vaatziekten? Als resultaat komen uit zulke studies gemiddelden tevoorschijn, het is de relatieve bijdrage van overgewicht aan een bepaalde ziekte. Zo ook bij diabetes-type 2. Het is getallenmystiek, het wil niet zeggen dat het verband tussen obesitas en diabetes-type 2 bij jou zo is verklaard. Omdat gemiddelden niets zeggen over het etiologische verband, zijn er ook cardiologen die het

verband van obesitas met hartziekten veel minder overtuigend vinden dan het verband met stress. ‘Die zeggen tegen hun patiënten: eet jij maar rustig kroketten als je je daar fijn bij voelt, want de kans dat je door stress een hart- of vaatziekte krijgt is veel groter!’

In de oorzakelijke verbanden die nog gelegd moeten worden tussen ernstig overgewicht en ziekten, heeft Staman daarom verwachting van de gecombineerde wetenschap die men ‘genomics’ is gaan noemen, de mengvorm van genetica en biotechnologie, gegrond op de identificatie van eiwitstructuren.

Voeding en onderwijs

Er is wel iets simpels dat meteen kan worden aangevat, denkt Staman: ‘Het zou helemaal geen kwaad kunnen als mensen meer van hun voeding weten. Je zou het op school moeten leren: Wat is het verschil in voedingswaarde tussen een boterham en een Mars, hoe vet is patat eigenlijk, en hoeveel koolhydraten bevat een zogenaamd mager bordje met Italiaanse tagliatelle? Zulke simpele dingen zijn heel eenvoudig en splendorwijs te onderwijzen, en het lijkt me heel belangrijk dat kinderen dat weten, nu weten ze het niet.’

‘De meeste ouders willen dit soort dingen ook graag weten, tenminste, als hun kinderen onder de tien zijn, want boven die leeftijd ontglippen ze met wat ze eten toch aan je controle. Wat wij beslist slechter doen dan Fransen is onze kinderen de smaak van groente bijbrengen. Veel groenten hebben volwassen smaken, ze zijn bitter. De Fransen gaan daar slimmer mee om. Spruitjes bijvoorbeeld, die bakken ze dan even na in boter, zodat ze zoeter zijn en jonge kinderen ze lekker vinden. Genieten van volwassen smaak móeten ouders hun kinderen aanleren, je moet oude kaas leren waarderen, maar je moet met jonge kaas beginnen, want een kind kan oude kaas niet meteen lekker vinden. Dát lijkt me nu eens een zinvolle taak voor het Voedingscentrum om jonge ouders daarbij te helpen!’

1.9 Hans Krosse: ‘In Cito-toetsen kun je ook gezondheidscriteria vastleggen’

‘We zijn nog maar nét opgeschrikt door de immense vergrijzingsgolf die aanstormt, en daar komt nu meteen achteraan de ontdekking van een nog veel groter probleem,’ zegt Hans Krosse.

Krosses NIGZ heeft net onrustbarend onderzoek uit Illinois aan minister Hoogervorst gerapporteerd. Dat onderzoek wijst erop dat de generatie die nu opgroeit minder lang zal leven dan hun ouders. ‘Het is ook nog maar nét dat het de politiek is gaan dagen dat er aan

overgewicht wat gebeuren moet,' aldus Krosse. 'Maar wát er dan precies gebeuren moet, daar is geen enkel zicht op. Ook in Amerika, waar overgewicht al wel langer op de agenda staat, is er nog geen begin van een oplossing gevonden!'

Het letterlijk zichtbaar worden van het probleem heeft de politiek waarschijnlijk wakker gemaakt, denkt Krosse. 'Zwaarlijvigheid was iets wat voorkwam bij de lage inkomensgroepen, je zág het niet in middenstandsbuurtten. Inmiddels ga je het daar nu wel zien, en net vandaag zijn cijfers bekendgemaakt over de fitheid die bij Tweede Kamerleden is getest. Twintig procent blijkt overgewicht te hebben. Dan komt het wel héél dichtbij en dan is het politiek plotseling ook interessant.'



Hans Krosse is directeur van het NIGZ, het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie, waar concepten worden uitgedacht die gezond gedrag en een gezonde omgeving moeten bevorderen. Het instituut verzamelt inzake 'obesitas' gegevens over preventieprogramma's die overal ter wereld in gang zijn gezet. Kennis over de resultaten, dus de effectiviteit daarvan, is uiteraard het belangrijkste, maar tegelijk ook het schaarsst.

Het probleem van het 'overgewicht' is wel héél erg veelomvattend en ingewikkeld, zegt Krosse. 'De oorzaak zit in de vezels van onze samenleving opgesloten. Daarom is het nonsens om met een paar snelle maatregelen aan te komen zetten, zoals een vettax, of reclameverboden, of verplicht het aantal calorieën vermelden op restaurant-menu's, of stickertjes à la de Consumentenbond in groen en rood die het publiek bewust moeten maken dat wat ze eten misschien niet zo goed voor ze is. Zulke instant-oplossinkjes raken de kern van het probleem niet, ze zijn voorbeelden van lui denken. Je hebt nieuw denkwerk nodig opdat ze niet blijven steken. Daar ben ik somber over.'

De moderne samenleving

We leven in Luilekkerland, zegt Krosse evenals Jaap Seidell. 'En nu blijkt dat leven in Luilekkerland ons geen goed doet.' De kern van het probleem, zegt Krosse, zit in de postindustriële samenleving. Die is sinds het beëindigen van de Tweede Wereldoorlog wat onze levensstijl aangaat wel zéér ingrijpend omgebouwd tot een 'zittende' samenleving. 'We zijn nog altijd jagers, maar als we onze voorraad hebben bemachtigd, vieren we feest met schranspartijen. In de postindustriële samenleving wordt die etensvoorraad ons in de schoot geworpen, en raakt nooit op. Tegelijk hoeven we ons op geen enkel terrein ergens moeite voor te geven. We werken niet op het land, maar in de industrie en in dienstverlenende beroepen, waarin alle arbeid is geautomatiseerd, inclusief ons eigen vervoer. Ons werk, zowel de betaalde arbeid als in huis, is ons zo gemakkelijk mogelijk gemaakt, dat gaat steeds door, op het vermakelijke af: zelfs in de tuin wordt een gezonde bukbeweging overbodig gemaakt doordat er elektrische wiedere zijn gekomen die je lopend kunt hanteren. Daarbovenop heeft de voedingsindustrie onze voedselvoorziening zo gemakkelijk mogelijk gemaakt. Die twee revoluties hebben zich dan ook nog eens op een rampzalige manier tegelijkertijd voorgedaan!'

Wat kan de overheid, als die de verantwoordelijkheid op zich neemt om ons gezonder te maken, tegen deze overmacht doen? 'Je kunt zeggen: neem vaker de trap in plaats van de lift, maar zet je er dan een politieagent naast om dat te controleren? En kun je de industrie verbieden om met een elektronisch bestuurd onkruidwieder te komen? Nee, want de markt is vrij.'

Hans Krosse herinnert zich maar al te goed hoe er in de jaren zeventig vanuit een ander minstens even urgent probleem - de vervuiling van water, bodem en lucht, de uitputting van natuurlijke energiebronnen, de aantasting van de ozonlaag - geprobeerd is om ons uit onze auto's te lokken. 'Dat is dus het tegendeel van gelukt! Onze hele infrastructuur is op de auto gebaseerd; als gevolg daarvan krijg je met goedbedoelde acties als autolose zondagen iedereen tegen je. Er zijn nog nooit zoveel auto's geweest als nu!'

Breed aanpakken

“Hier is innovatief denken nodig, een ‘Grand Design’, vindt Krosse. Maatregelen die in principe gebaseerd zijn op ‘straffen’ zullen niet effectief zijn. Er moet eerder worden gedacht aan ‘uitnodigen’, aan ‘verleiden’, en vooral aan ‘coalities’ tussen verschillende partijen die een belang vertegenwoordigen, en die zien dat ingrijpen nodig is, ‘omdat we aan onze eigen welvaart te gronde gaan’. Krosse denkt aan samenwerkingsverbanden tussen gemeentebesturen, GG&GD’s, schooldirecties, en ouders op lokaal niveau, en met bijvoorbeeld de industrie op landelijke, soms internationale schaal.

‘Je moet érgens beginnen,’ vindt Krosse, ‘en dan ligt het voor de hand om dat bij de jongste groep te doen. Niet omdat er onder de generatie jongvolwassenen of de ouderen niets tegen obesitas te ondernemen valt, maar er is een beperking nodig omdat we nog niet eens weten hóe onze aanpak moet zijn, noch hoe effectief die is. Van de drie leeftijdsgroepen tussen nul en negentien jaar is elke groep behoorlijk voorzien van een infrastructuur, die van de consultatiebureaus en de jeugdgezondheidsbureaus.’

In samenwerkingsovereenkomsten met de ouders van jonge kinderen ziet Krosse de meest veelbelovende mogelijkheden. ‘Ik ben ervan overtuigd dat de ouders bereid zijn iets in te leveren voor de gezondheid van hun kinderen. Wat je in wezen van hen vraagt is dat zij hun levensstijl veranderen. Daarin kun je niet het onmogelijke van ze vragen, het moet wel in hun levens zijn in te passen.’

Wat opvalt in die levensstijl, is dat in veel gezinnen er geen tijd meer is voor iets wat juist het allerbelangrijkste zou moeten zijn: eten. ‘Men is druk bezig met geld verdienen, en tegelijk bezig met consumeren. Consumeren níet in de zin van eten en drinken, maar met mooie spulletjes kopen. En daarmee is het gevoel voor de primaire dingen in het leven aan het verdwijnen. En primair is een maaltijd waarvan genoten wordt, waar tijd voor genomen wordt. Tijd om van de smaak te genieten, tijd om te kauwen, tijd om met elkaar te praten.’

Krosse is enthousiast over het voorstel om smaaklessen te geven op scholen. ‘Dat brengt het besef terug dat eten het waard is om tijd aan te besteden. Maar dan wil ik dat die smaaklessen geïntegreerd worden in een aantal afspraken tussen school en ouders. Dat kan zijn dat tussen school en ouders wordt afgesproken dat kinderen niet op school horen te komen zonder een goed ontbijt, en dat er periodiek een ouderavond aan het belang van gezond eten wordt gewijd.’

‘Om zulk beleid te voeren heb je normen nodig. In Zweden zijn zulke normen al geformuleerd, voor elke leeftijdsfase van de basisschool. Een kind van elf moet bijvoorbeeld honderd meter kunnen zwemmen in een x aantal minuten, of heeft voor een gezonde ontwikkeling bijvoorbeeld anderhalf uur per dag beweging nodig. Zorg dan dat ze die normen halen. Hier is in CITO-toetsen wel het niveau van de cognitieve kennis vastgelegd: zoveel van rekenen weten, of van geschiedenis. Ik pleit ervoor om dat ook voor de fysieke vaardigheden en conditie vast te leggen. Als die in toetsen zijn vastgelegd, kun je komen tot een landelijk akkoord. Daarna kun je het aan een gemeente of school

overlaten hóe ze die normen willen halen. Het kan zijn dat de school daarvoor gaat zorgen, of dat ze de taak overdragen aan een zwem- of een wandelvereniging.’

Voorzorgen van voorheen

‘Misschien is het pijnlijkste wel,’ bedenkt Krosse, dat alles wat zijn instituut nu kan bedenken, ‘precies de voorzorgen zijn die we al lang hadden, maar die allemaal zijn afgeschaft! Op de lagere scholen van vroeger kwamen een arts en een verpleegster die de gezondheid van kinderen periodiek controleerden. Ze brachten schoolkinderen ook zaken als tanden poetsen en persoonlijke hygiëne bij. Er wás zwemles, en er wás gymnastiek. De zuivelfabrieken sponsorden de M-brigadiers en de Joris Driepinter-acties, omdat er zorg was over calciumgebrek. Dus toen bestonden al die coalities die ik nu nastreef daadwerkelijk al, en ze werkten! Ik heb geen bezwaar tegen het opnieuw aantrekken van de voedingsindustrie als faciliterende partij. Bijvoorbeeld: bij een convenant over gezond ontbijt mogen de bakkerijen best meedoen en dan moeten daar ook de allochtone bakkerijen bij zijn.’

