



**Laten we zorgen dat mensen door goede voeding gezonder worden**

Anneke Kwee is gynaecoloog (np) en bestuurslid van Caring Doctors.

## ONE HEALTH

# De zorg als aanjager

De zorg zou een leidende rol moeten nemen bij de transitie naar een gezonder voedselsysteem, betoogt Anneke Kwee.

**A**ls gynaecoloog heb ik mij jarenlang ingezet om baby's een zo goed mogelijke start in het leven te geven. In de loop der jaren zag ik zwangere vrouwen ongezonder worden: meer overgewicht, vaker een hoge bloeddruk of zwangerschapsdiabetes. En dit gaat dan weer gepaard met meer keizersnedes, te lichte, te zware en/of te vroeggeboren baby's, met alle zorgen en complicaties van dien. Uiteraard liggen hier diverse oorzaken aan ten grondslag en kunnen we die deels met medische technologieën behandelen.

### Preventie

Dat voeding, vooral in de preventie, een essentiële rol kan spelen, werd echter noch in de opleiding noch in de spreekkamer besproken. Nog steeds is dit een *blinde vlek* in de geneeskunde. Bijzonder treffend vind ik de volgende opmerking van Wendel Berry (een Amerikaanse romanschrijver, dichter, essayist, milieuactivist, cultuur-criticus en boer): 'People are fed by the food industry, which pays no attention to health and are treated by the health industry, which pays no attention to food.' De zorg staat onder druk, mensen worden ouder en de zorgvraag vanwege zogenaamde welvaartsziekten (hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker) is hoog. We kunnen niet alles aan de achterkant meer oplossen, dus laten we zorgen dat mensen door goede voeding gezonder worden. Daar zijn in de eerste plaats mensen zelf, maar ook de zorg en de maatschappij bij gebaat.

### Kwartjes

Als mens werd ik 35 jaar geleden vegetariër vanwege het dierenleed in de bio-industrie. Zes jaar geleden, toen tot me doordrong dat de zuivelindustrie ook met heel veel dierenleed gepaard gaat, besloot ik volledig plantaardig te gaan eten. Vervolgens groeide het besef dat ons op dierlijke producten gerichte voedselsysteem een groot aandeel in de klimaatcrisis heeft. De voordelen van een hoofdzakelijk plantaardig dieet voor de gezondheid, drongen als laatste tot me door. Ik vraag me nu echt af waarom deze kwartjes bij mij niet eerder vielen en waarom we hier als dokters zo weinig van weten en dus ook zo weinig mee doen. Een heleboel gemiste kansen.

### Holistisch

Voor mij is nu alles bij elkaar gekomen; een hoofdzakelijk plantaardig dieet (80/20), van een gezonde bodem, voor een gezonde mens op een gezonde planeet. En de dieren die we dan toch nog in ons voedselsysteem houden, hebben een dierwaardig leven. Het begrip 'one health', waarbij we een holistische kijk hebben op ons hele systeem, omvat eigenlijk alles, een echte win-win-win. Ik ben bestuurslid van Caring Doctors geworden om deze kennis verder te verspreiden en ook daadwerkelijk om te zetten in actie en verandering. De zorg zou hier toch echt voorloper en aanjager in moeten zijn!

**Ben jij werkzaam in de zorg of word je daarvoor opgeleid en wil je ook actie ondernemen?**

Neem dan vooral contact op via [www.caringdoctors.org](http://www.caringdoctors.org). We helpen je graag om de transitie vooruit te brengen!