

Over gewicht

Stiekem dik zijn is lastig. Het dikke lijf is namelijk een 'openbaar' lichaam. Toch geeft dat lichaam ook niet meteen alle geheimen prijs. Sommige vrouwen zijn zo dik dat je óf niet kunt zien dat ze zwanger zijn, óf juist denkt dat ze zwanger zijn terwijl ze het niet zijn. En soms zijn ze zo dik omdat het niet lukt om zwanger te worden. In alle gevallen pijnlijk.

Overgewicht en obesitas zijn in de VS al langer een groot probleem en ook in Nederland neemt het aantal zwaarlijvige mensen snel toe. De consequenties: meer hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen, diabetes en problemen wat betreft de kwaliteit van leven. Er wordt van alles bedacht om de epidemie te keren. Moeilijk, omdat overgewicht te maken heeft met een veelheid van factoren. Eetgewoonten en gebrek aan beweging door televisie en computer. We weten het wel, maar weten is niet hetzelfde als veranderen.

Een van de voorgestelde maatregelen is een 'junkfoodtax' op ongezond eten. Geen goed idee, denk ik. Immers, het is de vraag of het helpt. Wie een lijst maakt van wat dan belast zou moeten worden, loopt tegen het probleem aan dat sommige voedingsproducten – mits met mate gebruikt – niet echt ongezond zijn. Het gaat om de hoeveelheid.

De echte zemel- en linzeneter heeft vast gelijk maar mist ook wel veel, gewoon aan genieten en aan – indien nodig – troosteten. Troosteten moet niet al te gezond zijn; dan troost het niet, of althans beduidend minder.

Bovendien loop je het risico dat mensen die weinig kunnen uitgeven, juist gaan bezuinigen op gezond eten om zich de junkfoodlekkernij nog te kunnen permitteren.



Een gezonde leefstijl houdt je alleen vol als je ervan overtuigd bent dat het goed is en je je ook daadwerkelijk beter voelt. Daar moet je mensen bij helpen door het hen gemakkelijk te maken een gezonde leefstijl te verkiezen boven een ongezonde; niet door hen te straffen voor ongezonde keuzen.

Hier ligt een taak voor huisartsen, zonder paternalistisch te zijn (lang beschouwd als een soort moderne doodzonde in de gezondheidszorg, maar weer zachtjesaan in opkomst). Voorlichting over gewicht kost schaarse tijd, maar is beter dan strafmaatregelen die ingrijpen op leefstijl en privacy.

Dik zijn is een vorm van mateloosheid in een wereld op maat. Maar de maatvoering verandert steeds...

lemantsverdriet

Inhoud

- ▶ Ferry Bastiaans over de VU-huisartsenpraktijk:
'De patiëntenzorg blijft het belangrijkste' 134
- ▶ Accreditering in de huisartsenpraktijk:
Dokter Bob laat zich keuren! 136
- ▶ Lezing Jeff Gaspersz over veranderingsprocessen:
'Verbeeldingskracht is belangrijker dan kennis' 137
- ▶ De kinderziekten van de huisartsenposten:
Wat doet het NHG voor de huisarts? 139
- ▶ Bij de casus over cholesterolverlagende therapie:
Weet wat je doet! 140

Colofon

Redactie

Theo Voorn (voorzitter)
Louwrens Boomsma
Ron Helsloot,
Ans Stalenhoef (secretaris)
Kees in 't Veld

Illustratie pag. nhg-133

Marcel Jurriëns

Redactiesecretariaat

Ans Stalenhoef
Postbus 3231
3502 GE Utrecht
Telefoon 030 - 2881700
Http://nhg.artsenet.nl
E-mail: a.stalenhoef@nhg-nl.org

In de praktijk is een uitgave van het NHG-bureau en vormt een vast onderdeel van H&W.