

## Position paper Stichting Voeding Leeft

### Thema: duurzame en gezonde keuzes voor voedselconsumptie.

Nederland is ziek en zwaar. De cijfers<sup>1</sup> spreken voor zich. Ruim vijf miljoen Nederlanders hebben 1 of meerdere chronische aandoeningen. Op dit moment heeft 1 op de 2 Nederlanders overgewicht, in 2040 heeft naar verwachting de minderheid van de bevolking (slechts 38 procent) een gezond gewicht. Metformine is nu al het meest voorkomende medicijn in ons drinkwater. Een groot deel van de 1 miljoen Nederlanders met diabetes type 2 gebruikt dit glucose-verlagende middel. En elk jaar komt er een Amsterdam Arena vol nieuwe diabetespatiënten bij. In totaal ruim 55.000 mannen en vrouwen per jaar, 150 per dag.

We weten allemaal hoe dit komt. En het is ook nog eens keurig wetenschappelijk aangetoond. We eten verkeerd, we bewegen te weinig en we hebben te veel stress. En hierdoor worden we ziek, of eerst dik en daarna ziek. En we weten ook waar het toe leidt: lijden en ziekte, verlies van kwaliteit van leven en arbeidsproductiviteit, en niet in de laatste plaats: zorguitgaven.

Maar er is ook goed nieuws. Ziekte en de daarmee samenhangende kosten zijn voor een belangrijk deel vermijdbaar als we andere keuzes zouden maken. Als individu, als samenleving en als gezondheidszorg. Leefstijl gerelateerde aandoeningen, zoals diabetes type 2, obesitas, reuma en COPD, zouden dan een stuk minder voorkomen.

Een klein, maar groeiend aantal dokters en wetenschappers laat zien dat het kan: geen pillen maar paprika! Ze zetten voeding en leefstijl in als medicijn in de curatieve zorg. Uit de wetenschappelijke hoek groeit de bewijsvoering dat een aantal chronische aandoeningen met gerichte leefstijlaanpassingen kan worden voorkomen en zelfs kan verbeteren. Denk bijvoorbeeld aan het afbouwen van of helemaal stoppen met medicatie, gezondere bloedwaarden en een betere ervaren gezondheid.

---

<sup>1</sup> Bron: RIVM, Staat Volksgezondheid en Zorg en Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018

Op de laatste Voedseltop zeiden vier ministeries en de voedingsmiddelenindustrie in een slotverklaring tegen elkaar: “Wij willen dat Nederland over 5 tot 10 jaar wereldwijd de onbetwiste koploper is in veilige, gezonde en duurzame voeding en een duurzame land- en tuinbouw”. Nou, Nederland is er klaar voor! Steeds meer mensen willen en nemen regie over hun eigen gezondheid. Zij nemen geen genoegen met elk jaar een ziekte, een pil of een spuit erbij. Zij willen hun ziekte omkeren. Tegelijkertijd blijkt de praktijk weerbarstig. Voeding en leefstijl zijn nog lang niet ingeburgerd in de Nederlandse gezondheidszorg. Er is nog een lange weg te gaan voordat alle huisartsen in Nederland groente op recept voorschrijven.

En het kan anders. Als we maar willen. Hiervoor is een aantal zaken nodig, waaronder:

1. Medicijnen worden vergoed vanuit het basispakket (Zvw), maar leefstijlinterventies bij chronische aandoeningen (nog) niet. Wij pleiten voor verbreding en verduurzaming van de verzekerde aanspraken op voedings- en leefstijlprogramma's waaronder het succesvolle programma Keer Diabetes2 Om.
2. In het huidige zorgstelsel zitten financiële prikkels die ziekte en behandelen belonen. Wij pleiten voor het schrappen van perverse financiële systeemprikkels.
3. Een ongezonde leefstijl is meer dan een individuele keuze. Wij pleiten voor een minder obesogene omgeving, onder andere door groente en fruit voor alle Nederlanders betaalbaar te maken.

Als het aan Voeding Leeft en Keer Diabetes2 Om ligt, is het over 5 tot 10 jaar volstrekt normaal dat voeding en leefstijl de eerste keus behandeling zijn bij tal van chronische aandoeningen. Als dit niet voldoende of niet snel genoeg werkt, zijn medicijnen plan B. Laten we hier als Nederland ook koploper in worden en er ons voordeel mee doen. Voor het individu en de samenleving, voor onze gezondheidszorg en onze economie.

Voeding en leefstijl als medicijn hebben de toekomst!