

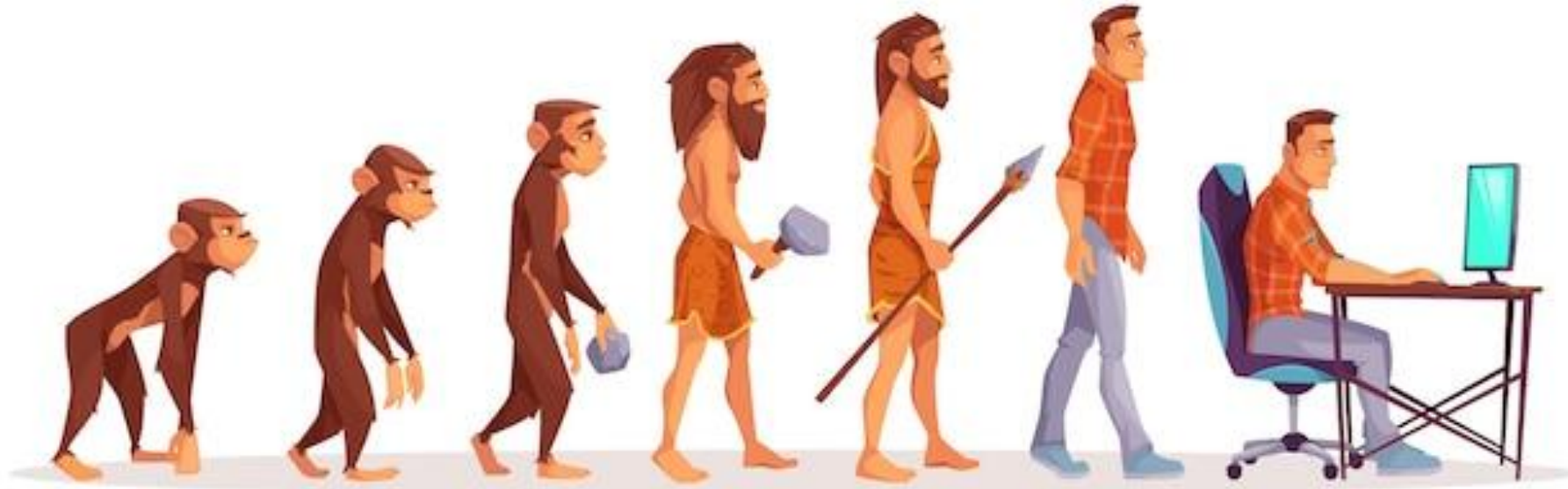


Leefstijl, hype of hoop?

MARTIJN VAN DER WAART,
HUISARTS EN LEEFSTIJLARTS

16 MAART 2024

Evolutie van de mens



De hele menselijke geschiedenis in 1 uur



59 minuten en 59,7 seconden
leefde de mens in een omgeving
waarin voedsel vaak schaars was.

Laatste 0,3 seconden - Industriële economie

Industriële economie, in de afgelopen 300 jaar, heeft onze relatie met eten behoorlijk verstoord.

Met name laatste 100 jaar minimale fysieke moeite om aan eten te komen.





Voedsel nu 24 uur
per dag beschikbaar



Ruim 70% van het supermarktaanbod
ultraprocessed food



Gemaksvoedsel

Vaak zo bedacht dat we er makkelijk te veel van eten

Per portie veel calorieën, suiker, verzadigd vet en zout en maar weinig vitamines, mineralen en vezels

Aan 93 procent is suiker toegevoegd

A close-up photograph of a silver spoon tilted to pour a stream of small, white, granular particles onto a larger pile of the same material. The background is solid black, which makes the white granules and the metallic spoon stand out. The spoon is positioned in the upper right, and the granules are falling towards the bottom left. A white oval with a thin red border is superimposed over the lower part of the pile of granules.

