

Gezonde leefstijl: een kwestie van gezond verstand

De aandacht voor een gezonde leefstijl is nog nooit zo groot geweest. Helaas slaat veel daarvan volledig de plank mis. Zo vertelde een horecakov op BNR radio dat hij zoutarme maaltijden wilde ontwikkelen en dat we 6 gram zout per dag nodig hebben. Dat dit de maximum hoeveelheid is, had hij blijkbaar niet begrepen. De levendige nieuwe bedrijfstak van foodbloggers en zelfbenoemde experts zorgen voor veel verwarring. Ik begrijp heel goed dat je als consument aardig de draad kwijt raakt.

ASTRID KÜHLKAMP



afhouden. Sterker nog; sensorisch vinden we de combinaties van zoet, vet en zout juist heerlijk. Onze smaakpapillen zijn dol op zoute frietjes of zeezout-karamel chocolade. Probeer daar maar eens tegen te vechten!

Een gezonde leefstijl is ook een beetje braaf en saai. Toch pleit ik voor het gezonde boerenverstand en voor het luisteren naar de feiten. Voor het gemak vat ik de feiten - zonder afbreuk te willen doen aan de complexiteit - liefst zo kort mogelijk samen. Voor een gezonde leefstijl kun je het beste - na het stoppen met roken! - 3 basisregels

Toch is het onderwerp 'gezonde leefstijl' belangrijk genoeg. Veel mensen weten niet dat voeding - na roken! - de meeste impact heeft op onze sterftcijfers. Het kost ons als maatschappij handenvol zorggeld, om het nog maar niet te hebben over de achteruitgang van de kwaliteit van leven. De cijfers in Nederland liegen er niet om: bijna de helft van de volwassenen heeft overgewicht en elk jaar komen er 55.000 diabetes type 2-patiënten bij. En dit zijn maar twee aandoeningen die mede gerelateerd zijn aan voeding.

De vraag is hoe we dit aan het collectief verstand krijgen. Want helaas is er geen acute lichamelijke of geestelijke afstraffing voor ongezond eten. Genetisch hebben we een sterke voorkeur voor zoet, zout en vet; smaken die ons ooit in tijden van schaarste in leven hielden. Er zijn gewoonweg geen tegenkrachten die ons van dat lekkers

hanteren: minder eten, meer plantaardig en meer gevarieerd. Simple as that!

Ook onderzoek - onder andere in Wageningen - geeft ons steeds meer kennis over het bevorderen van een gezonde leefstijl. En die kennis wordt steeds beter gedeeld met professionals die mensen helpen een gezonde leefstijl aan te leren. Er zijn veel succesvolle interventies die artsen en diëtisten kunnen gebruiken om mensen een gezonde leefstijl effectief aan te leren en vast te houden. Ik juich het van harte toe als diëtisten en huisartsen meer gaan samenwerken om zowel preventief als behandelend mensen te begeleiden naar een gezonder eetpatroon. Als we het samen doen, gaat het misschien toch nog eens lukken met die gezonde leefstijl.

Astrid Kühlkamp is programmamanager bij Wageningen Academy.