

Pamflet

Zaandam, 8 maart 2017

Gezond eten, gezond bewegen, gezond zijn!

Overheid en zorgverzekeraars: versterk regionale maatschappelijke initiatieven voor gezonde voeding en positieve gezondheid

Nederland wil over 10 jaar wereldwijd koploper zijn in gezonde en duurzame voeding. Hiervoor is een integrale en intensieve aanpak nodig met sturing vanuit overheden en zorgverzekeraars. Samen met bedrijven en maatschappelijke organisaties bevorderen zij een gezonde en duurzame levensstijl: meer groente en fruit en plantaardige eiwitproducten van telers uit de buurt en meer bewegen in het groen. Dat houdt Nederland energiek en vitaal, reduceert de zorgkosten en is goed voor het milieu.

Koploper in gezonde en duurzame levensstijl

Nederland wil vooroplopen in gezonde en duurzame voeding. Dat kan, maar dan moeten we onze economie en onze gezondheidszorg omvormen. Daarin wordt nu teveel verdient aan een ongezonde levensstijl en teveel ingezet op het behandelen van ziekten. In de economie is te weinig aandacht voor het stimuleren van initiatieven gericht op gezond en duurzaam voedsel (van telers uit de buurt), preventie van ziekten en bewegen in het groen in dorpen, wijken, scholen en zorginstellingen.

In een economie gericht op gezondheid liggen veel (economische) kansen voor innovatieve ondernemers, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties. Nu al wordt er op veel plekken in de samenleving hard gewerkt om ons voedselpatroon gezonder en duurzamer te maken en mensen meer te laten bewegen. Zorginstellingen investeren in verse groente van eigen tuin of dak of van boeren en telers uit de buurt. Bedrijven bedenken slimme gezonde en duurzame voedselproducten waaraan geld te verdienen valt. Boeren en telers leveren steeds vaker direct aan consument, kantine en restaurant. En wijkteams gebruiken bewegen in de natuur en stadstuinen meer en meer als recept voor sociale betrokkenheid en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Zo verdienen, telers, groenteboeren, natuurparken, en sportverenigingen aan het gezond houden van burgers.

Bovendien kunnen we met een gezondere leefstijl, gezonder voedingspatroon en een gezonder lichaamsgewicht nog heel veel gezondheid en kwaliteit van leven te winnen. Dit geldt nog extra voor de lage sociale economische groepen. Een gezonder eetpatroon verlaagt de kans op vroegtijdig overlijden en hart en vaatziekten met 15 tot 20 procent.ⁱ

We staan aan het begin van een doorbraak naar een gezondheidseconomie, maar er is meer nodig.

Verlagen zorgkosten noodzakelijk

Met een economie gericht op gezondheid kan flink aan zorgkosten bespaard worden. De overheid geeft jaarlijks veel geld uit aan het genezen van ziekten. Toch worden we er met z'n allen niet gezonder op. Integendeel, chronische ziekten zijn een groeiend probleem in Nederland en brengen sterk stijgende zorgkosten met zich mee. Zo verwacht het RIVM voor de huidige generatie babymeisjes bijvoorbeeld dat zij rond hun veertigste al te kampen hebben met de eerste chronische ziekten. Elke week komen er 1200 nieuwe diabetespatiënten - type 2 bijⁱⁱ. En niet minder dan de helft van de Nederlanders kampt met een chronische ziekte blijkt uit cijfers van het CBSⁱⁱⁱ.

De oorzaak ligt voor een belangrijk deel in de ongezonde levensstijl van steeds meer burgers. Ongezond eten, te weinig bewegen en te veel stress leiden tot welvaartsziekten als overgewicht, diabetes, vormen van kanker en hart- en vaatziekten. Tachtig tot negentig procent van de chronische ziekten heeft rechtstreeks te maken met voeding, leefstijl en omgeving^{iv}.

Naar een gezondheidseconomie

Gezondheid krijgt in economie, samenleving en zorg een steeds centralere rol. Nederland kan koploper worden in gezond en duurzaam voedsel en een gezonde levensstijl als overheden en zorgverzekeraars - samen met bedrijven en maatschappelijke organisaties – voor een sturende, integrale en intensieve aanpak kiezen, gericht op de onderstaande vier principes:

- 1) Het bevorderen van gezonde voeding: meer groente en fruit, meer plantaardige eiwitten, magere zuivelproducten en minder vlees en ongezonde producten met veel vet, suiker, zout en calorieën;
- 2) Meer bewegen door burgers en zorgbehoevenden te stimuleren actief bezig te laten zijn, liefst buiten in het groen en met de natuur, ook zorgbehoevenden;
- 3) Kinderen een gezond en duurzaam eetpatroon aan te leren zodat ze een goede basis meekrijgen waarmee ze op latere leeftijd in staat zijn een gezonde en bewuste voedselkeuze te blijven maken;
- 4) In zorginstellingen en probleemwijken gericht te investeren in gezond eten en positieve gezondheid, het zelf verbouwen van groente en fruit, het gebruiken van producten van telers en boeren uit de regio en het klaarmaken van pure, verse, onbewerkte streekvoeding.

Denken in positieve gezondheid

In een gezondheidseconomie wordt vanuit positieve gezondheid geredeneerd en gehandeld en ligt de focus op het gezond en vitaal houden van mensen. Daarbij is het uitgangspunt zelfmanagement en het versterken van het adaptief vermogen. In een dergelijke setting zijn andere partijen aan zet om het individu te stimuleren gezonder te leven. Zoals groente- en fruittelers, sportscholen, natuurparken, fietsmakers, sportverenigingen, preventie-assistenten en -artsen, leefstijl-coaches, stadstuinen, zorgboerderijen, etc.

