

Gezondere leefstijl voor een hogere levenskwaliteit:

PILLETJE OF PAPRIKA?

AMSTERDAM - Het is volgens campagnebureau Food Cabinet één van de tien grootste trends in food van dit jaar: artsen en zorgverzekeraars die aan de slag gaan met voedsel als preventie en als oplossing voor torenhoge zorgkosten. “Door de brandstof die we in ons lichaam stoppen te veranderen, veranderen we onze gezondheid”, zegt Martijn van Beek, directeur van Voeding Leeft.

Martijn van Beek: “De invloed die leefstijl > op de kwaliteit van leven kan hebben bij chronische ziekten wordt nog onvoldoende benut in de gezondheidszorg.”





Vroeger aten we stukken gezonder. Ons voedsel was toen meer puur en onbewerkt. Tegenwoordig is dat anders. Niet alleen heeft onze welvaartmaatschappij een rijk scala aan producten beschikbaar gesteld die overal voor handen zijn. Deze producten staan vooral vaak mijlenver af van het voedsel dat we een paar generaties geleden op tafel zetten. Dat is een feit, concludeert Van Beek, zelf jarenlang werkzaam geweest in de voedingsindustrie. En hoe hij hier persoonlijk over denkt laat hij even in het midden. Waar hij liever over praat is de manier waarop de levenskwaliteit van chronisch zieken aanzienlijk verbeterd kan worden: door een andere mindset en daardoor een andere manier van leven en eten.

“Ik studeerde bedrijfseconomie aan de VU in Amsterdam”, verklaart Van Beek zijn weg naar Voeding Leeft, “en werkte vervolgens ruim vijftien jaar in diverse commerciële

managementfuncties in de voedingsindustrie voor beursgenoteerde multinationals.” Tijdens zijn carrière in de levensmiddelenindustrie verschoof zijn persoonlijke interesse langzaam van de buitenkant van een product naar de binnenkant. “Persoonlijke ervaringen lieten me anders kijken naar wat we op de markt brachten. Wat zit er nu eigenlijk in en wat doet dat met onze gezondheid? Ik ontdekte dat er in onze samenleving nauwelijks een prikkel is tot het nastreven van een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven, en dat juist voeding hier een essentiële rol in kan spelen.”

“Dure medicijnen of gezonder leven?”

DE BRON / Pillen of paprika, noemen ze dat bij Voeding Leeft; wil je de rest van je leven aan de dure medicijnen of sta je open voor een gezondere leefstijl? Betere voeding en een andere leefstijl als medicijn kunnen namelijk de sleutel zijn tot een betere gezondheid en betaalbare zorg, weet de organisatie.

“Ondanks dat we een van de beste zorgsystemen in de wereld hebben, telt Nederland ongeveer 5,3 miljoen mensen met een chronische aandoening. Wij zijn van mening dat de invloed die leefstijl op de kwaliteit van leven kan hebben bij deze 5,3 miljoen mensen nog onvoldoende benut en zelfs onderschat wordt in de gezondheidszorg.”

Voeding Leeft heeft deze overtuiging niet zomaar. Door te investeren in onderzoeken naar de relatie tussen voeding, ziekteactiviteit en kwaliteit van leven, in samenwerking met medische en kennisinstututen, zorgt de organisatie voor draagvlak. De sleutel die Voeding Leeft vervolgens gebruikt om hier bewustwording rond te creëren zijn de mensen die hier voor open staan. “Dat zijn de mensen met een chronische aandoening, die de noodzaak van anders leven aan den lijve ondervinden.”

Van Beek beseft dat het verhaal van voeding in relatie tot ziektes en kosten enorm complex is. "Als ik hier te veel over nadenk, word ik moedeloos", geeft hij toe. Dat doet Voeding Leeft dan ook niet. In plaats daarvan begint de organisatie bij de bron, bij de patiënt. Het probleem van welvaartsziekten is niet toe te schrijven aan één partij, benadrukt de directeur. "Het is een totaalsysteem dat op de schop moet. Door mensen met een chronische aandoening als diabetes, reuma of MS zelf te laten ervaren wat anders eten en leven voor ze kan doen, maken wij het begin. Zelf ervaren werkt tenslotte altijd het beste."

AUTORITEIT / Toch begint het besef door te dringen dat een leefstijl op recept een belangrijke oplossing is in het verminderen van welvaartsziekten en het verlagen van de zorgkosten, vertelt Van Beek. "We zien een nieuwe, jongere generatie huisartsen ontstaan, die zich realiseren hoe belangrijk hun rol is in het opvoeden van de patiënt. Vereniging Arts en Voeding, bijvoorbeeld, loopt voorop in het agenderen van een gezonde leefstijl als medicijn en het vergroten van de bewustwording. Wat hen betreft is leefstijl als medicijn over tien jaar volledig geïmplementeerd in de gezondheidszorg."

De patiënt ziet de huisarts als autoriteit, legt Van Beek uit. "En wanneer die autoriteit hem of haar de keuze biedt tussen dat pilletje of die paprika, kiest men doorgaans toch echt voor die paprika." Ook bij zorgverzekeraars is dat besef langzaam aan het ontstaan, benadrukt Van Beek. "En dit is nodig, want zij moeten een leefstijl op recept voor de patiënt haalbaar maken."

Om deze bewustwording in alle benodigde lagen te laten doordringen is nog wel tijd nodig, beseft de oprichter van Voeding Leeft. "Logisch, want het probleem van welvaartsziekten is tenslotte ook in een paar generaties ontstaan. Om dit om te keren zijn daarom eveneens een paar generaties nodig."

Toch zou het ook weleens heel snel kunnen gaan, vermoedt hij. "Wanneer een lichtje als dit eenmaal aan gaat, gaat het doorgaans ook ècht aan." Tot



die tijd blijft Voeding Leeft zich richten op de patiënt en het zaaien van bewustwording bij de bron. "De meeste mensen vinden ons over het algemeen al zelf. Zij realiseren zich wat voeding voor ze kan betekenen en hoe ze zich hierdoor beter kunnen voelen. Er zijn al genoeg patiënten die hier voor open staan en dit aantal stijgt met de dag."

Een collectief andere mindset creëren gaat niet over één nacht ijs, vertelt hij nuchter. "Maar het komt er. Het sneeuwbaaleffect wordt vanzelf groter en op een gegeven moment is dit niet meer te stoppen. Dat het anno 2018 al wordt aangemerkt als top tien in food trends, zegt genoeg."

Lezersservice:
www.voedingleeft.nl

Tekst: Judith Kloppenburg / **Foto's:** Rob Oostwegel

ZORGKOSTEN

Nederland staat in de top tien van landen met de hoogste zorguitgaven in procenten van het bruto binnenlands product (bbp), wijst de ranglijst van de European Health Consumer Index uit. De zorgkosten bedragen nu al ruim tien procent van het bbp en onderzoeksinstanties spreken over significante cijfers in zorguitgaven: respectievelijk 66 miljard (CPB), 73 miljard (VWS) en meer dan 90 miljard (CBS). Deze getallen verschillen door verschillende manieren van berekenen.