

# Groepsdiscussie Gezonde leefstijl en Voeding Gedrag is één ding; het veranderen een ander.

## Samenvatting

*Veerle Stevens, Stafmedewerker Wetenschappelijke Ondersteuning  
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie*

In onze Westerse samenleving komen ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes (type 2) of hypertensie zeer frequent voor. De oorzaken van deze aandoeningen zijn multifactorieel, maar het aandeel van voeding wordt steeds duidelijker in kaart gebracht.

De meeste van deze problemen worden veroorzaakt door een overconsumptie van bepaalde voedingsstoffen\*. Door onze technische know-how, moderne marketingtechnieken en hoge levensstandaard is zowel de vraag als het aanbod aan voedingsmiddelen sterk toegenomen. Daar bovenop komen onze gewijzigde woon-, werk- en leefgewoontes die steeds minder energie vergen. Dit leidt tot een leefpatroon dat gekenmerkt wordt door een te grote energie-inname t.o.v. het energieverbruik. Overvoeding dus.

Dit brengt ons bij de vraag 'of' maar vooral 'hoe' onze samenleving hierop kan reageren of -beter nog- dit kan voorkomen. Het antwoord van de gezondheidspromotie vinden we in het Ottawa Charter en werd recent nog bekrachtigd in het Charter van Bangkok (2005) \*. Het ontstaan of in stand houden van deze zogenaamde beschavingsziekten wordt er niet louter toegeschreven aan bio(fysio)logische factoren of een inadequaat gezondheidszorgsysteem. De gezondheid van mensen wordt mede bepaald door de wijze waarop zij zich gedragen. Zo is bv. aangetoond dat ongezonde voeding en te weinig beweging mede oorzaken zijn van obesitas. Bovendien leven, wonen en werken mensen in een omgeving die gezond of ongezond gedrag uitlokt of juist verhindert. Een woonomgeving die niet uitnodigt om zich te voet of per fiets te verplaatsen, een voedingsaanbod op de werkplek dat eenzijdig en ongezond is, voor de leek onbegrijpbare nutritionele informatie op voedingsproducten, ... dragen alle bij tot het in stand houden van te weinig beweging en ongezond voedingsgedrag. De gezondheidspromotie zal steeds trachten om gezondheidsproblemen te begrijpen in deze totaliteit en naast de bio(fysio)logische factoren ook de bijdrage van leefstijlkenmerken en omgevingsvariabelen in rekening te brengen.

Deze 'andere' visie op het ontstaan van gezondheidsproblemen leidde op zijn beurt tot 'andere' oplossingen voor deze problemen. De gezondheidspromotie richt zich steeds op de *oorzaken* van een gezondheidsprobleem, in het bijzondere op de *leefstijl* van mensen en op hun *leefomgeving*. Een goede (lees: effectieve) preventie maakt steeds een combinatie van leefstijl- en omgevingsstrategieën.

Strategieën voor het veranderen van de leefstijl zijn legio en variëren van screening en risicometingen over educatie en massamediacampagnes tot veranderingen in werkplaatsen, scholen of zelfs een ganse samenleving. Artsen en hun communicatie met patiënten is daar één van. En toch blijkt gedragsverandering niet vanzelfsprekend. Mensen lijken niet zo vlot van gedrag te wisselen. Ook niet ondanks een onderbouwd en gedegen advies. En het is wellicht daardoor dat er twijfels gerezen zijn over het nut van leefstijlinterventies. Professionals raken ontmoedigd om aan gedrag van hun patiënten te werken. Deze groepsdiscussie doorprijkt een aantal hardnekkige mythes die hierover bestaan:

- mythe 1: Mensen *weten* intussen toch dat ongezonde voeding schadelijk is voor hun gezondheid. We kunnen dit toch niet blijven herhalen.
- mythe 2: Mensen aanzetten om gezonder te eten lukt niet en dus werkt preventie gewoon niet.
- mythe 3: Mensen hebben de keuze om wel of niet gezond te eten. Daar kunnen professionals niets tegen inbrengen.

Maar niets is minder waar: gedragsverandering *kán*; het cruciale zit hem in het *wat* en het *hoe*!

*Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie wil een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving bevorderen en zo bijdragen tot een betere levenskwaliteit voor alle inwoners van Vlaanderen. Dit doel wil het VIG bereiken aan de hand van 1) ondersteuning van professionele gezondheidswerkers en andere intermediairs door het aanbieden van strategische visie, kwaliteitsadvies en opleiding, 2) pleitbezorging voor een gezond overheidsbeleid op alle niveaus en in alle sectoren en 3) aanmoediging van de samenwerking tussen alle actoren die een rol spelen in gezondheidspromotie of invloed hebben op de gezondheid van mensen.*

**\*Meer info: [www.vig.be](http://www.vig.be).**