Het NIGZ verzamelt dus voorbeelden van vernieuwend denken over jeugdgezondheidszorg. ‘Uit Australië en Engeland komt het idee van de ‘Walking School Bus’. Wij kennen het schoolbussysteem niet, maar alle andere landen wel. Dat is in principe een veilig en efficiënt systeem om kinderen die op afstand van de school wonen op te halen, zodat de ouders er niet mee worden belast. Het idee van een wandelende schoolbus is nog simpeler en doeltreffender dan een bus, want het laat de kinderen naar school lopen, onder begeleiding van een paar ouders. De school zet een route uit, legt haltes vast, de ouders lopen met hun kinderen mee naar zo’n halte, waar de aldus verzamelde wandelgroep voorbijtrekt op een afgesproken tijdstip.’

‘Zo’n wandelsysteem past in onze steden ook heel goed. Het verhindert dat elke ouder individueel zijn kind met de auto naar school brengt. Ouders beginnen natuurlijk met te zeggen, “daar heb ik toch geen tijd voor, om met mijn kind naar school te wandelen!” Als je dan kunt aantonen dat het een ouder minder tijd gaat kosten, en dat kan je natuurlijk, want elke ouder hoeft maar één keer per maand de hele route te lopen, dan heb je grote kans dat ze het systeem omarmen. Daar gaat het ook om, dat zij ermee akkoord gaan, er hun handtekening onder zetten.’

‘Ik ben al in gesprek met de gemeente Tilburg, die wel voorop wil lopen, en kijkt waar het project kan of moet beginnen, eerst in een buitenwijk of ook meteen in het centrum. De betrokken school kan met zo’n wandelroute meteen ook andere voorwaarden stellen: “Op deze school worden kinderen niet per auto gebracht.” En opnieuw is het grappig om iets wat we al hadden terug te brengen. In de jaren vijftig waren veel moeders klaar-over bij oversteekplaatsen! Nu moet je in herinnering brengen dat we, door onze kinderen voortdurend per auto ergens naartoe te brengen, ze een zittend leven aandoen, waardoor ze hun training in lopen en fietsen geheel hebben gemist als ze twintig zijn.

Probleem ontkend

De waarschuwingen dat er iets aan het misgaan was met de (jeugd-) volksgezondheid zijn al een jaar of tien oud, denkt Krosse. ‘En toch is er nog helemaal niets gedaan.’ Er ontbreken essentiële, recente meetgegevens. ‘Alles waar we over beschikken zijn twee plaatselijke onderzoeken, een dat in Groningen is gehouden, en een uit Rotterdam. Die rapporten zijn uit 1998 en daarvan worden de cijfers nu landelijk geëxtrapoleerd. Maar voor het moment is er dus niet een basis waarop we kunnen meten of het iets helpt wat we doen. Die cijfers moeten er dus komen, in determinanten gedefinieerd, ook al kermt de hele gezondheidszorg dat dat veel te ingewikkeld is.’

‘Ik pleit er tegenover de KNMG ook voor om gezondheidsgegevens aan de betrokkenen te geven. Ik zie dat de Hartstichting iets goeds teweegbrengt door in Jumbo supermarkten cholesterol- en bloeddrukmetingen te laten doen. Dat loopt storm, en het is ook goed, want daar geef je mensen hun eigen verantwoordelijkheid mee terug. Gezondheid is niet iets van artsen, ziekte is van artsen. Ik geloof erin dat dat het eerste moet zijn, dat je mensen het management over hun gezondheid teruggeeft. Want ook dat hebben we verloren. De boerenwijsheid hoe we met onze gezondheid omgaan hebben we gehad, en we moeten zorgen dat we die weer terugkrijgen. Wel in een hedendaagse context uiteraard.’

1.10

Huub Savelkoul: ‘De gezondheid van dieren staat niet los van die van ons’

‘Je moet bij het begin beginnen,’ vindt Huub Savelkoul. Hij meent het uiterst letterlijk: bij de bodem en het gras dat daarop groeit. Hoeveel ‘omega-3’-vetzuur zit er in dat gras? Wat heeft het gras voor betekenis voor de gezondheid van een koe? En wie bepaalt de gezondheid van die koe? Wat ziet de boer wat de zuivelkeuring niet ziet? ‘De boer ziet de gezondheid van een koe anders,’ zegt Savelkoul. ‘Hij ziet het aan haar glans, aan de helderheid waarmee ze kijkt, aan de stevigheid waarmee ze op haar benen staat.’ Savelkoul volgt die boer in zijn holistische blik op gezondheid. ‘Wij wetenschappers hebben tot nu toe veel te veel fragmentarische, specialistische kennis verzameld.’

Huub Savelkoul is celbioloog en immunoloog aan de Universiteit van Wageningen. Het onderwerp dat hem altijd heeft gefascineerd zijn allergeene reacties. Een wetenschapper specialiseert zich nu eenmaal, dus in het eveneens met ‘afweer’ en ‘antistoffen’ gerelateerde gebied van de auto-immuunziekten heeft hij zich veel minder intensief begeven. En dat vond hij zo opvallend, toen hij in 2000 als hoogleraar in Wageningen aantrad: dat er in het hele complexe gebied dat met ‘voeding’ te maken heeft, veel te weinig generalisten werken. ‘Er is veel specialistische kennis verzameld op één klein deelgebied. Het wordt

tijd dat we ieder onze bijdrage in perspectief gaan zien.’ Het eerste wat Savelkoul deed was het oprichten van een platform, een ‘virtuele vakgroep’, voor alle voedingsonderzoekers die ieder vanuit hun eigen expertise met allergie te maken hebben. Daardoor kon de onderlinge communicatie worden opgezet en vormgegeven als het ‘Allergie Consortium Wageningen’⁵.

⁵ Aan het Allergie Consortium is ook een publiekssite verbonden: <http://www.allergie.wur.nl>.

Metabool syndroom

Diverse welvaartziekten worden gekenmerkt door afwijkingen in het immuunsysteem, stelt Savelkoul. ‘Veel van deze ziekten stijgen dan ook in relatie tot onze welvaart en westerse leefstijl. Het gaat om chronische auto-immuunziekten, zoals multiple sclerose, type 1 diabetes, reumatoïde artritis, psoriasis, astma en allergie. Sommige ziekten komen vaker gecombineerd in dezelfde patiënt voor. Een voorbeeld van een dergelijk syndroom is bijvoorbeeld metabool syndroom, dat wordt gekenmerkt door hoge bloeddruk, een hoog cholesterolspiegel, overgewicht en type 2 diabetes. Bij veel patiënten blijkt dan bovendien ook nog (voedsel)allergie voor te komen. De zorg over het optreden van type 2 diabetes op steeds jongere leeftijd, zeker in combinatie met overgewicht, is de laatste jaren ook in Nederland almaar groter geworden. Een belangrijke vraag is in hoeverre voeding hierbij betrokken is en waarom de voedingsdeskundigen deze epidemie niet hebben zien aankomen. De relatie tussen steeds vaker optredende voedselallergie en de componenten van het metabool syndroom bij jonge kinderen moet beslist verder worden onderzocht.’

In die context wil Savelkoul het onderzoek naar de oorzaak van obesitas veel meer richten op de haperingen in het afweersysteem. Het veel frequenter voorkomen van allergieën werd in de tijd dat ‘milieu’ een hevig maatschappelijk onderwerp was, heel nauw in verband gebracht met luchtvervuiling. ‘Luchtvervuiling kan een oorzaak zijn,’ vindt Savelkoul, ‘maar toch is die richting enigszins verlaten, men is meer in de richting van de leefstijl gaan zoeken. Waarbij er natuurlijk nooit één verklaring bestaat, géén Heilige Graal in elk geval.’

Hygiëne

Bij het ‘verbeteren van de leefstijl’ waarop Savelkoul zijn huidige onderzoek richt, speelt de min of meer beroemde (en in elk geval druk bediscussieerde) ‘hygiënehypothese’ een rol. De hypothese is uiteraard een veronderstelling: de vraag is of onze moderne leefomstandigheden en ook ons voedsel misschien te schoon zijn? Krijgt het immuunsysteem van jonge kinderen te weinig prikkelingen - in de vorm van onschuldige bacteriële of parasitaire infecties - om antistoffen aan te maken? In het opwekken van die antistoffen is de jonge leeftijd cruciaal.

De ‘hygiënehypothese’ klinkt, zonder ‘bewezen’ te zijn, verleidelijk aannemelijk en heeft daardoor tot ál te fervente gelovigen geleid. Savelkoul: ‘In de VS kun je bij de apotheek potjes met wormeieren kopen. Die veroorzaken een lichte besmetting en zouden dan het afweersysteem verbeteren. Tamelijk onschuldig, want die wormen raak je na zeventien dagen weer kwijt. Maar ook hier in Nederland zijn door het verkeerd interpreteren van de hygiënehypothese al verenigingen actief die tegen vaccinaties zijn, onder het motto dat het goed is als een kind infecties en virusziekten doormaakt en zelf overwint! Ik

ben daar zeer tegen gekant. De vaccinaties gelden potentieel dodelijke ziekten als pokken waartegen weinig kinderen voldoende afweer hebben!’

De hygiënehypothese heeft wel zinnige aspecten onder de aandacht gebracht, vindt Savelkoul. ‘De andere componenten van onze westerse leefstijl, zoals onvoldoende beweging, de toenemende hoeveelheid stress op jonge leeftijd en de voeding, zijn nu ook in verband gebracht met de toename van allergische aandoeningen. Wat de voeding betreft is er een grote afstand tussen producenten en consumenten ontstaan, en is het belang van goede voeding als bescherming tegen het optreden van allerlei ziekten uit het oog verloren. We zijn ons niet bewust geweest welke veranderingen de moderne voedingsindustrie teweeg heeft gebracht in wat we eten. We denken “Dit versgebakken sesambrood lijkt me erg gezond”, maar we hebben er geen idee van dat die sesamzaden al een half jaar of langer geleden uit Argentinië of Brazilië zijn gehaald, en bestraald zijn tegen schimmels en bacteriële aantastingen. We associëren een aardbei met rood, waardoor de industrie alleen maar rode aardbeienjam of -yoghurt maakt. Als je zelf aardbeienjam maakt, besef je dat aardbeien door verhitting bruin worden. In fabrieksaardbeienjam is het rood dan ook afkomstig van kleurstof. We vinden dat kippenvlees wit hoort te zijn. Dus mag een kip zich niet bewegen, zodat het vlees niet doorbloed raakt.’

Onze eigen voedselbereiding is ook al superschoon: ‘Vanwege onze angst voor bacteriën maken we het aanrecht steriel met antiseptische doekjes. Zin heeft dat niet, want als je alleen eten klaarmaakt op dat aanrecht is er geen vergiftigingsrisico. Er nestelen zich trouwens na een half uur alweer nieuwe bacteriën op. Door het aanrecht antiseptisch te maken doe je in wezen iets engers, want een steriel oppervlak geeft ruimte voor veel hardnekkiger bacteriën, die getalsmatig niet meer kunnen worden bestreden door de oorspronkelijke kolonies.’

Bij al die veranderingen in de voedselbereiding en in de voedselketen loop je erg tegen onze te gefragmenteerde kennis op, vindt Savelkoul. ‘Er is bij industrialisatieprocessen wel goed naar gekeken of de vitamines behouden blijven, en of de smaak niet is veranderd. Er is ook veel onderzoek gedaan of er door de hoge verhitting van eiwitten met koolhydraten allergische reacties kunnen ontstaan. Toch ontbreekt essentiële kennis of de moderne bewerking van voedsel misschien bijdraagt tot een hoog cholesterolgehalte in het bloed, of aan vetzucht, of aan een verhoogde bloeddruk. En wat is het effect van de Westerse leefstijl op onze darmflora? We weten dat de darmflora direct ‘communiceren’ met het brein. Het aantal jonge kinderen dat in mindere of meerdere mate gedrags- of aandachtsstoornissen heeft (zoals ADHD of autisme), stijgt ook. Bij die kinderen zijn er altijd problemen met hun darmen én hun afweersysteem. Daar is heel weinig kennis over, in het Allergie Consortium willen we daar veel holistischer naar kijken.’

‘Met de hygiënehypothese kun je verklaren waarom de darmflora van de rijke Westerse mens minder rijk geworden is. Daar kun je dan oplossingen voor vinden in de vorm van probiotica: levende darmbacteriën met een gezondheidsbevorderende en immuunstimulerende werking, zoals lactobacillen en bifidobacteriën. Je kunt en moet ook

verder zoeken. Wageningen doet voedingsonderzoek, en niet zozeer medisch onderzoek, er is aan de WUR geen medische faculteit verbonden. Wat je wilt weten is wat een gezonde voeding is die preventief werkt. Hoe wéten en méten we wat dat is, gezond?’

