Ivan Wolffers
(1948) promoveerde in de medische antropologie. Van 1989 tot januari 2014 was hij buitengewoon hoogleraar Gezondheidszorg en Cultuur aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Sinds 1976 schrijft hij kritisch over medische onderwerpen. In samenwerking met de Consumentenbond schreef hij enkele boeken over slaap- en rugklachten en over bloeddruk. Ook schreef hij columns in onder meer de Volkskrant, wat resulteerde in zijn boek Medicijnen. Over zijn ervaringen als prostaatkankerpatiënt houdt hij een blog bij op www.ivanwolffers.nl.

‘Een schop onder de kont’

IVAN WOLFFERS DENKT DAT MENSEN GEZONDER GAAN LEVEN ALS ZE BESEFFEN DAT INFORMATIE OVER HET VOORKOMEN VAN BIJVOORBEELD DIABETES OOK OVER HENZELF GAAT. ‘DAN GAAT DE KNOP OM EN GAAN ZE GOED VOOR ZICHZELF ZORGEN.’

TEKST: HEIDI KLIJSEN

U nam eind januari afscheid als hoogleraar. Zwemt u nu in de tijd?
‘Nee, haha, zeker niet. Mijn hoofdberoep is en blijft schrijven. Daar heb ik het razend druk mee.’

U vertelde net dat u vanmorgen al drie tweets de wereld in stuurde. Waar gaan die zoal over?
‘Vaak over opvallend gezondheidsnieuws. Vanmorgen kopte The Guardian bijvoorbeeld dat al die hippe, koolhydraatarme diëten zeer onverstandig zijn. Je krijgt daardoor te veel eiwitten en vetten binnen en volgens het krantenbericht is dat net zo riskant als roken.’

Bent u het daarmee eens?
‘Het is zeker riskant, maar gelukkig houden de meeste mensen zo’n dieet toch niet lang vol. Er is telkens weer een nieuwe hausse, waar we met z’n allen achteraan rennen. Neem al die superfoods, die zijn écht onzin. Die besjes en zaden bevatten vaak best vitaminen en antioxidanten, maar die zitten in van alles. Daar heb je die dure producten niet voor nodig. Gelukkig is er ook niets mis mee. Het kan pas kwaad als mensen zich er te veel op gaan focussen en daardoor eenzijdig gaan eten.’

Waarom bent u gaan schrijven over gezondheid?
‘Het delen van informatie vind ik boeiend, maar ook hard nodig. In Nederland heeft iedereen toegang tot informatie over gezondheid, maar veel is gemanipuleerd door farmaceuten en de voedingsindustrie. Dat wil ik beter in balans brengen, zodat mensen betere keuzes kunnen maken.’

We kunnen toch ook naar de huisarts?
‘Artsen willen het beste voor hun patiënten, maar weten nog altijd meer niet dan wel. De onzekerheid en twijfel die dat met zich meebrengt, tekenen het vak. Tegelijkertijd hebben artsen de tijd niet om alles grondig te lezen en zoeken ze houvast. Farmaceuten spelen daar handig op in.’

Hoe doen ze dat?
‘Door wetenschappelijke onderzoeken te beïnvloeden. Als je ze goed leest, zie je bijvoorbeeld dat aan een onderzoek alleen maar gezonde mannen hebben deelgenomen en ouderen en vrouwen zijn uitgesloten. Of dat er zelfs farmaceuten hebben meegeschreven. Ik zie het als mijn plicht dat kenbaar te maken. De medische wetenschap is echt niet verrot, zo erg is het gelukkig niet, maar we moeten wel op onze hoede blijven voor de commerciële krachten die er spelen.’

Waar kunnen die toe leiden?
‘Bijvoorbeeld tot het te gemakkelijk terugvallen op medicijnen. Neem cholesterolverlagers; die zijn we op een steeds lager cholesterolniveau gaan voorschrijven. Terwijl ik denk: geef die patiënten een schop onder hun kont. Een betere leefstijl, meer bewegen, heeft vaak een veel groter effect.’

