

Obesitas

Er gaat tegenwoordig geen week voorbij of in een van de media wordt een discussie gevoerd over gezondheid in zijn algemeenheid of over zeer specifieke gezondheidsaspecten. Gezondheid en gekoppeld daaraan lifestyle, is in de westerse maatschappij een centraal thema geworden. Zowel in de politiek als in gezinnen en op school staat het thema voortdurend op de agenda. De achtergrond van het centraal stellen van dit thema is tweeledig. Allereerst komt dit door het feit dat we ons de afgelopen 30 jaar, als gevolg van een bijna onbegrensde welvaartsgroei, op het gebied van lekker eten, vrijwel alles konden veroorloven. Alles wat lekker was kochten we. We dachten totaal niet na over de vraag of wat we aten ook wel gezond was. Er was maar één maatstaf: het moest lekker zijn. Het probleem van het overgewicht is in die periode geboren met alle gevolgen van dien. De tweede reden voor alle aandacht voor gezondheid is in essentie een financieel-economische: we worden ouder en dit gecombineerd met alle lichamelijke ongemakken die daar bij horen als gevolg van een ongezonde levensstijl, leidt tot enorme kosten die onze financiële draagkracht te boven gaat. Als we niet op tijd en op de juiste wijze ingrijpen, zal straks de wal het schip keren en blijft er onvoldoende budget over om iedereen de nodige medische zorg te geven.

Er is inmiddels veel kennis verzameld uit wetenschappelijk onderzoek naar de schadelijke gevolgen van een ongezonde levensstijl. Als je nu ziek wordt als gevolg van een ongezonde levensstijl kun je niet meer zeggen: Ich habe es nicht gewusst. Je had het kunnen weten als je genoeg interesse voor het onderwerp getoond had.

Zo zag ik onlangs in een van de medische t.v. programma's een mevrouw die het zo benauwd had dat ze met spoed naar de spoedeisende hulp van het ziekenhuis gebracht werd. Mevrouw had al langer een probleem met haar longen. Toen de longarts haar vertelde wat er aan de hand was, adviseerde hij haar dringend om niet meer te roken. 5 minuten na het gesprek met de longarts stak mevrouw haar eerste sigaret al weer op! Water naar de zee dragen, dacht ik bij mezelf. Ik vond het shockerend. Je kunt je de vraag stellen of je dit soort mensen wel hulp moet bieden. Zij eten uit de ruif van het medische budget, met als gevolg dat anderen te kort komen of geen medische hulp meer krijgen. Ik denk dat de begrensde financiële middelen binnenkort dit probleem zullen oplossen. De mensen die ziek worden ondanks een gezonde lifestyle zullen voorrang krijgen boven mensen die willens en wetens zichzelf middels een ongezonde levenswijze in de problemen hebben gewerkt. Ik heb vrede met deze gang van zaken.

3 jaar geleden was vrij plotseling mijn cholesterolgehalte te hoog geworden. De huisarts zei: "bij dit cholesterolcijfer gaan we medicijnen voorschrijven". Ik reageerde met te zeggen: daar zit nog wat voor. "Wat dan", zegt de huisarts. Ik zei: "de diëtist" "Dat kan", zei de huisarts en ik ging naar de diëtist.

Je kunt je cholesterolgehalte voor 25 % beïnvloeden en voor 75 % kun je er niets aan doen. Ik besloot voor de volle 25 % te gaan: enkele kilo's er af, adviezen van de diëtiste strikt opvolgen en elke dag een klein flesje (10 cl) pro activ drank van Unilever die het cholesterolgehalte verlaagt en te koop is in de supermarkt. Resultaat: binnen 3 maanden terug naar een acceptabel cholesterolniveau. De pro activ drank koop ik op eigen kosten in de supermarkt, terwijl anderen met een te hoog cholesterolgehalte een door de zorgverzekeraar betaald medicijn voorgeschreven krijgen. Dat is wel vreemd.

De obesitas t.v. programma's lijken primair gemaakt te worden om zo hoog mogelijke kijkcijfers te genereren. Voor zover mij bekend is er nog geen onderzoek gedaan naar de vraag of dit soort uitzendingen bijdraagt aan een gezondere levensstijl.

Nederland kent ongeveer 300.000 diabetici als gevolg van overgewicht. Deze mensen gaan bewust een risico aan en nemen een hap uit het medisch budget ten koste van mensen die er een gezonde levensstijl op na houden. Dit is op den duur onhoudbaar en deze groep zal er rekening mee moeten houden dat ze t.z.t. de medische kosten zelf moeten gaan dragen.

Kennis over een gezonde levensstijl is belangrijk. Jarenlang tetterden de kreten "melk moet". "melk de witte motor" en "melk is goed voor elk" ons pijnlijk in de oren. Meerdere generaties groeiden op met deze dwingende oproep en op dat moment was dat nog juist ook. Tegenwoordig ziet men ook de schaduwzijde van melk en melkproducten en past melk minder bij een gezonde lifestyle dan vroeger. Zo zal het altijd blijven. Wat nu gezond is, kan over 20 jaar minder gezond zijn. Ieder mens zal enkele malen in zijn leven zijn lifestyle moeten aanpassen.

Henk Geene