BRAVO

‘Met het Allergie Consortium hebben we voor een gezonde leefstijl al een norm opgesteld, die BRAVO heet. De B staat voor bewegen, R voor niet roken, A voor matig met alcohol, V voor gezonde voeding en O voor ontspanning.

Wat de voeding uit dat rijtje betreft, kun je daar parameters voor vinden? Om te beginnen vind ik dat je voor de definitie van gezond principieel geen onderscheid moet maken tussen mens en dier. Bij onze gezelschapsdieren, die óók opvallend veel schoner worden gevoed en opgevoed dan vroeger, zie je net als bij ons het aantal allergieën (en verwante deficiënties van het auto-immuunsysteem) toenemen. Hetzelfde geldt voor productiedieren: koeien, varkens en kippen. Varkens worden nu al soms onder specifiek pathogeen-vrije omstandigheden gehouden. De vraag is of ze eveneens steeds vaker met leefstijl geassocieerde ziekten ontwikkelen, zoals luchtwegklachten.’

‘Dat geeft mij in om het voedsel als keten te bekijken. En dan moet je beginnen bij het diervoer, en steeds verder gaan, letterlijk tot de bodem. Wat voor vetten zitten in het gras? En wat verandert er aan het gras als je geen kunstmest en geen pesticiden gebruikt? Een koe is gezond als het gras ook gezond is. In Nederland stond het niveau van onze kennis van de bodem en van de veeteelt traditioneel heel hoog. Die kennis zijn we langzaam maar zeker aan het verliezen, en daar gooien we iets heel waardevols mee weg!’

‘Parameters voor wat gezond is, kun je bij een koe aan haar melk vaststellen, bij andere dieren en de mens moet het door bloedonderzoek. Bij de koe zijn we al met een pilotonderzoek bezig. We hebben daarbij uitdrukkelijk het uitgangspunt van de boer gekozen. De gezondheidsstatus van een koe wordt bij de zuivelkeuringen afgelezen aan het celgetal van de melk. Nu correleert een laag celgetal, opzettelijk extreem bacterievrij, inderdaad met de afwezigheid van uierontstekingen, maar onze bevindingen wijzen erop dat die norm weinig zegt over de gezondheid als geheel.’

‘We zoeken naar houvast om verbeteringen in leefstijl af te lezen. Een aanwijzing dat leefstijl veel te betekenen heeft is dat kinderen die opgroeien in een antroposofisch milieu een opvallend goed functionerend immuunsysteem hebben. Ik ga ervan uit dat dat niet alleen ligt aan een minder angstvallige hygiëne in antroposofische gezinnen, zoals dat verschijnsel wel wordt verklaard. Bij kinderen die in dergelijke gezinnen opgroeien is er een ander stressniveau, wordt wellicht veel meer bewogen, en vooral anders gegeten en gedronken. Dat zijn precies de punten van de BRAVO-leefstijl.’

Onderzoeksagenda

‘Het voedingsonderzoek heeft zich tot dusver te veel gericht op heel marginale verschijnselen. Er is veel onderzoek gedaan naar de rol van

vitamines en mineralen. Als je er te weinig van binnenkrijgt met je voeding, kan dat een verminderde afweer ten gevolge hebben bij vaccinaties of infecties. Je moet bijvoorbeeld een minimum aan zink hebben. Maar als je plateau aan afweerstoffen breed genoeg is, is een eventueel tekort aan zink niet cruciaal. Met al die studies naar het optimaliseren van de vitamine- en mineralenname, hebben voedingsdeskundigen het groeiende probleem van obesitas intussen laten liggen en uit de hand laten lopen, vind ik. En zodadelijk is er een zak met geld beschikbaar om onderzoek te doen naar obesitas, dan staan onderzoekers weer in file om deelaspect-studies te doen naar wat ook maar een beetje met obesitas in verband kan worden gebracht. Ik ben bang dat we opnieuw de samenhang gaan missen.'

'Obesitas valt met een hoog cholesterolgehalte en diabetes in hetzelfde metabool syndroom, en daarom is mijn vraag: "Wat is dan kenmerkend anders aan het afweersysteem?" Ik wil niet zeggen dat het afweersysteem het enige is waarnaar je moet kijken, maar ik wil vaststellen of het aantal NK-cellen, maar ook cytokines en natuurlijke antistoffen, bij metabool syndroom geringer zijn. Op deze wijze zou de algehele natuurlijke weerstand en specifieke ziekteresistentie in maat en getal vastgelegd kunnen worden. Dit omdat we weten dat zowel NK-cellen, als cytokines en natuurlijke antistoffen belangrijk zijn voor een snelle en beschermende reactie bij infecties met virussen en bacteriën.'

'Om die parameters in de vingers te krijgen, onderzoek ik dat ook in kippen. Vermeerderen de NK-cellen zich, dus wordt de infectieweerstand groter, als een kip onder de voorwaarden van de biologische landbouw wordt gehouden? Naar de gezondheidseffecten van de biologische landbouw is - ten onrechte - veel te weinig onderzoek gedaan. De overheid wil het areaal biologische landbouw laten groeien tot tien procent van het totaal in 2010, maar nu al is duidelijk dat dat streefcijfer nooit gehaald zal worden. Tot nu toe is wel onderzocht wat de milieuverbeterende effecten zijn van de biologische landbouw, maar die milieclaim heeft niet geleid tot genoeg afzet. Daarom komt nu pas geld vrij om de gezondheidseffecten van de biologische landbouwmethoden te onderzoeken. In ons onderzoek werken we samen met het Louis Bolk Instituut, en met Duitse en Deense universiteiten.'

'Bij de biologische kip hebben we al een doorbraak te pakken, denk ik. Je vermeedert natuurlijke weerstand door ingrepen te doen in de leefstijl: door voeding, en ook door stressvrijere omstandigheden. Stress is op zichzelf niet slecht, inspanningen werken als ze niet te lang worden volgehouden zijn zelfs weerstandverhogend, maar langdurige perioden van stress verlagen de weerstand, dat geldt dus ook voor dieren die onnatuurlijk en ongelukkig gehuisvest zijn. Wat we nu veel duidelijker zien is dat als de natuurlijke weerstand hoog is, ook de adaptieve weerstand - die je teweegbrengt door vaccinaties of antibiotica - effectiever is. Als de natuurlijke weerstand tekortschiet, dan werkt de adaptieve ook niet!'

'De immunologie heeft veertig jaar lang veel onderzoek gedaan naar de adaptieve weerstand - maar de natuurlijke weerstand is altijd voor kennisgeving aangenomen. Die werd afgelezen aan een paar aspeci-

fieke zaken, zoals of de huid intact was en of het maagzuur niet excessief was. Pas sinds een jaar of vijf beginnen we nu te zien dat de natuurlijke weerstand cruciaal is. Bij dieren met een slechte weerstand hebben vaccinaties of antibiotica geen zin, ze slaan niet aan, of duren langer dan een kip te leven heeft, in de bio-industrie is dat maar zes weken. Dat de efficiëntie van een vaccinatie stijgt naarmate de natuurlijke weerstand optimaal is, daar hebben diergeneeskundigen steeds niet aan gewild, terwijl er toch een Nobelprijs is gegeven aan de wetenschapper die kon aantonen dat hoe meer antistoffen een baby via de placenta van de moeder heeft gekregen, hoe beter een vaccinatie werkte!

‘Ik pleit ervoor om met cijfers te laten zien dat verbeteren van leefstijl - aan de hand van de Bravo-principes - de natuurlijke weerstand verhoogt. Wat het aandeel van de voeding betreft: zoek het niet in de micronutriënten waar altijd zo excessief naar gekeken is. Met zorg om vitaminetekorten hebben voedingswetenschappers te lang mensen voor de gek gehouden. Aan iemands welbevinden dragen ze niet bij. Verbetering van je weerstand moet je zoeken in de macronutriënten die je binnenkrijgt: de eiwitten, de polysacharides, en of je veel groente eet. Daar moet aandacht voor zijn: goed voedsel, en daar versta ik ook, voor af en toe, een patat-met onder. En dat je weerstand door verbeterde voeding verhoogt, wil ik laten zien door een profiel te geven van de natuurlijke weerstand.’

‘Er is nu erg veel animo voor het mediterrane dieet: veel olie, veel fruit en groente. Dat is niet a-priori gezonder. Je moet er rekening mee houden dat ons metabolisme generaties lang is aangepast aan voedsel dat eigen is aan de omgeving. In ons geval zijn dat bijvoorbeeld aardappelen. De aardappel was voorheen een stiefkindje, zou “alleen maar vulmiddel” zijn. Nu weten we dat aardappelen veel vitaminen en polysachariden bevatten. Het is ook een misverstand om zo devoot in het gezonde van tropische vruchten als mango’s en kiwi’s te geloven. Onze stofwisseling is niet gewend aan de allergene stoffen die ze bevatten. Ik verwacht zelfs dat we binnenkort tegen heel veel kiwi- en mango-allergieën zullen aanlopen!’

Investeren in de BRAVO-benadering

Van de ‘Bravo’-criteria voor een gezonde leefstijl zou nog veel meer moeten worden onderzocht, stelt Huub Savelkoul. ‘Van de R voor roken weten we goed wat de gezondheidsschade is, inclusief meeroken. Maar de impact van dieseluitstoot op onze autowegen is weer uitsluitend onderzocht in verband met luchtwegallergieën, zonder dat het verband wordt gelegd met algehele gezondheid en weerstand. Dus waar je ook kijkt: je loopt overal tegen wetenschappelijke leemten aan.’

‘Van de B voor bewegen is duidelijk dat de nu opgroeiende kinderen veel te weinig bewegen. Als remedie worden ze geprest om wekelijks een ‘High Impact’ sportactiviteit te beoefenen, en daartoe worden ze per auto naar de sportschool vervoerd! Dat zet uiteraard geen zoden aan de dijk. Het zou daarom goed zijn om aan te kunnen tonen welk zichtbaar effect frequente ‘Low Impact’ inspanning, zoals dagelijks naar school fietsen of lopen, op de weerstand hebben.’

Wat we als maatschappij aan het doen zijn, merkt Savelkoul op, is dat we onszelf het bewegen hebben ontzegd, en een generatie aan het opzadelen zijn met grote gezondheidsproblemen. ‘Nog triester vind ik het dat we ook dieren het bewegen ontnemen. Alleen al om ze te bevrijden van hun chronische stress, vind ik dat koeien buiten horen te lopen.’

1.11

Asker Jeukendrup: ‘Zonder training verbranden spieren geen vet’

‘Als je de stripfiguur Homer Simpson het gebruikelijke vermageringsadvies zou geven om voortaan de trap te nemen in plaats van de lift, dan zou dat waarschijnlijk niets helpen,’ zegt Asker Jeukendrup.

Voor een ongetraind lichaam als dat van Homer Simpson, kost het veel meer inspanning dan een slanke sportieveling om die trap op te lopen, een inspanning die hij ook maar heel kort kan volhouden. Behalve dat Simpson aan zijn eigen gewicht een hele boodschappentas vol heeft mee te torsen, is deze inspanning voor hem bijna een maximale inspanning. Het ontbreekt Simpson weliswaar niet aan brandstoffen - vet heeft hij genoeg - maar zijn spieren zijn er niet op getraind om die energie aan te spreken. Homer Simpson is na het oplopen van de trap zó vermoeid, dat hij zich de rest van de dag helemaal niet meer bewegen zal.

‘Hetzelfde gebeurt met obesitas patiënten die je de opdracht geeft om naar een fitnesscentrum te gaan,’ zegt Asker Jeukendrup. ‘Als ze een half uur hebben getraind zijn ze zo uitgeput dat ze zichzelf de rest van de dag of de week alle lichamelijke activiteit besparen. Dus dat helpt natuurlijk niet.’

Niet het teveel eten, maar dat eten niet verbranden: het lijkt Jeukendrup evident dat het laatste veel meer dan het eerste in de richting van de oorzaak en de oplossing wijst van het overgewichtprobleem. Maar juist daarom vindt hij het zo’n verbazingwekkende lacune in onze kennis, dat er in het geheel géén onderzoek is gedaan naar hoeveel, hoe vaak en hoe intensief je moet ‘bewegen’, wil je het metabolisme zodanig activeren dat alle opgeslagen energie wordt aangesproken. Voor Jeukendrup is het inactieve metabolisme de sleutel van het obesitasprobleem.