Zo eenvoudig werkt dat toch niet? Mensen lappen die adviezen gemakkelijk aan hun laars.
'Natuurlijk heeft iedereen z'n eigen verantwoordelijkheid. Maar er wordt enorm veel geld gepompt in onderzoek naar die cholesterolverlagers en relatief weinig in hoe je mensen meer aan het bewegen krijgt. We moeten een deel van dat geld besteden aan preventie, anders blijven we achter de feiten aanlopen. Onze genen zijn er op ingesteld dat we ons zo goed mogelijk kunnen verdedigen tegen ongewenste invloeden, zoals honger en koude. Zien wij suiker en zout, dan zijn we geneigd die te consumeren, want we moeten overleven. Maar de afgelopen eeuw is onze leefomgeving radicaal veranderd. We trekken gewoon de koelkast open en zetten de verwarming aan. Met als gevolg dat steeds meer mensen kampen met chronische aandoeningen als diabetes type 2. We zijn steeds harder bezig om mensen aan het einde van het proces op te lappen, maar aan het begin laten we steken vallen.'

Hoe is dat te doorbreken?
'Allereerst moet iedereen toegang hebben tot duidelijke informatie. Als je niet weet dat je voor een rood licht moet stoppen, heb je een probleem. Mensen moeten ook snappen dat die informatie over henzelf gaat en niet over die – in hun ogen – "sukkels". Is dat besef er eenmaal, dan moet de knop om, zodat mensen gaan beseffen "Ik ben de moeite waard, dus ik moet goed voor mezelf zorgen". Dat begint bijvoorbeeld met zelf de leefomgeving gezonder maken. Zet je fiets voor de deur, dan pak je hem sneller. Leg ballen en rackets voor het grijpen, dan zullen je kinderen er eerder mee spelen. En waarom moet de auto per se voor de deur? Vooral de laatste stap in het proces is heel effectief: beloon gezond gedrag. Doe je dat niet, dan vervallen mensen snel in hun oude gewoonten.'

Belonen?
'Ja, heel simpel: geef geld. In de Verenigde Staten gebeurt het al dat werknemers van hun baas een bonus krijgen als ze bijvoorbeeld 20 kilo afvallen. Niet gek: die werkgever draait immers ook op voor het ziekteverzuim. In Nederland is er ook interesse voor dit soort plannen. Niet alleen bij werkgevers; ook zorgverzekeraars praten erover om verzekerden bij goed gedrag te belonen met bijvoorbeeld een dagje uit. Een soort zegeltjessysteem, zoals in de supermarkt.'

'LAAT MENSEN MAAR BETALEN VOOR ONGEZONDE PRODUCTEN'

Is dat niet onethisch?
'Ik vind van niet. Het is pas onethisch als je mensen die ongezond leven meer laat betalen. Zij kunnen er immers zelf ook niet alles aan doen: ze leven nu eenmaal met hun ongunstige genetische mozaïek in een ongunstige omgeving.'

Moet de overheid ook harder ingrijpen?
'Daar ben ik zeker voor. Reclame gericht op kinderen moet je bijvoorbeeld verbieden; daar ben ik heel fel op. Die kleintjes kunnen zich nog niet verweren, dus zoek alsjeblieft jongens van je eigen leeftijd voor je reclame. Maar ook volwassenen zijn door de overheid beter te wapenen. Bijvoorbeeld door de etikettering op producten strenger aan banden te leggen. Daar staat zo veel onzin op. Ik ben een groot voorstander van het stoplichtsysteem, zoals in Engeland. Daarmee zie je in één oogopslag of een product gezond is. Ook een suiker- en vettaks op producten juich ik toe. Laat mensen maar meer betalen voor ongezonde producten.'

Is zo'n taks niet betuttelend?
'Hoezo? We geven nu al vijf miljard uit aan diabeteszorg en dat verdubbelt de komende tien jaar. Dan kun je je toch niet serieus druk maken over betutteling?' ■