

# VOORWOORD

## IS EEN LEEFSTIJLREVOLUTIE MOGELIJK?

Het zou fantastisch zijn als Nederlanders steeds gezonder worden in plaats van ongezonder. Als elke zorgprofessional en supermarkt gaat voor een duurzame gezonde leefstijl en leefomgeving. Dan hebben we een revolutie. Maar is zo'n revolutie wel mogelijk? En wat is daar voor nodig?

Harvard-hoogleraar Erica Chenoweth onderzocht revoluties tussen 1900 en 2006. Haar conclusies:

1. Als 3,5% van de bevolking een idee actief steunt, dan verander je de samenleving. Dit is de '3,5%-regel voor revoluties'.
2. Om politieke verandering te bewerkstelligen zijn geweldloze campagnes twee keer zo succesvol als gewelddadige (53% versus 26%).



Als 3,5% van de Nederlanders in actie wil komen om de voedselomgeving te veranderen, dan zullen de politici, supermarkten en voedingsindustrieën volgen. Een vergelijkbare revolutie lijkt te gaan plaatsvinden voor het klimaat. Gezonde leefstijl is goed voor het klimaat en een gezond klimaat is goed voor de gezondheid van de mens. We hebben dan twee revoluties die elkaar versterken.

We zijn met 1,4 miljoen zorgprofessionals in Nederland. Wij zien, als geen ander, de noodzaak tot verandering, zodat de zorg niet verder overbelast raakt. Wanneer de helft van de zorgprofessionals zich actief inzet voor het belang van een gezonde leefstijl en een betere voedselomgeving, dan voldoen we aan de 3,5%-regel om een revolutie te starten. Nederland lijkt er klaar voor, gezien een recent onderzoek van de Influenza Stichting, waarin 89% van de deelnemers leefstijl belangrijk vindt om ernstige influenza en COVID-infecties te voorkomen.

**Keer Diabetes2 Om** is zo'n revolutie op het gebied van leefstijlgeneeskunde. In 2011 werd Voeding Leeft opgericht. Hun programma om diabetes mellitus type 2 om te keren door middel van voeding en leefstijl is zo effectief dat het vanaf 2024 wordt vergoed vanuit het basispakket. In Nederland zijn nu 1,1 miljoen mensen met diabetes type 2 en ook ongeveer 1 miljoen mensen met pré-diabetes. Een hele grote studie ('the English Diabetes Prevention Programme'), 15 november gepubliceerd in *Nature*, toont het bewijs dat leefstijlbegeleiding effectief is voor mensen met pré-diabetes. Glucose, cholesterol, lichaamsgewicht en het risico op hart- en vaatziekten bleken, na een follow-up van bijna twee jaar, gunstig beïnvloed te zijn.

Genoeg bewijs om aan de slag te gaan!

Laten we samen de leefstijlrevolutie in gang zetten, door actief, zonder 'fatshaming', op te komen voor een gezonde leefstijl en voedselomgeving. Zie ook het artikel van Ben van Ommen en Hanno Pijl over gezonde supermarkten.

Revoluties worden vaak eerst voor onmogelijk gehouden, en later als onvermijdelijk gezien.

PS: Ik las zojuist dat per 1 januari 2024 de 'suikertaks' op alcoholvrije dranken wordt ingevoerd!

**Karel Bos, huisarts**  
**Hoofdredacteur**