Jeukendrup (1969) is zelf een bevlogen ‘tri-atleet’ die het bracht tot Brits kampioen. In 1998 promoveerde hij aan de Universiteit van Maastricht in humane biologie. Zijn onderzoek behelsde hoe de stofwisseling van koolhydraten en vet verloopt, en hoe je die opname kunt beïnvloeden. In Birmingham, waar hij hoogleraar is van het Human Performance Laboratory aan de School of Sport and Exercise Scien-

ces, is hij blijven voortbouwen aan dat onderzoek. Hij geeft deze maanden een serie colleges aan de Vrije Universiteit van Brussel over sportvoeding in relatie tot sporttraining, als gasthoogleraar die de Danone leerstoel vervult.

‘Mijn fascinatie was altijd: hoe kan ik topsporters wetenschappelijk adviseren in hun voeding? Hun probleem is hoe ze zoveel mogelijk direct beschikbare energie kunnen opslaan. Koolhydraten leveren snellere energie dan de indirect beschikbare voorraad vet, maar die voorraad direct beschikbare energie is in tijdsduur heel nauw begrensd. Tegenwoordig vertaal ik dezelfde kennis, omgekeerd toe-gepast, ook naar obesitaspatiënten. Mijn sportvoedingskennis noem ik nu inspanningskennis.’

Inzicht in de spier

‘Sinds de jaren zestig kunnen we in een spier kijken,’ vertelt Jeukendrup, ‘en dat maakt dat onze inzichten in verbranding van energie spectaculair zijn gewijzigd. We kunnen de hoeveelheid glycogeen meten, en aflezen hoe snel die bij een inspanning wordt verbruikt. Als je de voorraad kunt verhogen, kan een inspanning veel langer worden volgehouden.’

‘Rond 1900 was bekend dat eiwitten bouwstoffen maar geen brandstoffen leveren, en in 1939 was duidelijk dat inname van koolhydraatrijke voeding - grote borden pasta -de duur van een inspanning verlengt. Toch was tot in de jaren zeventig gebruik dat renners of marathonlopers enorme biefstukken en hele gebraden kippen aten - om die te kunnen eten waren tijdens de Tour de France eetpauzes ingelast. De wetenschappelijke kennis over de koolhydraten sloeg pas onder sporters aan toen Ron Hill, de marathonloper, in 1969, de theorie toepaste. Door zichzelf te trainen in het ‘stapelen’ van extra koolhydraten, won hij de Europese marathonkampioenschappen. Hill liep vlak voor de finish twee minuten op Derek Clayton in, wiens energie op dat moment begon in te zakken. Hill had *nét* die voorraad glycogeen over, die hij nodig had om een laatste sprint in te zetten.’

Koolhydraten kunnen maar beperkt worden opgeslagen en het is voor sporters ook erg moeilijk om ze in te nemen. Een Tour de France renner staat, om geen tekort aan calorieën te hebben, voor de taak om op een Tourdag 9000 calorieën binnen zien te krijgen. Door het vele eten zal zijn slaap onrustig zijn, want het maagdarmsstelsel van renners is tijdens wedstrijdperioden van slag. Constipatie is een gebruikelijk symptoom.

Met een ‘normale’ voorraad van vijfhonderd gram koolhydraten kan een mens anderhalf uur hard lopen. Een marathonloper spreekt daarna zijn vetvoorraad aan. Normaal is die vetvoorraad tien procent van zijn gewicht; zelfs als de sporter zeventig kilo weegt - dus bepaald niet dik is - is er zeven kilo ter beschikking. ‘Dat is genoeg om Madrid te halen.’ Bij een ongetraind iemand wordt die vetvoorraad niet aangesproken. De spieren hebben er te weinig enzymen voor. Jeukendrup vergelijkt het graag met de werking van een fabriek waar te weinig arbeidskrachten zijn om de toevoer aan grondstoffen te verwerken.

Naar trainen op maat

Voor een obees persoon die moet vermageren is derhalve training van de spieren cruciaal. Het is voor hem niet genoeg om evenveel te eten als hij verbrandt. Hij moet zijn energieverbruik omhoog zien te krijgen door training. Je spieren trainen is van acuut belang voor diabetici en bijna-diabetici. Je spieren trainen betekent dat je meer enzymen kweekt waardoor je beter in staat bent om vetten te verbranden. Wanneer dat gebeurt wordt je lichaam ook weer gevoeliger voor insuline.

Maar hoe train je je spieren? Hoe vaak? Hoe lang? Hoe intensief? Is dagelijks een uur rustig fietsen of wandelen misschien effectiever dan een half uur hardlopen of gewichtheffen? ‘Wat het ideaal is weten we niet, en het is ook niet onderzocht,’ zegt Jeukendrup, die daar wel van opgekeken heeft. Hij zette zelf in Birmingham een onderzoek op dat de intensiteitsvraag centraal stelt. Een groep van twintig obesitaslijders wordt getraind. De helft van de groep traint vier weken intensief op een vaste belasting waarbij vetten de belangrijkste brandstof zijn. De andere groep traint met intervallen tussen ‘intensief’ (vijf minuten hardlopen) en ‘rustig’ (vijf minuten wandelen). Na een periode van vier weken ruilen de twee groepen. ‘Voorlopig, maar heel voorzichtig, lijkt het vetverbrandings-trainingsprogramma het meest succesvol,’ zegt Jeukendrup.

Vroeg (aan)leren

‘Alle kennis over voedingswaarde (en calorische waarde) zou je op school moeten leren,’ stelt Jeukendrup voor. ‘Wat gezondheidskennis betreft valt het me op dat die in Groot-Brittannië armzalig is. Het ‘obesitas’-probleem is er ook veel groter dan bij ons. Nederland fietst veel en we zijn ons ook meer bewust van onze gezondheid.’

‘Dikte is toch ook wel een educatief probleem, er kan niet genoeg worden uitgelegd waarom dik zijn ongezond voor je is. Daarom is kennis over voedingswaarde ook zo belangrijk. In Engeland bleek dat de bevolking massaal dacht: “Sinaasappelsap, daar zit toch bijna niks in?” maar vruchtensappen bevatten juist veel calorieën. Van halvarine dacht men: “Daar zit toch bijna geen vet in?” maar in hoeveelheid vet is het juist veel. Een Mars heeft een hoge energiedichtheid, waardoor mensen hun hongergevoel niet aanpassen. Leg naast een Mars een kist appels neer, dan valt je, aan de hoeveelheid appels die dezelfde energiewaarde vertegenwoordigen, onmiddellijk het gezichtsbedrog op. De industrie zou wel eens wat kunnen en moeten doen door voedingsproducten minder ‘energiedicht’ te maken!’

‘Het obesitasprobleem is altijd veel te veel benaderd vanuit de voeding. De bewegingskant is verwaarloosd. Dat niet bewegen een veel waarschijnlijker oorzaak is dan voeding, kun je meteen aflezen aan de cijfers over onze calorische inname. Die is in de laatste dertig jaar, nota bene, gelijk gebleven! Het punt is dat die energie niet wordt verbrand. Bij elk land liggen de verhoudingen tussen vet, koolhydraten en eiwitten enigszins verschillend, maar obesitas is overal even ernstig toegenomen.’

‘Om mensen meer te laten bewegen, moet daar de infrastructuur voor komen. In Engeland zie je dat de infrastructuur die lopen en fietsen bevordert is weggevaagd. Zelfs hier in Nederland zie je hoe normaal het is geworden dat kinderen per auto naar school worden gebracht. Dat gebeurt al in het kleine dorp waar ik ben opgegroeid. Lopen en fietsen moet ook in Nederland plezieriger en veiliger worden gemaakt.’

‘Het excuus voor te weinig bewegen is altijd: geen tijd. Maar hoe meer tijd men heeft, hoe inactiever men blijkt te worden! In Scandinavië zag ik een goed voorbeeld, dat een werkgever er tijd voor gaf. Het Finse bedrijf Polar - dat is heel toepasselijk een beroemde fabrikant van hartslagmeters - maakt zijn mensen actiever door bedrijfsgebouwen in pandig van fitnesscentra te voorzien. Werknemers worden in de gelegenheid gesteld om er dagelijks binnen werktijd gebruik van te maken. Het bleek het ziekteverzuim omlaag te brengen, en het bleek ook te helpen om de arbeidsproductiviteit te verhogen. Dat is dus een heel goede investering.’

1.12 Marieke Werrij: ‘Voor blijvend gewichtsverlies is óók psychotherapie nodig’

‘Mensen met ernstig overgewicht komen meestal terecht bij een diëtist. Bij de diëtist leren ze een gezonder eetpatroon aan. Met een verbeterd inzicht in dieetmanagement lukt het velen dan vaak wel om af te vallen op de korte termijn, maar op de lange termijn zijn de resultaten van zulke gedragstherapie een stuk minder bemoedigend. Kijk je één tot vijf jaar later, dan blijkt het gewicht van de behandelde patiënten weer aan het stijgen te zijn. Veelal overschrijdt hun gewicht ná de behandeling zelfs dat van ervoor. In de wetenschappelijke literatuur over obesitas blijkt op het probleem hoe gewichtsverlies blijvend kan worden vastgehouden, nauwelijks een antwoord te vinden. In mijn proefschrift stel ik dat gedragstherapie moet worden ondersteund door psychotherapeutische behandeling.’

Marieke Werrij studeerde gezondheidswetenschappen, met als specialisatie gezondheidsvoorlichting. Voor haar promotie-onderzoek kwam ze terecht bij een andere vakgroep, de vakgroep experimentele psychologie Maastricht. Haar hoogleraar en promotor prof. dr. Anita Jansen is gespecialiseerd in experimenteel psychologisch onderzoek naar eetstoornissen. Een van de aandachtsgebieden van Jansens onderzoeksgroep vormt de behandeling van mensen met overgewicht. De vernieuwende aanpak zit in de toepassing van de cognitieve therapie, een vorm van therapie die door A.T. Beck ontwikkeld werd voor de behandeling van depressie, maar die ook effectief bleek te werken bij patiënten met eetstoornissen zoals bulimia nervosa. Werrij onderzocht of Beck's therapie ook kansrijk kan worden toegepast bij de behandeling van obesitas. De cognitieve therapie is gericht op het ontzenuwen

van disfunctionele cognities over eten, uiterlijk en gewicht. Iemands gedachten daarover spelen een belangrijke rol bij het instandhouden van verstoord eetgedrag, en van obesitas.

Promotieonderzoek

Werrij promoveerde op 24 november 2005 op ‘Weighty Thoughts. A Cognitive Approach to the Treatment of Obesity’. Haar onderzoek richtte zich op de vraag hoe de gangbare diëtistenbehandeling voor mensen wier Body Mass Index hoger is dan 27, geoptimaliseerd kon worden, zodat men het gewichtsverlies dat vaak na de behandeling bereikt wordt, ook op de lange termijn kan behouden.

De nieuwe cognitief-therapeutische behandeling die Werrij ontwikkelde, combineerde ze met de gangbare groepsbehandeling voor overgewicht, die gegeven wordt door de diëtisten van het Groene Kruis Zorg in Maastricht. De experimentele groep volgde die diëtistenbehandeling in combinatie met het door Werrij ontwikkelde cognitief-therapeutische programma.

In kleine groepen werd onderzocht welke denkbeelden iemands (eet)gedrag of reactie bepalen. Deze “cognitieve therapie” is gebaseerd op de aanname dat gedachten bepalend zijn voor iemands gedrag. Die gedachten kunnen onrealistisch en onlogisch zijn, iets waar de patiënt zelfstandig achter moet zien te komen. ‘Het helpt niet als je iemands onrealistische aannamen voorkauwt, dat inzicht moet een patiënt zelf ontdekken.’

Een van de voorbeelden die uit de cursus telkens naar voren kwam, vertelt Werrij, was “het schaalte nootjes” zoals dat bij visites of partijtjes op tafel staat. ‘Dikke mensen blijken vaak de gedachte te hebben dat zij dat schaalte moeten leegeten, ze voelen zich niet bij machte om te stoppen. In de cursus leert men om in te zien dat men de keuze heeft om dat schaalte niet leeg te eten. Een ander voorbeeld is waarom obese patiënten tóch zondigen door chips te eten, ‘s avonds op de bank. Ze geven bijvoorbeeld als rationalisatie op dat ze zich dan minder alleen voelen, dat het “gezelliger” is mét chips. Dus krijgen ze de opdracht om er over na te denken óf het wel gezelliger is, en dan blijkt die gedachte niet rationeel te zijn. Door gedachten op te laten schrijven in een werkboekje en die te bespreken met de therapeut en de groep, moet het onlogische ervan naar voren komen.’

