

Voeding en gezondheid, een onmiskenbare relatie

TEKST: DR. MAARTEN-JAN STAM, GEZONDHEIDSWETENSCHAPPER



Achtergrond

Het thema voeding en gezondheid staat volop in de belangstelling. De toenemende inzichten in de relatie tussen voeding en gezondheid en de opvallende ontwikkelingen op het terrein van voedingsmiddelen bevestigen deze trend. Er is tot op heden veel onderzoek gedaan naar de effecten van voeding op de gezondheid. Databases, rekenmodellen en wetenschappelijke literatuur zijn beschikbaar om een betrouwbare uitspraak te kunnen doen over wat wel en niet goed voor ons is. Veel onderzoek wordt gedaan bij de mens zelf. Zo wordt bij vrijwilligers onderzocht hoe voedingsmiddelen worden verdragen en hoe verwachte effecten op conditie en welbevinden uitwerken in de praktijk.

In onze maatschappij heeft voeding verschillende functies. In de eerste plaats eten wij om ons daadwerkelijk te voeden: energie en voedingsstoffen zijn nodig voor de groei en het onderhouden van ons lichaam en onze lichaamsprocessen^{3,4,8,19}. Daarnaast vervult onze voeding ook een belangrijke sociale en culturele functie. Maar ook

beseffen wij ons meer en meer dat voeding een belangrijke factor is voor de gezondheid.

En juist deze gezondheid wordt door een 'verkeerde' voeding beïnvloed. Steeds meer mensen zijn te zwaar, waardoor onze voeding ook ziekmakend kan zijn. Het tegengaan van overgewicht is dan ook een belangrijk thema voor de samenleving, bedrijfsleven en overheid.

Doelstelling en methodiek

In dit artikel wordt een overzicht gegeven over de achtergronden van voeding op onze gezondheid. Daarnaast worden deze inzichten getoetst aan praktijkvoorbeelden uit het bedrijfsleven.

Het thema voeding wordt eerst vanuit de maatschappelijke relevantie behandeld. Daarna worden de onderzoeksresultaten van de effecten van voeding nader uitgewerkt. Hiervoor zijn recente publicaties geraadpleegd en de belangrijkste conclusies gebundeld. Dit artikel eindigt met een overzicht van mogelijkheden waarop het thema voeding binnen het bedrijfsleven gestalte kan krijgen.

Maatschappelijke relevantie^{1,9}

Nederlanders eten niet echt gezond, want gemiddeld genomen eten we te veel en heeft onze voeding niet de juiste samenstelling. We eten te weinig groenten, fruit en vis (ongeveer de helft van de aanbevolen hoeveelheid) en te veel trans- en verzadigd vet (slechte vetten voor de gezondheid). De inname van deze vetten is ongeveer anderhalve keer de aanbevolen hoeveelheid. Van de volwassenen heeft op dit moment 10% ernstig overgewicht en dat zal de komende jaren toenemen tot 15%. Bij kinderen is deze trend vergelijkbaar.

Aan de ongunstige voedingssamenstelling kan zo'n 10% van de jaarlijkse sterfte (circa 13.000 personen) in Nederland worden toegerekend en aan overgewicht zo'n 5% van de sterfte (circa 7000 personen). Daarnaast zorgen deze ongunstige voedingssamenstelling en overgewicht per jaar voor ongeveer 40.000 nieuwe gevallen van hart- en vaatziekten, kanker en diabetes.

Samen leiden overgewicht en ongezonde voeding in Nederland gemiddeld tot een gezondheidsverlies van ongeveer twee jaar. Door een combinatie



We eten te weinig groenten, fruit en vis en te veel trans- en verzadigd vet

van ongezonde voedingsfactoren en overgewicht kan de levensverwachting per persoon met een veelvoud hiervan bekort worden.

Invloed van voeding op onze gezondheid

Onze voeding is afkomstig van plantaardige en dierlijke oorsprong. De meeste van onze voedingsmiddelen echter zijn complexe producten en bestaan uit een mengeling van verschillende componenten. Het blijkt dat deze componenten uiteenlopende effecten hebben op onze gezondheid^{3,4,6,14}.

Een voorbeeld hiervan is reumatoïde artritis. Al jaren vermoeden wetenschappers dat voeding een belangrijke factor is in de ontwikkeling van reumatoïde artritis. Veel patiënten met deze aandoening stellen een verbetering vast in hun toestand wanneer zij zuivelproducten, citrusvruchten, tomaten, eieren en bepaalde andere voedingsmiddelen vermijden^{15,17,19,20,21}.

Ook bij atherosclerose is er een verband tussen voeding en deze aandoening. Atherosclerose is

de vaak voorkomende vorm van hartziekte waarin plaques van cholesterol en andere substanties, zich vormen in de wanden van de slagaders. Talrijke studies hebben een verband aangetoond tussen verhoogd cholesterol in voeding en hartproblemen^{16,18,22}.

Bij diabetes kunnen de cellen van het lichaam niet de suiker krijgen die zij nodig hebben. Glucose, een eenvoudig suiker, is de meest belangrijke brandstof van het lichaam. Bij diabetici komt glucose niet in de cellen terecht waar het nodig is. De nieuwe aanpak van diabetes spitst zich toe op meer bewegen en vet. Vet is een probleem voor diabetici. Hoe meer vet een dieet bevat, hoe moeilijker insuline het heeft om suiker in de cel te krijgen^{4,7}.

