

CHRISTEL VAN SPENGLER

## STOP DE PERSEN!

“Stop de persen”, roep ik tegen m'n hoofdredacteur daags nadat zij mijn column voor deze editie had goedgekeurd. “Het is dringend! Obesitas en diabetes type 2 nemen epidemische vormen aan. De nieuwste cijfers van de Universiteit van Maastricht zijn schokkend en wijzen op een dreigende diabetescrisis. De formerende partijen proppen er nog maar eens een pizza in, terwijl ze instemmen met forse bezuinigingen op publieke gezondheid en benadrukken dat preventie centraal moet staan. Hallo! Achter deze cijfers schuilen mensenlevens die beïnvloed worden door deze sluipende maar verwoestende ziektes. En als klap op de vuurpijl komt PowNed met een documentaire over het omstreden middel Ozempic, dat ingezet wordt bij overgewicht maar eigenlijk bedoeld is voor diabetespatiënten. Ondanks alle waarschuwingssignalen lijken we eerder de rook weg te blazen dan de brand te blussen. Ik wil hier aandacht voor en een nieuwe column schrijven!”

Mijn hoofdredacteur is kritisch. Ze vindt mijn reeds ingeleverde column echt goed, omdat ik het dicht bij mezelf houd. Hoewel ze het belang van dit onderwerp erkent en mijn frustratie voelt, vreest ze voor een belerende toon. Hoe kan ik dit luchtig en dicht bij mezelf houden? De statistieken zijn veront-rustend! De helft van de volwassenen heeft overgewicht (okay... ik ook), terwijl bij bijna een op de vijf van ernstig overgewicht sprake is. Dit is niet alleen een esthetisch probleem maar een tikkende tijdbom voor de volksgezondheid. Overgewicht verhoogt het risico op diabetes type 2, een ziekte die om zich

heen grijpt als een kwaadaardig gezwel, met duizenden nieuwe diagnoses per week. Waar het vroeger ‘ouderdomssuiker’ heette, worden nu zelfs jongeren getroffen door deze slopende ziekte.

Het Diabetes Fonds luidt de noodklok en wijst op de noodzaak van een gezonde leefstijl: goede voeding, voldoende beweging, stressmanagement en voldoende slaap. Dit is essentieel, maar voor velen niet voldoende. Medicatie kan nodig zijn maar is nooit een quick fix. Het is een onderdeel van een bredere benadering onder toezicht van professionals. Medicijnen zijn geen wondermiddel; ze behandelen de symptomen, niet de oorzaak. We kunnen niet blind vertrouwen op de farmaceutische industrie om ons te redden van de gevolgen van onze eigen nalatigheid. Daarnaast brengt medicijngebruik risico's met zich mee en we moeten juist naar de kern van het probleem, namelijk onze ongezonde leefstijl.

Het wordt ons niet makkelijk gemaakt. Overal worden we verleid door ongezond voedsel. Reclames, goedkope opties en gemakkelijke toegang tot calorierijk voedsel dwarsbomen het maken van gezonde keuzes. Tachtig procent van wat er in de supermarkt wordt aangeboden is ongezond. We behoren tot een samenleving waarin ziekte gedijt. Maar als we de schuld bij de maatschappij leggen, de oplossing bij de overheid zoeken en de uitweg bij de farmaceutische industrie, missen we een belangrijk deel van de oplossing. De sleutel tot verandering ligt bij onszelf. We moeten ons bewust worden van de



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS LIFESTYLE CHANGEMAKER. MET HAAR BEWEZEN ÉÉN-OP-ÉÉN AANPAK HELPT ZIJ BIJ DE TRANSITIE NAAR EEN DUURZAAM GEZONDE LEEFSTIJL. MET ALS DOEL: MEER ENERGIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE EN SUCCES. VOOR MEER INFORMATIE: [CHRISTELVANSPENGLER.NL](http://CHRISTELVANSPENGLER.NL) OF VOLG HAAR VIA LINKEDIN.

invloeden om ons heen en actief streven naar gezondere keuzes. We kunnen niet langer wegkijken als onze gezondheid achteruit holt. Het is tijd om verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen gedrag en onze eigen gezondheid.

Als leefstijlprofessional moest ik dit even kwijt. Een nieuwe column dus. En gelukkig kreeg ik hiervoor de gelegenheid! ◀