‘Een andere gedachte die dikke mensen kunnen hebben is: “Ik kan er niet leuk uitzien omdat ik zo dik ben.” Deze gedachte kan leiden tot het grijpen naar een crash dieet, waarvan we uit onderzoek weten dat dat tot jojo-effecten leidt. Daarom zaten er in mijn onderzoek opdrachten om zo’n gedachte zelf op waarheid te testen en in de stad te gaan kijken of het wel waar is dat alle dikke mensen er “niet leuk” uit kunnen zien. Dat kan een eye-opener zijn om realistischer te leren denken.’

‘Ook gedachten die voor de patiënt logisch lijken, zoals: “Als ik vijftien kilo afval, zijn al mijn problemen opgelost,” zijn onrealistische gedachten. Onrealistisch is de verwachting dat op dieet gaan alles oplost. Realistischer is: een ander leefpatroon zoeken en opbouwen.’

Effecten aanwijsbaar

Werrij onderzocht tweehonderd proefpersonen. De controlegroep kreeg de standaard behandeling van Groene Kruis Zorg, bestaande uit dieetmanagement en fysiotherapie, bedoeld om het eetpatroon en bewegingspatroon gezonder te maken. De experimentele groep kreeg dieetmanagement aangevuld met de cognitieve therapie. Na afloop waren beide groepen evenveel in gewicht afgenomen. Een jaar later bleek er wél een significant verschil tussen de groepen te zijn ontstaan. Bij de controlegroep was gewichtstoename te zien, bij de experimentele groep was het gewicht opvallend stabiel gebleven. Als veelbelovende bevinding daarnaast noemt Werrij in haar proefschrift dat de aanvulling van cognitieve gedragstherapie bij de proefpersonen veel van hun bezorgdheid had weggenomen ten aanzien van eten en gewicht.

Marieke Werrij is verheugd over de recht gebleven lijn van de experimentele groep, die bevestigt dat de cognitieve therapie tot langduriger resultaat leidt. Ze hoopt de controle over nóg weer een jaar later, of over vijf jaar te kunnen herhalen, hoe arbeidsintensief het ook is om al haar proefpersonen weer te zien te krijgen.

De behandeling van obesitas, is haar conclusie, is tot nu toe te weinig gezien als een probleem waarbij naast diëtisten ook psychotherapeuten zouden kunnen en moeten bijdragen. 'Ik ben blij dat het verhaal dat ik voor het RIAGG in Maastricht heb gehouden heel overtuigend is geweest, want het RIAGG had grote belangstelling om te gaan samenwerken het Groene Kruis voor de behandeling van obesitas.'

2.

Overgewicht ter discussie - Verslag van een debat⁶

29 november 2005, De Rode Hoed, Amsterdam

Ad Veenhof heet iedereen welkom; hij is voorzitter van de taakgroep van InnovatieNetwerk die projecten begeleidt rond voeding voor een gezonde samenleving. Innovatienetwerk houdt zich onder meer bezig met thema's die met overgewicht te maken hebben; meer en meer is dit een serieus onderwerp. Er lopen vele nuttige projecten, convenanten en initiatieven, maar de vraag is of die de kern raken. Vandaag wordt er vrijuit van gedachten gewisseld en eventueel buiten de paden getreden. Hij nodigt de zaal uit om eerst te luisteren en daarna actief mee te doen.

Felix Meurders introduceert zichzelf en schetst het programma. Diny Schouten zal verslag doen van interviews die zij en een collega journalist hebben gehouden met een aantal hoogleraren. Er zullen vervolgens stellingen worden geponeerd die als doel hebben een debat uit te lokken en te komen tot nieuwe ideeën voor oplossingen.

Diny Schouten, publiciste op het gebied van voedsel en voeding, introduceert zichzelf. Ze meldt verzet te zijn op spek, volle melk, roomboter, groente van de volle grond en biologisch varkensvlees. Volgens haar gaat het om aandacht voor smaak en respect voor je voedsel. Smaak, gebrek aan aandacht en haast hebben veel te maken met het onderwerp overgewicht.

Ze heeft samen met Hans Siemes elf experts gesproken over hun visie op dit probleem; daar zal een bescheiden publicatie van verschijnen, tezamen met de bevindingen van vanmiddag. Opvallend is dat de hoogleraren elk wat anders zeiden. Er was maar één gemene deler en dat is dat er zo weinig bekend is over waardoor zo veel mensen binnen één of twee generaties zo dik zijn geworden. Maar er moet nog veel werk verzet worden.

⁶ Op basis van verslaglegging door Erna Verveer, Notulistenbureau Getikt!



Er was verder veel tegenspraak over de vraag of obesitas nu werkelijk zo'n groot maatschappelijk probleem is als wordt voorgesteld. Het zou ook om een hype kunnen gaan, die teveel leidt tot richtingloos geldbronnen aanspreken om voorlichtingsprogramma's en onderzoeksprogramma's van de grond te krijgen. Alle cholesterolverlagende onderzoeken veranderen opeens in onderzoeken die met obesitas te maken hebben. Er zijn geleerden die dromen van het vinden van een gen of hormoon dat de honger stilt; anderen wijzen op acute gezondheidsproblemen die minstens zo erg zijn, zoals bijvoorbeeld stress net als obesitas een oorzaak van hart- en vaatziekten. Depressiviteit is een acuut volksprobleem, en ook de (onder)voeding van bejaarden. Een immunoloog vroeg aandacht voor de stelling dat obesitas geen ziekte is, maar een onderdeel van een groter wordend gebrek in menselijke afweersystemen, waardoor allergische aandoeningen ontstaan.

Er is niet goed bekend wie precies de risicogroepen vormen; alleen al daarom heeft het geen zin om te roepen dat iedereen minder moet eten en meer moet bewegen. Obesitas wordt ook veroorzaakt doordat mensen bang zijn om te dik te worden; zij hebben hun spijsvertering totaal verziekt.

Is het wel zeker dat obesitas hart- en vaatziekten en diabetes veroorzaakt? Hindoestanen lijden doorgaans niet aan overgewicht, maar hebben wel een hogere risicofactor voor diabetes 2. Turkse vrouwen zijn over het algemeen te dik en kennen wel diabetes, maar geen hart- en vaatziekten. Het kan dus een andere oorzaak hebben, zoals gebrek aan zonlicht of vitamine D.

Ook over de vraag of obesitas een klassebepaald probleem is, waren de meningen verdeeld. De een zegt: hoe hoger het bestedingspatroon, hoe meer er geconsumeerd wordt. Een ander zegt: bij de meeste lager opgeleiden speelt het probleem veel meer; zijn de voorlichtingsprogramma's wel zodanig dat die groep bereikt wordt? Ook honden en katten zijn vaak veel te dik.

Zijn te weinig bewegen en te veel eten de grootste oorzaken?

Volgens verschillende hoogleraren is het niet de enige oorzaak. Het is zéker geen "eigen schuld" probleem. Er is een genetische factor, maar er is vooral ook een maatschappelijke druk en inrichting die daar

verantwoordelijk voor is. De algehele leefstijl en de omgeving is dikmakend. De trap is in kantoorgebouwen onvindbaar, er zijn geen speelveldjes, er zijn geen veilige fietspaden. Met andere woorden: zoek het in de omgeving en niet aan de voeding.

Ligt dik worden aan de hoeveelheid voeding?

Volgens sommigen is de calorie-inname nu waarschijnlijk ongeveer gelijk aan die in 1950. Volgens anderen gaat het om de samenstelling. De voeding is in één of twee generaties sterk geïndustrialiseerd. Je kunt je afvragen hoeveel waardevolle voedingsstoffen zoekgeraakt zijn door intensieve bewerking en verhitting, kleurstoffen, conserveermiddelen en/of zoetstoffen. Goedkope maar dikmakende grondstoffen zoals suiker, maïszetmeel en dierlijk vet worden zwaar gesubsidieerd. Moet je dan niet naar de landbouwsubsidies gaan kijken? Diëten zijn een notoir middel om iemand dikker te maken, zeker crash diëten, en richten alleen maar schade aan. Andere veel gehoorde oplossingen zijn: ga bewegen, een half uur of een uur per dag. Sportvoedingsdeskundigen stellen echter dat dikke mensen veel te snel uitgeput zijn omdat hun spieren niet getraind zijn. Ze lopen wel een half uur, maar zitten dan de rest van de dag stil.

Zou de levensmiddelenindustrie niet wat beter zijn steentje bij kunnen dragen?

Een sprekend voorbeeld: als bewijs van goede wil werd McDonald's genoemd, die nu schijfjes appel aanbiedt en daarmee de grootste retailer van appels is geworden.

Of het zal helpen? Op de levensmiddelenindustrie is niet alle hoop gevestigd.

De meeste consensus is over een verwijzing naar hoe het vroeger was: soberheid, reinheid, rust en regelmaat. Zit het niet in het eetpatroon dat verstoord is? Moet je niet meer tijd nemen voor het eten? Eten moet een bevrediging geven; als dat lukt, ga je niet zitten snacken. Als je geniet van de smaak, kun je ook een aantal uren zonder eten. Diny Schouten zoekt de oorzaak van obesitas zelf in het patroon van eten dat is verstoord; het heeft niets te maken met vet of koolhydraten.

Ook na de ronde langs de experts moet zij beamen: "Er moet nog veel werk gedaan worden."

Felix Meurders dankt Diny Schouten voor haar inbreng. Na een korte animatie over de uitdijende stad, gaat hij over tot de stellingen die voor dit debat zijn gemaakt.

Stelling I

Oplossingen die uitgaan van "eigen schuld, dikke bult" werken niet of zelfs averchts.

Het merendeel onderschrijft deze stelling; enkelen zijn het er mee oneens. Iemand moet zich bewust worden gemaakt van zijn eigen verantwoordelijkheid. Daar moet je mee beginnen. Hoe, is een heel lastige vraag. Ouders, kinderen en de industrie moeten allemaal leren

nadenken. Er is niet één pasklare oplossing, anders was het probleem niet zo complex.

Hans Schepers (WUR, Restaurant van de toekomst) verwacht niet dat informatie geven zal helpen. Volgens hem zijn mensen na hun vijfde gedoemd om te doen wat hen geleerd is. De verantwoordelijkheid moet naar de burger toe, dat is het begin van het spel. Het gedrag wordt niet veranderd door het geven van informatie, maar het is politiek prettig als bedrijven niet meer kunnen worden aangesproken, want dan hebben ze er iets aan gedaan. Er zal iets anders moeten worden gevonden, en dan moet je al beginnen op de kleuterschool.

Bernard Luten (Unilever) wil het gegeven nuanceren. 80% van de mensen heeft 10% overgewicht; dat is de doelgroep waar winst te behalen is door gewoonten te veranderen. Iedereen moet voor zichzelf bepalen wat zijn gewicht zou moeten zijn. We moeten ons nu in dit debat niet richten op chronische dikkerds die gewoon bij de dokter horen. Het gros van de Nederlanders kan het zelf regelen, daar is althans veel winst te halen. Hij is graag praktisch. Hij is het niet eens met het verhaal over jojo. Voor hem is dat toch de manier om het gewicht op peil te houden.

Ineke van Dis van de Hartstichting is van mening dat het bewijs van stress als oorzaak van overgewicht moeilijk is te leveren. Er is wel bewijs van een relatie tussen overgewicht en diabetes, hart- en vaatziekten en een hogere bloeddruk. De eerste generatie Turkse vrouwen is nu ongeveer 65 jaar; zij hebben nog geen hart- en vaatziekten, want daar zijn ze nog te jong voor. Ze vindt obesitas een gedeelde verantwoordelijkheid van de burger en de maatschappij. Zelf eet en leeft ze gezond, maar gaat er niet heel dogmatisch mee om.

Karin Bemelmans van het Voedingscentrum denkt dat de acties wel zin hebben. Ze is het absoluut niet eens met de conclusies uit de interviews en verwijst naar het Gezondheidsraadadvies van 2002. Dat is een echt consensusdocument. Er zijn twee oplossingsrichtingen, één voor de mensen die nog geen overgewicht hebben – 40-50% van de bevolking - en één voor mensen die dat wel hebben - ongeveer 40%. Dat onderscheid is wezenlijk voor het debat.

Antoaneta Popova van IMSA merkt op dat overgewicht ook te wijten is aan de hele maatschappij. Er is overal en altijd voedsel beschikbaar; dankzij een goede marketing koop je als consument steeds meer. Chocola of snacks hoeven wat haar betreft niet verboden te worden, want het is een onderdeel van de maatschappij geworden. Je kunt niet terug in de tijd, naar een voormalig voedingspatroon.