Effect van gezond, vers en onbewerkt

Dat gezonde voeding en meer bewegen de gezondheid echt ten goede komt, blijkt uit onderzoek bij diabetes-type 2 patiënten. Door een gezondere leefstijl en door snel opneembare koolhydraten (geraffineerde suikers en granen) te laten staan en te kiezen voor meer langzaam opneembare

koolhydraten (zoals noten, zaden, groenten en fruit) verbetert de gezondheid en kan de patiënt medicatie afbouwen. Uit ander onderzoek blijkt dat ouderen in een verzorgingstehuis meer smaak, tevredenheid en ambiance ervaren met verse biologische, streekgebonden producten, en namen lichamelijke klachten na de maaltijd af.^v

Gezond is ook goed voor het milieu

Met een gezonde leefstijl en vooral met een gezond menu is ook op milieugebied veel winst te boeken. Wanneer we in Nederland meer groenten eten in plaats van vlees, dringen we het mestoverschot terug, besparen we veel energie, grondstoffen, CO₂-uitstoot en water. Als alle Nederlanders bijvoorbeeld drie dagen per week voor groente of peulvruchten kiezen in plaats van vlees, dan besparen we net zoveel CO₂ als wanneer we 3 miljoen auto's van de weg halen^{vi}.

Hoe pakken we dit aan?

Wereldwijd koploper worden in gezonde en duurzame voeding en levensstijl vraagt om een intensieve gezamenlijke aanpak van ondernemers, maatschappelijke organisaties, zorginstellingen, burgers en overheid. Dat wordt wat ons betreft een prioriteit voor het nieuwe kabinet. Maar tegelijk zijn urgentie en kansen te groot om daar op te wachten. Ook de huidige staatsecretarissen van Economische Zaken en Volksgezondheid, Welzijn en Sport kunnen – naast de al genomen maatregelen - nu al samen met andere organisaties investeren in het stimuleren van een gezonder en duurzamer voedingspatroon in zorginstellingen en wijken met sociale problemen. In onze ogen zijn de volgende maatregelen nodig:

- 1) Het opzetten van een structureel gefinancierd programma **Zelf Gezond en Duurzaam Eten en Bewegen in Wijken en Zorginstellingen**. Naar het voorbeeld van Jongeren op Gezond Gewicht. Het programma versterkt de regionale bottom up initiatieven van ondernemers, maatschappelijke organisaties, zorginstellingen en wijkteams op dit gebied.
- 2) Minister van Voedsel & Gezondheid: die op alle beleidsterreinen integraal en daadkrachtig een gezonde levensstijl bevordert;
- 3) Extra te investeren in:
 - a. Gezonde voeding te promoten: Nederlanders stimuleren gezond te eten: meer groente en fruit, meer plantaardige eiwitten en minder vlees en ongezonde producten;
 - b. Meer te bewegen: burgers stimuleren actief bezig te zijn, liefst buiten in het groen en met de natuur, ook zorgbehoevend;
 - c. Meer kennis te bieden: kinderen een goede basis mee te geven zodat ze een gezond en duurzaam eetpatroon aanleren en op latere leeftijd in staat zijn een gezonde en bewuste voedselkeuze te blijven maken;
 - d. Positieve cases rond voeding te ondersteunen: pure, verse, onbewerkte streekvoeding van telers en boeren uit de buurt verdient de voorkeur in zorginstellingen.
- 4) In 2020 wordt een substantieel deel van het zorgbudget besteed aan het bevorderen van een gezonde levensstijl: positieve gezondheid en structurele investeringen bij zorginstellingen gericht op gezond eten en bewegen in het groen;
- 5) Het financieren van onderzoek op het gebied van preventie, complementaire zorg, voedsel als medicijn, kwaliteitsproducten en natuur-inclusieve landbouw, groen in de stad, landschapsherstel en positieve gezondheid.

- 6) Herkomst en bewerking van voedsel, gezonde voeding en een gezonde leefstijl explicieter ruimte geven in het curriculum van kinderdagverblijven en scholen (basisonderwijs tot en met voortgezet onderwijs);
- 7) Maatschappelijke kosten integreren in producten. Onze ziekte-economie moet omgevormd worden naar een gezondheidseconomie. Dat betekent dat de maatschappelijke kosten van ongezonde en vervuilende producten geïntegreerd worden in de prijs en dat een gezonde levensstijl wordt gestimuleerd. Groente en fruit wordt daardoor in stapjes goedkoper, vlees, zuivel, voedsel met een hoge hoeveelheid verzadigde vetten en snelle suikers zoals snoep worden duurder.

Wij roepen de bewindspersonen met klem op te gaan werken vanuit het principe **“Gezond eten, gezond bewegen, gezond zijn!”** omdat voeding en gezondheid nauw met elkaar verbonden zijn. Wij bieden Staatssecretaris Van Dam en Staatssecretaris Van Rijn dit pamflet aan met het vriendelijke verzoek niet te wachten op het volgende kabinet meer nu alvast tot versterking van de acties over te gaan.

Zaandam, 8 maart 2017

Partijen die dit ondertekenen:

....

i

http://rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2017/januari/Wat_ligt_er_op_ons_bord_Veilig_gezond_en_duurzaam_eten_in_Nederland

ⁱⁱ Diabetes Fonds 2017, TNO 2016, RIVM 2016

ⁱⁱⁱ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2009/49/ziektes-komen-vaak-niet-alleen>

^{iv} Willet, Science 2002

^v <http://www.louisbolk.org/downloads/2828.pdf>

^{vi} <http://www.meatthetruth.com/download/besparingstabel.pdf>