Voeding heeft ook een duidelijke relatie met overgewicht. Een recente studie in China toonde aan dat, gemiddeld gesproken, Chinezen 20% meer calorieën eten dan Amerikanen, maar dat Chinezen toch slanker zijn. Dit is gedeeltelijk te wijten aan de sedentaire Amerikaanse levensstijl,

maar het is meer dan beweging alleen. Eerdere studies hebben namelijk aangetoond dat obese (zwaarlijvige) mensen niet meer calorieën consumeren dan niet-obese mensen. In veel gevallen consumeren obese mensen zelfs minder^{2,3,5,9,12,13,18,24}. De samenstelling van de voeding is zeker ook van belang.

Ook is er een relatie tussen hoge bloeddruk en voeding. Een hoge bloeddruk verhoogt het risico op gevaarlijke gezondheidsproblemen, zoals hartaanvallen en beroerten. Het blijkt dat plantaardige producten in het algemeen armer zijn aan vet en zout en tevens geen cholesterol bevatten. Groenten en fruit zijn ook rijk aan kalium, wat de bloeddruk helpt verlagen^{1,11}.

In 1970, stelde Dennis Burkitt (een Britse arts) vast dat een vezelrijk dieet ziekten van het spijsverteringskanaal vermindert. Vezels beschermen ook tegen andere vormen van kanker. Studies hebben aangetoond dat darmkanker en borstkanker minder vaak voorkomen bij vezelrijke voeding^{2,6,8,10}.

Gedragsverandering dient dus ook bij voeding centraal te staan

Op basis van de literatuur kan het volgende overzicht worden samengesteld, waarin de positieve effecten van gezonde voeding op het menselijk lichaam naar voren komen.

Effecten gezonde voeding

- gewichtsafname
- preventie van hart- en vaatziekten
- preventie van kanker
- preventie van Diabetes type II
- verlaging van de bloeddruk
- vermindering maag- en darmklachten
- preventie van te hoog cholesterol
- preventie van osteoporose

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen met overgewicht bijna twee maal zoveel verzuimen dan mensen met een normaal gewicht. Bovendien raken ze eerder arbeidsongeschikt door hart- en vaatziekten en rugklachten^{9,16}. Ook het bedrijfsleven ziet zichzelf daarom gedwongen om in actie te komen.

Gezonde voeding in bedrijven

Wat is dan de rol van de werkgever? De werkgever dient de aspecten die mede de gezondheid bepalen onder de aandacht te brengen bij haar medewerkers. Dit kan door het aanbieden van stimulerende programma's op basis waarvan de medewerkers hun ongezonde eetgedrag willen veranderen. Daarnaast kan de werkgever deze programma's verder begeleiden en de voortgang die geboekt wordt inzichtelijk maken.

Voeding en gedrag

Gedragsverandering dient dus ook bij voeding centraal te staan. Gedrag is in dat kader gedefinieerd als 'alles' wat mensen doen. Gedrag is een complex van gedachten en gewoontes die continu (moeten) veranderen. Het 'gewoon' doen is de belangrijkste succesfactor bij gedragsverandering, maar zo gewoon is dat bijna niet.

De gekozen aanpak dient in alle gevallen gefaseerd en gebaseerd te zijn op best practices en internationale wetenschappelijke publicaties. De mentale voorbereiding van gedragsverandering is bijvoorbeeld van groot belang. Middels Health Promotion kan dit al vroeg in het proces worden gestimuleerd^{8,23}. De gedragsverandering begint met het overwegen en de voorbereiding van de verandering, daarna volgt actie met daaraan gekoppeld een onderhoudsprogramma.

Op het werk kan gezond gedrag worden gestimuleerd en ondersteund door goede voeding aan te bieden. De hierop gerichte activiteiten vergen een onderscheid in doelgroepen en het hierop toesnijden van een specifieke benadering. Door deze doelgroepgerichte benadering van het thema voeding gericht op het stimuleren en bevorderen van de gezondheid van medewerkers, wordt een resultaat bereikt met de meeste garantie op blijvend succes. Praktische handvaten hierbij zijn bijvoorbeeld: het stimuleren van gezonde voeding in en rondom het bedrijfsrestaurant, het inrichten van een testadvieslijn voor individueel voedingsadvies of een workshop gezonde voeding.

Toekomstperspectief

Hoewel bovenstaande ontwikkelingen gunstig zijn en zullen bijdragen aan een vergroting van de bewustwording bij medewerkers, is toch de verwachting dat we in de toekomst nog ongezonder zullen gaan eten. De samenleving zal bijvoorbeeld veel meer gemak- en energierijk voedsel gaan gebruiken. Mensen zullen meer hun ontbijt overslaan. Er zullen meer tussendoortjes gegeten worden en de porties zullen groter worden.

Deze ontwikkelingen zullen een negatief effect hebben op de gezondheid. Het is daarom van groot belang het tij te keren. Overheid en bedrijfsleven kunnen daar een rol in vervullen. De aandacht zal hierbij met name uit moeten gaan naar het bevorderen van een gezonde voeding, naast



het handhaven van de voedselveiligheid. De overheid kan voorwaarden scheppen, bijvoorbeeld door goede regelgeving, en zorgen voor goede voorlichting. Het bedrijfsleven kan zich richten op het aanbieden van gezonde en veilige producten, waarbij het veranderen van gedrag centraal staat.

Uiteraard spelen wij hierin zelf ook een belangrijke rol door wel of niet te kiezen voor gezonde voeding. 'Gewoon' doen blijft toch de belangrijkste succesfactor bij gedragsverandering.

Het voor dit artikel gebruikte literatuuroverzicht is te vinden op www.movemens.nl □