Felix Meurders vraagt of obesitas veel meer voorkomt in lagere sociale klassen.

Diny Schouten merkt met betrekking tot sociale klassen op dat een onderzoek onder schoolkinderen in – naar ze meent - Canada indruk op haar maakte. Er werd gekeken naar het verschil tussen schoolkinderen die hun lunch op school kochten en kinderen die rustig thuis aten, aan tafel. Bij de eerste groep was duidelijk een hoger risico op obesitas.

Ger Vos van Innovatienetwerk gelooft niet dat werken op iemands schuldgevoel helpt. Iedereen heeft wel zijn eigen verantwoordelijkheid, maar die wordt wel al te gemakkelijk eenzijdig de verkeerde kant op geschoven.



Karien Croezen van de GGD Nieuwe Waterweg Noord merkt op dat minister Hoogervorst de verantwoordelijkheid heel duidelijk bij de burgers legt. De voorzitter van de patiëntenvereniging Obesitas zei haar eens: eigen schuld, dikke bult gaat wel heel erg uit van de maakbare maatschappij. Veel dikke mensen vinden het vreselijk om te dik te zijn, want er zitten heel veel nadelen aan. Maar die nadelen maken niet dat dikke mensen dan zomaar dunner kunnen worden. De omgeving lijkt zich niet te hoeven aanpassen. Maar kijk eens naar een ander voorbeeld: in de afgelopen 80 jaar zijn de Nederlanders steeds langer geworden. De maatschappij heeft zich daar aan aangepast: de kleding, de metro, enzovoort. Er wordt alleen maar gepraat over hoe dikke mensen zich maar moeten aanpassen, maar de maatschappij moet zich ook voor een deel aanpassen. De GGD ziet via de Jeugdgezondheidszorg te dikke kinderen en verwijst ze door naar bijvoorbeeld een ziekenhuis, naar een “Dikke Vriendenclub”. Dan wordt in een multidisciplinair team gewerkt met de kinderen. Meer dan de helft haakt af, want het is moeilijk vol te houden. Het gaat dan vooral om opvoedingsondersteuning. Er zijn kinderen geïnterviewd, en dan blijkt vaak dat de laagste economische klassen het beste voor hun kinderen willen, en het dan “iets lekkers” gunnen, maar dat is vaak niet het beste. Kinderen uit hogere sociaal-economische klassen worden wat strenger gehouden en krijgen vaker brood mee. De GGD heeft dus het idee dat er een stukje mist in interventies, en een stukje opvoedingsondersteuning.

Ellen Govers van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten heeft enkele jaren geleden een bewustwordingscampagne voor de kinderen gevoerd. Ouders moeten weten dat ze zelf iets kunnen doen aan het toenemend gewicht van hun kinderen. Zij kunnen dat zeker niet alleen. Ze moeten helaas weerbaar gemaakt worden tegen alle ludieke acties op het terrein van etenswaren en drankjes en reclames. Gelukkig wordt daar nu wat aan gedaan, maar eigenlijk is dat al erg

laat, als je ziet hoeveel kinderen er al te zwaar zijn. Wat haar betreft: begin al op de kleuterschool met voedingsprogramma's, en begin ook met smaak. Als je weet wat lekker is, laat je de rommel van die fabrikanten niet meer in de maag splitsen. Gezonde voeding móét lekker zijn, anders blijf je nergens met al je leuke plannen, onderzoeken en interventies.

Stelling 2

Als bedrijven hun verantwoordelijkheid niet nemen, moet de overheid stevig ingrijpen.

Het merendeel is het eens met de stelling.

Felix Meurders leest een aantal stevige waarschuwingsstickers voor zoals die in de toekomst op de verpakkingen zouden kunnen komen als de overheid zou gaan ingrijpen:

- “Verzadigd vet geeft hart en vaatziekten”.
- “Dieetshoppen verkort je leven”.
- “Zout geeft nierproblemen en verhoogt de bloeddruk”.
- “Overgewicht verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker”.
- “Suiker veroorzaakt syndroom X”.
- “Dikke mensen sterven jongeren”.
- “Light producten leiden tot suikerziekte en overgewicht”.

Is dit wenselijk of niet?

Sija de Jong van het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel weet niet of het helpt; op het roken hebben de stickers kennelijk weinig effect. Ze zou consumenten op een andere manier willen helpen om goede keuzes te maken. Schappen met dikmakers en schappen met dunmakers helpen niet: geef gerichte informatie aan de klant en ga vooral niet stigmatiseren. De voedingswaarde moet je er duidelijk op zetten. Zij zou graag gezondheidslogo's gebruiken. AH is al bezig met het introduceren van een “klavertje vier” logo. Met zo'n breed logo zouden consumenten gemakkelijker kunnen kiezen.

Karine Hoenderdos merkt op fel tegenstander te zijn van logo's; die staan er al te veel op. Je krijgt dan oeverloze discussies over wat gezond is en wat niet. Neem als voorbeeld pindakaas, een fantastisch product, zeker voor kinderen; dat zou in de rode hoek terechtkomen, en dat is totale onzin. Unilever is volgens haar al goed bezig. Bedrijven gaan steeds meer hun verantwoordelijkheid nemen.

Bernard Luten, hoofd van de medische dienst van Unilever, merkt op dat Unilever inderdaad heel goed bezig is, ook uit eigenbelang, met producten die bijdragen aan de gezondheid. Voorbeelden zijn Becel Pro-Actief dat cholesterolverlagend werkt, en – zo vult Hans van Trijp aan - Knorr Vie, een flesje waar de helft van je dagelijks benodigde groenten en fruit in zit.

Antoaneta Popova merkt op dat bedrijven op de langere termijn niet overleven als ze geen betere alternatieven in de markt zetten. Gezonde producten zijn helaas meestal nicheproducten; de echte moneymakers zijn meestal niet gezond. Ze heeft veel campagnes van verschillende instanties gezien, maar die hebben elk afzonderlijk weinig impact. Ze roept de instanties op tot samenwerking en te komen tot een gezamenlijke visie.

Sija de Jong vertelt dat er op 27 januari een convenant Overgewicht is gesloten; er is dus een platform. De Consumentenbond doet daar volgens Geraldine Huyssoon niet aan mee omdat er onvoldoende concrete resultaten uit komen. Zij vindt dat je niet met het vingertje moet gaan wijzen: er is een probleem en dat moet je samen oplossen. Het convenant stelt echter dat het primair de verantwoordelijkheid is van het individu, en dan pas gaat het om de factoren die van invloed zijn.



Karin Bemelmans van het Voedingscentrum antwoordt op de vraag of bepaalde producten niet meer verkocht zouden moeten worden, dat je ongezonde producten niet moet verbieden, maar moet beperken, bijvoorbeeld in schoolkantines. Zonder ingrijpen van de overheid zal de reclame volgens haar blijven aanzetten tot te veel eten. Fruit Today heeft de Jaarprijs voor gezonde Voeding gewonnen omdat dit product helpt bij de fruitconsumptie. Felix Meurders wil weten hoe dat kan, want het zit toch boordevol suiker? Bemelmans legt uit dat in fruit van nature suiker zit, en wat in het product zit, kun je aan zonder dik te worden. Het probleem is niet suiker in fruit, maar de suiker die onnodig in allerlei producten zit.

Hans van Trijp van Unilever merkt op dat bedrijven best een flinke inspanning willen doen, maar als consumenten de gezonde producten niet kopen, gebeurt het niet. Je kunt wel een Magnum Light ontwikkelen, maar als niemand die wil hebben, is dat gewoon niet vol te houden. Hij vindt het naïef om te denken dat je vijftig jaar terug kunt; wat je kunt doen, moet met kleine stappen gebeuren.

Jos van Grunsven van Euro-Toques is kok en heeft levensmiddelen-technologie gestudeerd. Transvetten zijn vetzuren die behandeld zijn,

waardoor producten langer houdbaar worden. Transvetten zijn foute vetten, ze zijn niet goed voor de gezondheid. De industrie kan volgens hem wel degelijk meehelpen om de voeding op een hoger peil te brengen. Begin met aan te geven welke voedingsmiddelen een nadelige invloed hebben op de gezondheid; niet in de vorm van een waarschuwing, maar via de ingrediëntenlijst. Geef dat op een andere manier aan; spreek van goede en slechte suikers, goede en slechte vetten, goede koolhydraten, slechte koolhydraten, enzovoort. De industrie is wel degelijk bereid om mee te werken aan een goede voeding, maar de consument moet de druk wel opvoeren. Die gaat helaas voor een koopje. Je kunt kinderen daar niet mee opzadelen; tot een jaar of 7 eten ze gewoon wat moeder kookt. De ouders, de dertigers en de veertigers, bepalen wat er met de jeugd gebeurt. Vergeet ook niet wat er met de voeding van ouderen gebeurt – er komt een leeftijd dat de meeste eten wat uit de keuken komt. Als we het willen veranderen, dan moeten we kiezen: gaan we voor de gezondheid of voor het rendement?

Peter Luttk van InnovatieNetwerk/DoTank merkt op dat de overheid niets kan doen als bedrijven niet mee willen doen. Want als je als bedrijf als eenling actie neemt, neemt de concurrentie het vanzelf over. De overheid moet er ook voor zorgen dat de balans in het eten weer beter wordt. Suiker moet wat hem betreft minder zwaar gesubsidieerd worden.

Ineke van Dis van de Hartstichting merkt op dat er een simpeler systeem en etikettering nodig is; het is nu voor de consument heel moeilijk om te begrijpen wat er allemaal in een product zit. Geef ingrediënten niet aan per 100 gram maar per portie. Transvetzuren zijn overigens inmiddels grotendeels verdwenen uit margarine, maar zitten nog wel in de grondstoffen die bakkers gebruiken voor koekjes en dergelijke.

Geraldine Huyssoon van de Consumentenbond merkt op dat uit onderzoek blijkt dat het gros van de consumenten de informatie op de achterkant van het product niet leest; ze laten zich leiden door wat er op de voorkant staat. Leg de “light” en “fruitkick” en “verrijkt met calcium” claims aan banden. Introduceer sign posting. Een groen klavertje op een pot pindakaas kan wat haar betreft echt niet; pindakaas draagt niet fantastisch bij aan het opgroeien van kinderen. Variatie mag natuurlijk best.

Geert Munnichs van het Rathenau Instituut haakt in op de uitspraak dat de druk vanuit de consument moet komen. Het grootste probleem is dat consumenten niet meer weten wat ze eten. Dat legt de verantwoordelijkheid dus voor een veel groter deel bij het bedrijfsleven en de overheid. Maak de consument beter wegwijs in voedingsland. Dat kan met aanpassing van de reclame, door gebruik van logo's en dergelijke.

Hans Krosse, NIGZ merkt op dat het ook gaat om de wijze waarop voedsel wordt aangeboden. Je kunt de hele dag door eten verkrijgen. Hij zou ook eens willen discussiëren over verkooppunten en verkooptijden, zoals stations en scholen. Het idee dat er sluitingstijden zijn voor het verkrijgen van voedsel is niet zo gek; restaurants hebben ook openings- en sluitingstijden.

Ad Veenhof merkt op dat hij als consument eigenlijk niet weet wat goed voor hem is. Iedereen zou van zijn huisarts of medisch adviseur een persoonlijke indicatie moeten krijgen op voedingsgebied. Dat is de eerste stap. Mensen die naar een diëtist gaan, zijn er al bewust mee bezig. Daarna moet je producten vinden waarbij de informatie gelinkt is aan wat de dokter heeft aanbevolen. Logo's versimpelen te veel. Hij heeft er wat moeite mee dat het Voedingscentrum of de Hartstichting alleen een advies geven per product; het gaat immers om het totaal van wat iemand binnenkrijgt. Dus: probeer in elk geval informatie te objectiveren. Dat is de tweede stap. De verleiding is niet te voorkomen, maar de objectivering is belangrijk. Stap drie is: denk er over na of de overheid in bepaalde situaties en op bepaalde locaties waar zij verantwoordelijkheid heeft een stap verder moet gaan. Denk aan scholen, sportkantines en andere openbare ruimtes.

Fons Werry, betrokken bij het genomics onderzoek in Nederland, vindt de discussie van vandaag te eenzijdig. Mensen eten niet alleen te veel vanwege het aanbod. Er zijn heel veel emotionele eters die eten omdat ze zich ongelukkig voelen; daar kun je de industrie niet verantwoordelijk voor maken. Deels worden mensen ongelukkig door de modebedrijven; dat komt door het gepresenteerde schoonheidsideaal.

