

# Snelle oplossing voor overgewicht is een illusie

We worden met z'n allen steeds zwaarder. De verleidingen van snoep en lekker eten lokken overal. De afslankindustrie speelt hier gretig op in. Maar de belofte van moeiteloos slank worden – en blijven – is een illusie.

JAAP SEIDELL en JUTKA HALBERSTADT

**O**nweerstaanbare reclames, vaak gericht op kinderen, zorgen dat het verlangen groeit naar veelal calorierijke producten zoals snoep, koek, chips en ijs.

Supermarkten staan vol goedkoop, smakelijk gemakvoedsel. Op bijna alle scholen staan frisdranken snoepautomaten en in bedrijfskantines ruikt het o zo heerlijk naar kroketten en kipnuggets. Blijf er dan nog maar eens van af.

De wereldvoedselproductie vertoont sinds de Tweede Wereldoorlog een permanente snelle groei. Dat extra voedsel komt nauwelijks terecht bij de mensen die honger hebben, maar wordt geconsumeerd door wie eigenlijk al te veel eet.

Subsidies en prijsmaatregelen van internationale en nationale overheden, zoals miljoenen voor suikerbedrijven, helpen de prijs laag te houden van vooral ongezonde voedingsmiddelen. Met geraffineerde strategieën verleidt de voedingsmiddelenindustrie tot overconsumptie, zodat de overdaad aan voedsel ook werkelijk wordt opgegeten.

Het gevolg is dat we te veel eten. Daarnaast bewegen we te weinig. De technologische vooruitgang heeft niet alleen een chronische overproductie van voedsel opgeleverd, maar ook machines en apparaten die de mens, letterlijk, heel veel werk uit handen nemen. En zo brengen we onze dagen niet meer zwoegend op het land door, maar zitten we heel urenlang achter de computer, in de auto en voor de televisie.

Al met al is het geen wonder dat we steeds dikker worden. Integendeel, dik worden is geen abnormale reac-

tie op een normale omgeving, maar een normale reactie op een abnormale omgeving.

Maatschappelijke trends die onze voedselkeuze en ons beweeggedrag beïnvloeden, bepalen hoeveel mensen in een samenleving te zwaar worden. In een dikmakende omgeving, zoals in het welvarende Nederland, zullen dat er relatief veel zijn.

Wie er vervolgens dik wordt, hangt af van erfelijke factoren en andere individuele kenmerken van mensen. Zaken als je genetische aanleg, de opvoeding die je hebt gekregen, de eetgewoontes van je familie en vrienden, de buurt waar je woont, hoeveel je verdient en je opleidingsniveau, bepalen gezamenlijk hoezeer iemand bestand is tegen de verleidingen van een overvloedig voedselaanbod en de luie stoel.

De mensen die te zwaar zijn – of zichzelf te zwaar vinden – willen vervolgens afvallen. Dat lukt ze meestal niet zonder hulp. Daar worden hulpmiddelen voor bedacht die vervolgens ook weer verkocht kunnen worden. Diëten, pillen, poeders en zelfhulpboeken. De economie van het gewichtsverlies is groot en hij groeit: er moeten op de wereld miljoenen tonnen overtollig vet af.

Minder eten is niet zomaar de oplossing voor mensen met ernstig overgewicht. Het lichaam (en het brein) verzet zich enorm tegen een extreem dieet. Het is ook niet goed voor de gezondheid, en de lange termijnresultaten zijn over het algemeen teleurstellend. De mensen die door streng lijnen afvallen, komen meestal weer aan. En bijna niemand wordt zo slank als hij eigenlijk zou willen.

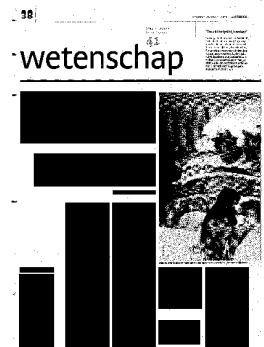
De afslankindustrie verkoopt ech-

ter, net als de astrologie en de alternatieve geneeskunde, hoop aan wanhopige mensen die levenslang worstelen met een chronische ziekte als obesitas, en die om fysieke, sociale of psychologische redenen geen weerstand hebben kunnen bieden aan alle verleidingen.

De aanbieders van vermageringsdiëten en -producten beloven een moeiteloos en blijvend resultaat. Zo'n *quick fix* is een illusie. De heilige graal voor de farmaceutische industrie is een pil zonder bijwerkingen, waarbij mensen straffeloos kunnen eten zonder dik te worden of waarvan ze zelfs afvallen. De halve wereldbevolking kijkt er reikhalzend naar uit. Die pil zal er echter niet komen.