Diny Schouten antwoordt dat depressiviteit ook kan ontstaan door te dik zijn. Wieke Alting vult aan dat aan te dikke mensen in een onderzoek werd gevraagd: wanneer eet je nu, en waarom? Heel veel mensen gaven aan dat ze te veel eten uit onrust, uit verveling, uit een gevoel van onbehagen, enzovoort, maar niemand at omdat hij of zij honger had.

Karin Bemelmans van het Voedingscentrum merkt op dat de industrie perfect weet uit te buiten dat mensen eten als ze stress hebben.

In reclame wordt letterlijk gezegd: als je je ongelukkig voelt, eet dan chocolademousse.

Ze komt even terug op de opmerkingen over informatie over individuele producten. Die individuele producten worden beoordeeld op vezel- en vetgehalte, en niet alleen op calorieën. Er zijn dus geen producten die je niet mag eten, maar er zijn "voorkeur", "middenweg" en "bij uitzondering" producten. Die categorie-indeling is wellicht te ingewikkeld op het etiket, dus zet dan in ieder geval de calorieën per portie er op, afgezet tegen de dagelijkse behoefte van een mens.

Anita Linneman van de Wageningen Universiteit wil af van de individuele producten, want het gaat om wat een mens in totaal eet. Je mag best een keer zondigen, als je maar weet waar je aan toe bent. Voorlichting moet al op de basisschool beginnen. Leer kinderen wat ze nodig hebben, laat ze kiezen uit het aanbod. Van de Magnum en de Mars zijn light varianten ontwikkeld, maar de consument kiest bewust voor een verwenmoment en neemt de volle versie.

Wieke Alting van Vrouwen van Nu vindt dat de consument zich goed bewust moet worden van een gezond voedingspatroon. Zet in grote letters op het schap: dit heb je dagelijks nodig.

Architect Noud te Riele merkt op dat het om zoveel meer gaat dan voeding. Hij zou het mooi vinden als we aan het einde van de discussie een net iets andere stelling kunnen onderschrijven, namelijk: “Als bedrijven hun verantwoordelijkheid niet nemen, dan zal de consument naar zijn overtuiging stevig ingrijpen”. McDonald’s is door de knieën gegaan na diverse grote rechtszaken die werden aangespannen door mensen die zeiden dat ze niet wisten dat ze dik zouden worden van fast food. Nu zijn er appels en salades te koop. Logo’s en etiketten zijn intellectueel geneuzel. Zijn 14-jarige dochter zal bij McDonald’s kiezen voor lekkere gezondere producten als die aangeboden worden. Hij is zelf bezig met ademruimte voor de stad, de stad die uitnodigt tot bewegen. In een stad moet je lekker kunnen lopen. Na een half uur computeren moet de stroom van je computer even uitvallen zodat je je eigen energie kunt gebruiken. Meurders: Het systeem Haaksbergen!



Karine Hoenderdos plaatst een kanttekening bij het verhaal van haar voorganger; mede naar aanleiding van die consumentenrechtszaken is er nu in de VS een wet aangenomen - de zogenaamde hamburgerwet - die het consumenten verbiedt om dat soort rechtszaken aan te spannen.

Stelling 3

Om de trend te keren moeten we heel nieuwe richtingen inslaan.

Het merendeel is het eens met de stelling; een aantal onthoudt zich van stemming.

Hans Krosse vertelt over het 15 normenplan dat NIGZ onlangs geïntroduceerd heeft. Je moet de trend van “liever lui dan moe” ombuigen. Tegenwoordig wordt zo min mogelijk inspanning gepleegd in de vrije tijd. Bewegen in alle vormen moet weer terugkomen in het dagelijks leven. Naar school lopen of fietsen verdwijnt stap voor stap. Zorg voor veilige loop- en fietsroutes naar de scholen; dat is een kwestie van organiseren. Ouders blijken hun kinderen vaak naar school te brengen met de auto vanwege een onveilige verkeerssituatie.

Noud te Riele merkt op dat kinderen de hele dag op school zitten; daarna moeten ze huiswerk maken. Er wordt wel enorm geïnvesteerd in de intellectuele ontwikkeling van Nederlanders. Hoe combineer je lichaam en geest met elkaar? Nederland is sterk in de geest beland, en dat vindt hij jammer.

Jos van Grunsven merkt op dat het nu sterk draait om meer bewegen, maar er zijn meer mogelijkheden. Regel dat er op scholen verplicht smaakles gegeven wordt. Breng kinderen in aanraking met het aspect voedsel. Begin op de basisschool en ga ermee verder in het voortgezet onderwijs.

Ellen Govers merkt op dat Pierre Wind ook pleit voor smaaklessen, in de vorm van een uur per week, te beginnen op de basisschool. Ook de gymles moet terug. Kinderen bewegen vaak alleen nog maar op school, en dat wordt straks nog minder als het vak facultatief wordt gesteld.

Hans Krosse merkt op dat gymles in het 15 normenplan staat. Laat sportverenigingen vooral het plezier in bewegen uitdragen, en hun aanbod daar op afstemmen.

Annie de Veer van het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit is van mening dat smaaklessen bewustwording zullen kweken; daar wordt bewust op ingezet. Er wordt een lespakket ontwikkeld in samenwerking met Wageningen Universiteit. Het idee is om te beginnen met de lagere scholen. Het is heel goed als kinderen zich bewust zijn van voedsel; het ministerie van LVN vindt dat heel belangrijk.

Ger Vos, InnovatieNetwerk wil het veel meer hebben over de kwaliteit van leven. Mensen in de lagere sociale milieus die veel te dik zijn kunnen vaak niet doen wat ze graag willen doen. Er worden heel zware discussies gevoerd, maar het leven moet leuk zijn. Er wordt zo zwaar en zo ernstig over gedaan.

Geraldine Huyssoon van de Consumentenbond is het absoluut eens met de fun, maar die fun richt zich tot nu toe vooral op de producten die rijk zijn aan vet, suiker en zout, zoals chips en happy meals.

Ingrid Bakker van TNO merkt op dat gaming enorm opkomt onder jongeren. Je wilt ze liefst minder tijd laten doorbengelen bij de computer, maar een game waarbij kinderen wél moeten bewegen als ze het spel willen spelen zou natuurlijk een goede zaak zijn.

Pauze

Op zoek naar uitwegen

Ideeën en suggesties. Felix Meurders doet een ronde langs de deelnemers.

Karine Hoenderdos, journaliste, pleit voor de terugkeer van de schooltuintjes. Ideeën zouden moeten beginnen met het kind.



Bernard Luten wil graag een uur per dag, vijf dagen in de week beweging- en gezondheidsles, vanaf de peuterklas. En als het regent kunnen de kinderen binnen sporten.

Antoaneta Popova stelt voor obesitas positiever te benaderen, in een bredere context van een gezonder leven. Unilever bereikt immens veel consumenten met zijn complete productenlijn. Ze wil op alle producten een boodschap van een gezond leven meegeven, van kwaliteit van leven, goede voeding, bewegen. Ze roept bedrijven als Unilever op om de mogelijkheden van het grote bereik te benutten.

Hans Schepers merkt op dat kleine kinderen een brede smaak moeten ontwikkelen, dus ook bitter en zuur. Rauwe ham vinden kinderen meestal niet lekker, maar je moet het wel aanbieden. Als ouders het goede voorbeeld geven, komt dat goed. Geef kinderen bewust regelmatig lekkere en duurdere producten, zodat ze die leren waarderen. Geef spruitjes met appelmoes of met ketchup of met wat dan ook, en op den duur wennen ze aan de smaak en eten ze spruitjes zonder ketchup. Je moet vroeg beginnen. Gedrag moet je in de praktijk trainen, veel meer dan dat je erover moet praten. Dat kan ook via de scholen. In Frankrijk is eens een heel dorp onder handen genomen op het gebied van gezondheid: het voedingsaanbod op scholen en in supermarkten, huisartsen die langs kwamen, enzovoort. In Zweden, Duitsland en België zijn vergelijkbare experimenten gedaan. Daar kan Nederland wat van leren. Kinderen kunnen hun ouders ook wat leren als ze op school ontbijten en kokkerellen.

Pieter Harcksen van het Kleine Loo maakt lesmateriaal voor de basisschool. Hij wijst op een al lang lopend project: ga met de klas de boer op, kijk waar het voedsel groeit. Een zeer recent project is het nationaal ontbijt, waar meer dan 1.000 basisscholen aan hebben deelgenomen; daarbij lag de nadruk op brood. Kinderen nemen slimme tips mee naar huis en krijgen wellicht dan wel brood mee naar school.

Fons Werry vindt dat het volslanke model als schoonheidsideaal opnieuw zou moeten worden ingevoerd door de Parijse mode-industrie. Als mensen zich lekkerder gaan voelen, neemt de neiging volgens hem

af om gevoelens van onvrede weg te eten. Nederland loopt overigens volgens Werry wat obesitas betreft niet uit de pas, maar er worden wel verschillende voedingspatronen op na gehouden. Hij ziet voedingspatronen niet zozeer als oorzaak van obesitas. Veel mensen voelen zich ongelukkig en proberen dat weg te eten.



Annie de Veer stelt voor de trapveldjes van Johan Cruijff terug te brengen in alle wijken, met een gezonde fun-snackkraam erbij. Dat is ook een uitdaging voor de industrie.

Katja Gruijters van Foodoo Food design & Innovation vindt het irritant dat de meeste productinformatie zo belerend is. Zij is voor een positieve benadering van het probleem. Zet bijvoorbeeld een confectiemaat op een kant en klaar maaltijd. Eet een maat 38/40 kant en klaarmaaltijd als je die maat hebt; iemand die wat dikker is zou een wat uitgebreidere maaltijd kunnen eten. Wil je als dikker persoon afslanken, dan kun je kiezen voor een maat 38/40 maaltijd. Mariëlle Bordewijk van Foodoo vult aan: benader het in ieder geval positief; eten is één van de grootste geneugten van het leven. Maak van eten geen taboe. Aan veel producten is een positieve draai te geven. Fabrikanten van snoep en gefrituurde snacks weten precies hoe je mensen kunt verleiden; groentesnijders kunnen daar nog wat van leren. Denk ook aan smullessen.

Geraldine Huyssoon van de Consumentenbond denkt dat je heel wat kunt bereiken door de reclamemakers rond kinderprogramma's alleen reclame aan te laten bieden van gezonde en fun producten, en niet van snacks of tussendoortjes.

Karin Bemelmans van het Voedingscentrum merkt op dat borstvoeding moet; dat is heel belangrijk. Ook niet nieuw, maar wel goed: het project Schoolgruiten is enorm succesvol gebleken (het twee keer per week uitdelen van twee stuks fruit op school). Daar mogen best miljoenen in gestoken worden. Bied fruitsnacks aan bij de kassa. Volgens Sija de Jong van het CBL springen sommige supermarkten daar al op in; ook snackgroente zie je steeds meer. Veel supermarkten werken aan een 10-stappenplan dat met het CBL ontwikkeld is. De Coöp plaatst

borden bij het schap waarop staat wat er in een product zit; ook in klantenbrochures en magazines wordt veel informatie gegeven. Gezond moet leuk zijn. Gezonde producten worden ook steeds meer verkocht.

Felix Meurders wil van Marijke Heselmans meer weten over Gruitsjop. Ze vertelt dat vijf Europese ontwerpers twee jaar geleden aan de slag zijn gegaan met een ontwerp voor een supermarkt waar alleen gezonde, onbewerkte verse producten worden aangeboden. Het idee was om de saaie schappen met verpakte producten te vervangen door moderne stalletjes, en er iemand achter te zetten die er lekkere dingen van snijdt, laat zien en laat proeven. La Place (V&D) is een prachtig voorbeeld van dit concept.

Ger Vos merkt op dat je kaartjes voor het OV kunt verkopen, geprijsd per kilo lichaamsgewicht. Vermeld op de kassabon niet alleen de air miles, maar ook hoeveel calorieën je zojuist hebt gekocht, en hoeveel mensen daar een dag van kunnen leven.

Noud te Riele zou kiezen voor twee fruitbomen in elke straat. Hij woont zelf in de stad en heeft een druif voor het huis. In de lente kun je dolma's maken van de blaadjes, in de zomer kan de schooljeugd de druiven plukken, en in de herfst zijn de merels aan zet. Hij zou voorts op zoek gaan naar een nieuwe "rattenvanger van Hamelen" die de kinderen naar buiten lokt om te gaan spelen en bewegen. Bijvoorbeeld Johan Cruijff zou die rol op zich kunnen nemen.

Katja Gruijters, Foodoo, denkt aan hometrainers in plaats van stoelen in de trein, of een fitness ruimte. De Sprinter is dan natuurlijk voorzien van speciale sprintapparatuur.

De ideeën volgen elkaar in hoog tempo op:

- Een gejat idee: schrijf een design wedstrijd uit via Internet; in het kader van de Designbiennale is in Amerika zo'n wedstrijd uitgeschreven die in het teken stond van overgewicht. Dat leverde heel bijzondere en grappige ideeën op. Een voorbeeld: doe een (nep) vlieg in de soep, dan eet je 10% minder soep.
- Kas aan huis - bouw bij elk huis een kweekkas.
- Geef kinderen busgeld; kinderen gaan dan vrijwillig fietsen, zodat ze van het busgeld iets kunnen kopen. Geld is een prikkel. Dus: voer een gezondheidsbelasting op producten in.
- Maak de magere melk goedkoper dan de volvette, in plaats van andersom.

Jos van Grunsven zou hoog inzetten op de toekomstige generatie, want je kunt niet vroeg genoeg beginnen. Hij zou graag zien dat deze sessie een vervolg zou krijgen. Er zal beleid moeten komen, en dat werkt alleen als het door alle organisaties wordt gesteund. Hij is graag bereid om eens een avond te koken voor het gezelschap dat aanwezig is, om hier verder afspraken over te maken. Deze uitnodiging wordt enthousiast aanvaard.

Maaïke Kneppers, net afgestudeerd, stelt voor iconen te gebruiken op producten waarmee je snel kunt zien wat er in een product zit. We noemen het eeticons. De mensen worden nu ontmoedigd door het ingewikkelde taalgebruik. Begin met drie of vier iconen en bouw dat langzaam op. Het is overigens moeilijk om een icoon te ontwerpen wat iedereen direct snapt.

Karien Croezen van de GGD merkt op dat opvoeding en ouders een belangrijke rol spelen. Wees als ouder consequent; mensen zijn vaak bang om regels te stellen als het om eten gaat. Een EHBO-programma: Eerste Hulp bij Opvoeding – speciaal voor dit probleem.



Ineke van Dis van de Hartstichting zou de leeftijd om brommer te mogen rijden van 16 naar 18 willen verschuiven; dat dwingt jongeren om langer te fietsen. Haal de knoppen 1, 2 en 3 uit de liften zodat mensen gedwongen worden om vaker trappen te lopen.

Karine Hoenderdos zou graag een kok willen zien als directeur van het Voedingscentrum. Ze ziet liever iets lekkerders dan een blok tahoe in de schijf van vijf; dat nodigt niet echt uit tot gezond eten.

Hil Mols van AOC Limburg merkt op dat in de komende jaren “elke dag bewegen” op basisscholen verplicht wordt. Voedingslessen op basisscholen zitten eigenlijk in het vak Verzorging. De basis is er vaak al, maar het materiaal en de taal van de programma’s zijn vaak te weinig afgestemd op de belevingswereld van jongelui. Het is nog niet echt fun. Het heilige “moeten” komt al gauw weer boven. Richt de boodschap in op de belevingswereld van jongeren.

Ellen Govers roept alle receptenmakers op om iets te verzinnen op bijvoorbeeld de crème fraîche en er toch spannende recepten van te maken, maar dan gewichtsvriendelijk. En: zeg als huisarts gewoon recht voor zijn raap dat mensen zélf verantwoordelijk zijn. Zeg ze dat ze zelf na moeten denken over hoe ze eten en hoe ze bewegen, etcetera. Vooral voor de lager opgeleiden is dat vaak een belangrijke bron van motivatie, want de huisarts wordt vaak heel serieus genomen.

Hans Krosse zou het lidmaatschap van sportverenigingen aan willen bieden met fikse kortingen, en zou bewegingslessen break dance willen zien. Verbind er ook wedstrijden aan, zodat het onderdeel wordt van de cultuur van de jongeren.

Jelle Rauwerdink van het ministerie van VWS merkt op dat veel projecten al in de startfase zitten. De doelstelling voor 2010 van het Ministerie is om de groei van het aantal obesitasgevallen te stoppen; hij heeft er goede hoop op dat het gaat lukken.

Geert Munnichs voorziet dat het bij het bedrijfsleven moet gaan om een fundamentele omslag in het denken over voeding en gezondheid. Hij vindt dat er veel drastischer maatregelen nodig zijn en dat er te gemakkelijk wordt gedacht over het gezondheidspreventie. Peter Luttk is het hiermee eens. Overgewicht is iets waar je voorlopig mee moet leren leven; in 2010 zal het probleem volgens hem nog niet zijn opgelost, want daar zal een aantal generaties voor nodig zijn.

Mariëlle Bordewijk van Foodoo merkt op dat je een olifant inderdaad niet in één keer in je mond kunt stoppen; die moet je eerst in kleine stukjes snijden, maar volgens haar is het te gemakkelijk om daar drie generaties voor uit te trekken. Je moet klein beginnen. Bij de volgende meeting moet je niet met woorden aan de gang, maar moet er een kok zijn met een gerecht, en een man met een calorieënkassabon, enzovoort. Maak ideeën echt en tastbaar; dan gaat het leven.

Frouke de Waart van de GGD merkt op dat er allerlei losse projecten en ideeën zijn geopperd, maar iemand moet het uitvoeren. Gemeentes zouden te weinig hun verantwoordelijkheid nemen op het gebied van overgewicht. Zelf denkt ze aan het bestaande project Communities that care – Opgroeien in een veilige en leefbare wijk, een methodiek om gedragsproblemen bij jongeren aan te pakken vanuit de praktijk. Er is een preventieteam vanuit de wijk, dat breed is samengesteld: politie, jeugdzorg, GGD, kinderdagverblijven en dergelijke. Aan de hand van risicofactoren bepaalt het team wat belangrijk is in hun regio; er zit een stuurgroep boven die besluiten neemt over geld en mankracht. Het team werkt structureel en zoekt uit wat effectief is. Dat werkt heel goed. Voor het aanpakken van overgewicht kun je iets dergelijks ontwikkelen. NIZW heeft Communities that care naar Nederland gehaald – misschien kunnen zij die vertaalslag maken.

Conclusies en afsluiting

Felix Meurders constateert dat er een grote bereidheid is om samen te werken, met het doel om obesitas binnen drie generaties uit te roeien; hij dankt iedereen voor de inbreng.

Ad Veenhof dankt Felix Meurders voor de wijze waarop hij het debat heeft geleid. De suggesties zullen in de komende weken bekeken worden. Hij haalt een aantal kernpunten naar voren:

- Jong beginnen: de jeugd is de toekomst
- De jeugd wordt blootgesteld aan allerlei gevaren en verleidingen; hoe bereik je die groep?

- Fun is natuurlijk prima, maar soms heb je ook strengheid nodig – hoe die verleiding en prikkel te combineren?
- Voorlichting op een uitdagende manier, zoals via smaaklessen,

Hij dankt tot slot alle aanwezigen van harte voor hun bijdrage en nodigt iedereen uit voor een hapje en een drankje.

Bijlage I

Verzamelde ideeën, suggesties, opmerkingen

1. Op kleuterschool starten met voedingsprogramma's
2. Generieke oplossingen bestaan niet
3. Smaakbeleving centraal stellen
4. Gerichte, in plaats van stigmatiserende oplossingen
5. No Logo!
6. Klein stappen, lange adem
7. Terug naar oorspronkelijke product
8. Bedrijven kunnen pas echt verantwoordelijkheid nemen als overheid ingrijpt
9. Consumenten beter wegwijs maken in voedingsland
10. Verkooppunten en –momenten verminderen (openings- en sluitingstijden)
11. Persoonlijke voedingsadviezen
12. Het gaat niet om de individuele producten, maar om het pakket
13. Informatie op de schappen in plaats van op de producten
14. Als de industrie haar verantwoordelijkheid niet neemt, zal de consument ingrijpen
15. Een stad die uitnodigt tot bewegen (“systeem Haaksbergen”)
16. Denk vanuit de 3R'en: Rust, Reinheid, Regelmaat
17. Veilige omgeving moet je organiseren – klaarovers
18. Smaaklessen en meer gymlessen op school
19. Uitgaan van het plezier van voeding, van eten
20. Hoe kunnen we fun maken zonder vet, suiker etc.?
21. Schooltuin
22. Bij elk huis een kweekkas
23. 1 uur per dag 5 dagen per week bewegen, mits droog!
24. Informatie over gezond leven verbinden aan allerlei producten
25. Smaakbeleving kinderen toegankelijker maken; smaak trainen
26. Kijk eens naar experimenten in Frankrijk, Duitsland, Zweden
27. Nationaal schoolontbijt en actief - letterlijk de boer op

28. Het volslanke model herintroduceren als schoonheidsideaal (Parijse mode-industrie)
29. Gezondesnackcar bij Johan Cruyff–trapveldjes
30. Confectiemaat als voedingsadvies
31. Smullessen op school, positieve benadering – géén taboes
32. Rond kinderprogramma's alleen 'gezonde' reclame
33. Smaak begint aan de borst
34. Vervolg geven aan 'schoolgruiten' project
35. Nieuwe concepten voor inrichten supermarkten
36. Ingekochte calorieën op kassabon
37. Twee fruitbomen in elke straat
38. Nieuwe rattenvanger van Hamelen – Johan Cruyff – kinderen weer op straat
39. Designwedstrijd voor voedingsoplossingen – vlieg in de soep
40. Gezondheidsbelasting op producten
41. Eerste hulp bij (op)voeding
42. Kok als hoofd van het voedingscentrum – oplossingen die uitnodigen tot gezond eten
43. Receptenmakers: verzin eens iets spannends waar je niet dik van wordt
44. Huisartsen mogen ook wel eens wat zeggen over overgewicht
45. We kunnen nog veel halen uit de brede bewegingsindustrie (sporten, dansen,etc.)
46. Fundamentele omslag in het denken over gezondheid vereist
47. Hanteer als startpunt: het is onoplosbaar (ook eindpunt?)
48. Communities that care – overgewicht hierin onderbrengen
49. Hometrainers in treinen

Bijlage 2

Deelnemers debat

Overgewicht te lijf!

Wieke Alting
Ingrid Bakker
Karin Bemelmans
Mariëlle Bordewijk

Karien Croezen

Annette de Deugd-van Kalkeren
Ineke van Dis
Ellen Govers

Katja Gruijters

Jos van Grunsven
Pieter Harcksen
Marijke Heselmans
Karine Hoenderdos
Geraldine Huyssoon
Sija de Jong

Maike Kneppers
Hans Krosse
Erik van der Linden
Anita Linneman
Bernard Luten
Peter Luttk
Erwin Maathuis
Hante Meester
Felix Meurders

Vrouwen van Nu
TNO
Voedingscentrum
FooDoo Food Design
& Innovation
GGD Nieuwe Waterweg
Noord
ZonMW
Nederlandse Hartstichting
Nederlandse vereniging van
Diëtisten
FooDoo Food Design
& Innovation
Euro-Toques
Kleine Loo
Publiciste
Scriptum
Consumentenbond
Centraal Bureau Levens-
middelenhandel
Onderzoekster
NIGZ
WUR
WUR
Unilever
Do-Tank
LNV
WUR; VWO-Campus
John Bukman Management
en Productions

Hil Mols
 Geert Munnichs
 Christien Pennings
 Antoaneta Popova
 Jelle Rauwerdink
 Noud te Riele
 Hans Schepers
 Diny Schouten
 Peter Schütte
 Hans van Trijp
 Eveline Vaane
 Ad Veenhof

Annie de Veer
 Ger Vos
 Chantal Vrijhof
 Frouke de Waart

Fons Werry

Organisatie:

Henny van Brakel
 Henk Huizing
 Esther Rozeboom
 Hans Rutten

Verslag:

Erna Verveer

AOC Limburg
 Rathenau Instituut
 Schuttelaar & Partners
 IMSA
 VWS
 Storm CS
 WUR
 Publiciste
 Nyenrode
 Unilever; WUR
 WUR; VWO-Campus
 Bestuur InnovatieNetwerk;
 Wessanen
 LNV
 InnovatieNetwerk
 WUR; VWO-Campus
 GGD Nieuwe Waterweg
 Noord
 Euragri

InnovatieNetwerk
 InnovatieNetwerk
 PlusProject
 InnovatieNetwerk

Bureau Getikt!