Terwijl de Nederlandse overheid de voedingsmiddelenindustrie terecht heel kort houdt, door fabrikanten te verbieden misleidende gezondheidsclaims op hun producten te zetten, mogen vermageringspillen, -poeders en -druppels bij de drogist, apotheek of supermarkt worden verkocht zonder dat de veiligheid en effectiviteit onderzocht zijn.

Het feit dat er zoveel middeltjes, diëten en kuren worden aangepre-



zen als de ultieme oplossing, en er doorlopend nieuwe worden bedacht, bewijst hun onwerkzaamheid.

Wat wel helpt, is bewuster en matiger eten en meer bewegen. En dat levenslang. De meeste mensen met obesitas kunnen dit niet zonder professionele begeleiding opbrengen, want er is weinig zo moeilijk als het langdurig veranderen van je gedrag. Denk aan de moeite die het bijvoorbeeld kost te stoppen met roken. Of alleen al het niet meteen kijken naar elk nieuw e-mailtje dat zich met een 'pling' aankondigt.

En wat doe je als je vrienden, collega's of familie met onbegrip reageren op je nieuwe, gezondere gewoonten, zich er niet aan willen aanpassen, of er misprijzende opmerkingen over maken?

De meeste mensen kunnen zich wel een paar weken of maanden aan dit soort belemmeringen onttrekken, maar meestal niet langer. Gezonder leven kost bovendien tijd, energie en vaak ook geld.

Het is daarom wat te makkelijk mensen die het niet lukt op gewicht te blijven of af te vallen, te verwijten dat ze een gebrek hebben aan motivatie of wilskracht.

Natuurlijk zijn er ook te zware mensen die echt niet geïnteresseerd zijn in hun gewicht en gezondheid. Maar er zijn zeker veel meer mensen die wel minder willen eten, maar het gewoon niet kunnen. Dit kan liggen aan hun erfelijke aanleg of aan een gebrek aan kennis en vaardigheden. Maar het kan ook te wijten zijn aan hun leefomgeving, waarin de verleidingen simpelweg te groot zijn om te weerstaan.

Bij een succesvol beleid om overgewicht en obesitas tegen te gaan, moet je mensen dus de noodzakelijke kennis en vaardigheden bijbren-

gen en ze weerbaarder maken tegen verleidingen.

Het is echter onvoldoende burgers alleen te wijzen op hun verantwoordelijkheden. De omgeving van mensen moet 'verleidings-luwer' gemaakt worden. De 'verboden vruchten' wat minder aanprijzen, kan de kans op bezwijken voor de verleiding ervan zonder twijfel verminderen. Daarnaast is het belangrijk te beseffen dat alle pillen en diëten die op de markt komen als *quick fix*, misleidend zijn.

Duurzame oplossingen van het probleem van overgewicht en obesitas vereisen een nieuwe manier van kijken naar de maatschappij en de gezondheidszorg. Een effectieve aanpak vraagt verantwoordelijkheid van burgers, maar vereist ook een correctie van de overgewicht- en obesitasbevorderende maatregelen van de overheid van de afgelopen decennia, zoals de prijsmaatregelen die het gezonde eten duurder en het ongezonde eten goedkoper hebben gemaakt.

Verder dient het bedrijfsleven ook een belangrijke rol te spelen, door het produceren van gezondere voedingsmiddelen en de verantwoorde marketing daarvan.

Daarbij is het van essentieel belang dat mensen met obesitas niet worden gestigmatiseerd, maar met respect worden behandeld en gepaste gezondheidszorg krijgen voor hun aandoening.

Dit artikel is gebaseerd op het boek *Tegenwicht. Feiten en fabels over overgewicht* dat op 1 april verschijnt. In *Tegenwicht* wordt het probleem van overgewicht op toegankelijke wijze beschreven vanuit een wetenschappelijk en maatschappelijk perspectief. Hoogleraar

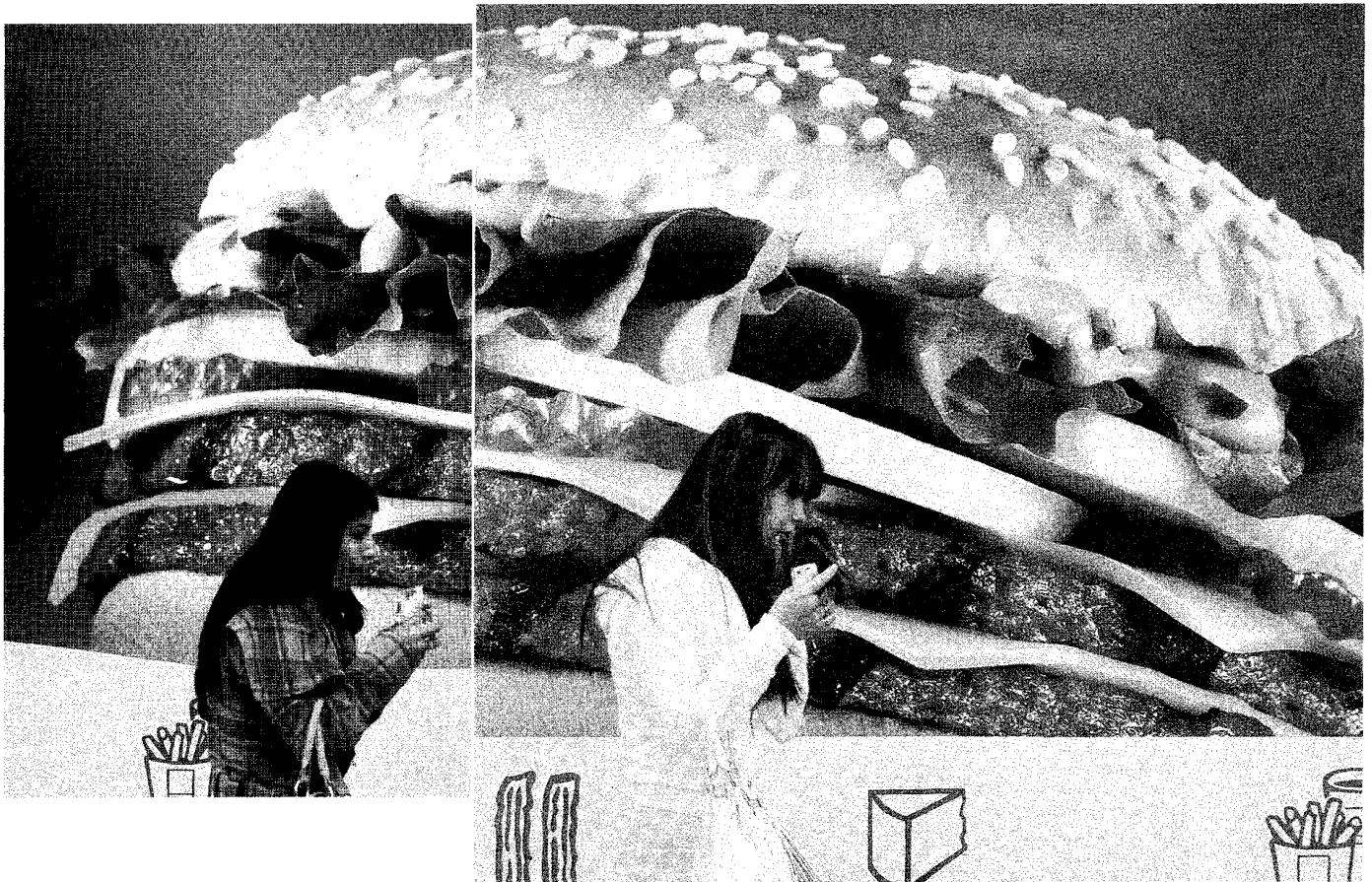
voeding en gezondheid Jaap Seidell en psycholoog/onderzoeker Jutka Halberstadt analyseren de oorzaken en gevolgen van overgewicht bij volwassenen en kinderen. Het boek ontkracht de vele mythes en misverstanden daarover en biedt oplossingen voor de toekomst.

**Tegenwicht. Feiten en fabels over overgewicht; Jaap Seidell en Jutka Halberstadt; Uitgeverij Bert Bakker, 18 euro.**

## Groeiend probleem

Onlangs is berekend dat het aantal volwassenen in de wereld met ernstig overgewicht, ofwel obesitas, tussen 2000 en 2010 is gegroeid van 300 miljoen tot 500 miljoen mensen. Anderhalf miljard volwassen wereldburgers hebben overgewicht. Wetenschappers spreken van een mondiale vetzucht-epidemie. Ook in Nederland is sprake van een groeiend probleem. Inmiddels heeft bijna de helft van de volwassenen overgewicht; één op de zeven lijdt aan obesitas. Bij kinderen staat de teller op één op de zes en heeft ongeveer één op de dertig kinderen ernstig overgewicht. Dat wil zeggen: gemiddeld zit in elke schoolklas één kind met obesitas. Zij lopen een sterk verhoogd risico ook als volwassenen te dik te zijn, met alle gezondheidsproblemen van dien.

## Afslankindustrie verkoopt net als astrologie hoop aan wanhopigen



**Minder eten is niet zomaar een oplossing voor overgewicht. Het menselijk brein**

**verzet zich enorm tegen een extreem dieet.**