44 kg/
jaar

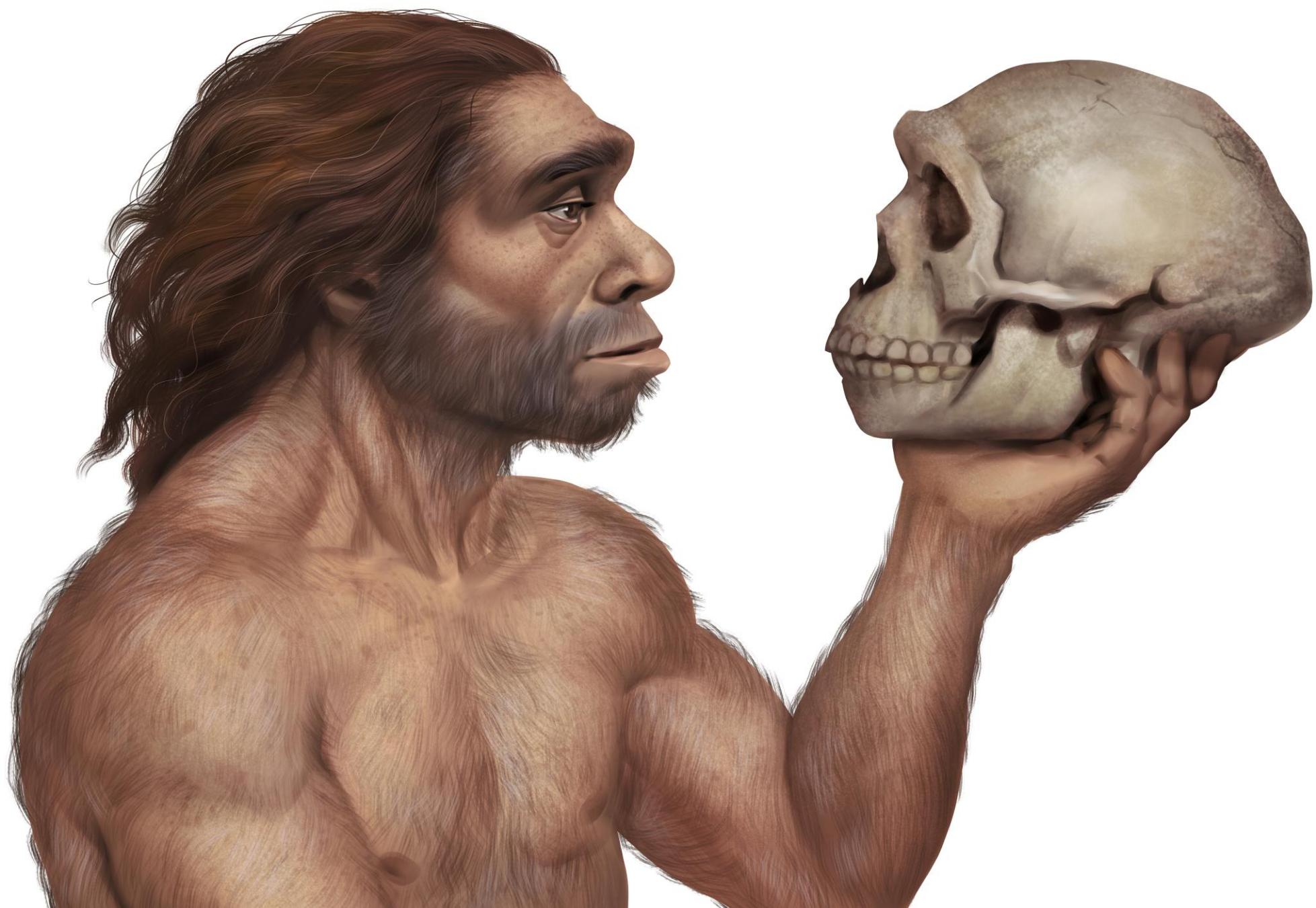


Gevolg

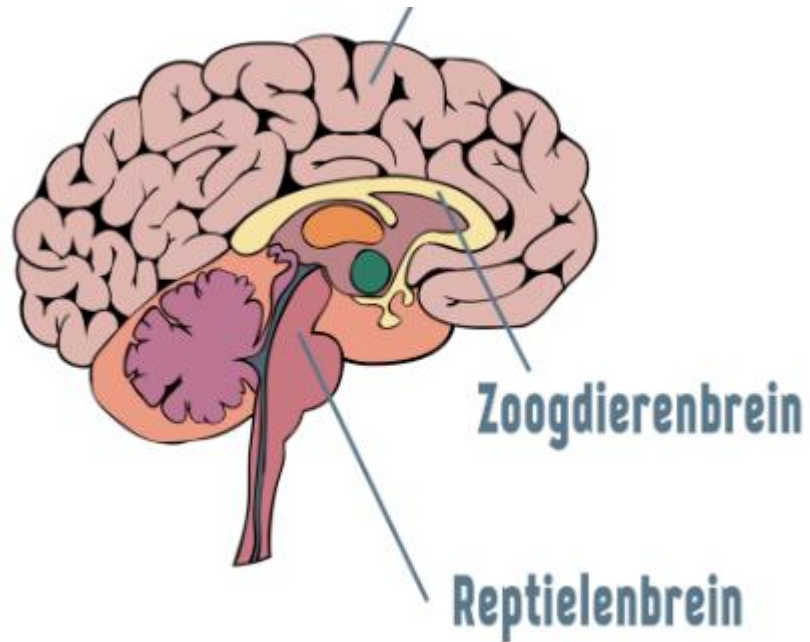
Chronische ontsteking

Het regelsysteem raakt ontregeld

Brein raakt ongevoelig voor de signalen
voor verzadiging



Oerbrein



Reptielenbrein

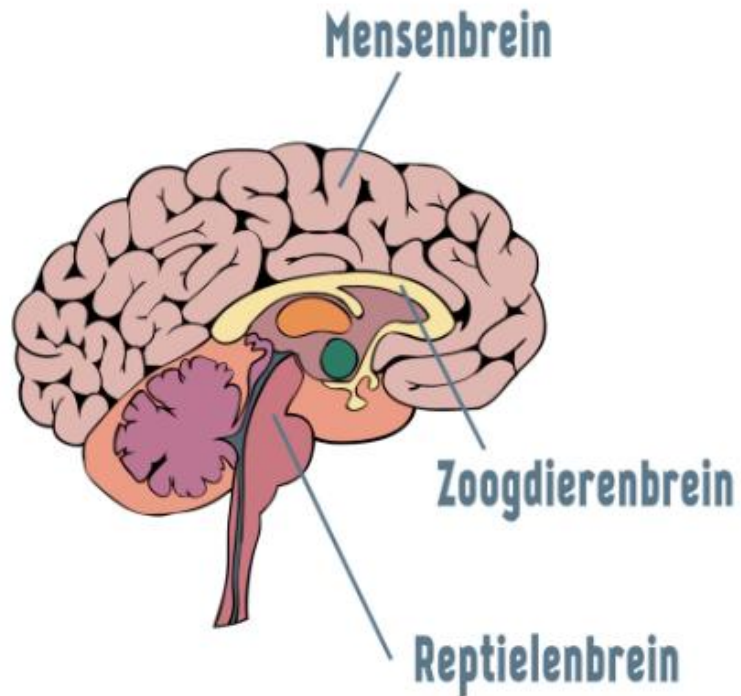
Oudste deel van ons brein.

Regelt zaken waar je niet over na hoeft te denken zoals voorplanting, ademhaling en stofwisseling.

Zoogdierenbrein (limbisch brein).

Regelt alles wat met emoties en affectiviteit te maken heeft, dus ook onze emotionele herinneringen.

Mensenbrein



Mensenbrein (neocortex)

Jongste deel van onze hersenen

Onderscheidt ons van alle andere diersoorten.

Speelt een belangrijke rol bij o.a. logisch denken, leren en het oplossen van problemen.

Oerbrein: instincten en impulsen



Voorkeur voor prikkels

Voorkeur voor zoet, zout en vet

Voorkeur voor weinig bewegen

Zoet, zout en vet combineren? Onweerstaanbare prikkel!





10 miljoen chronisch zieken in NL

Ruim 1 miljoen Nederlanders hebben type 2 diabetes.

1,7 miljoen heeft een hart- of vaatziekte.

2,8 miljoen Nederlanders hebben een te hoge bloeddruk.

Obesitas epidemie

1 op de 2 mensen
heeft overgewicht
(BMI 25-30)

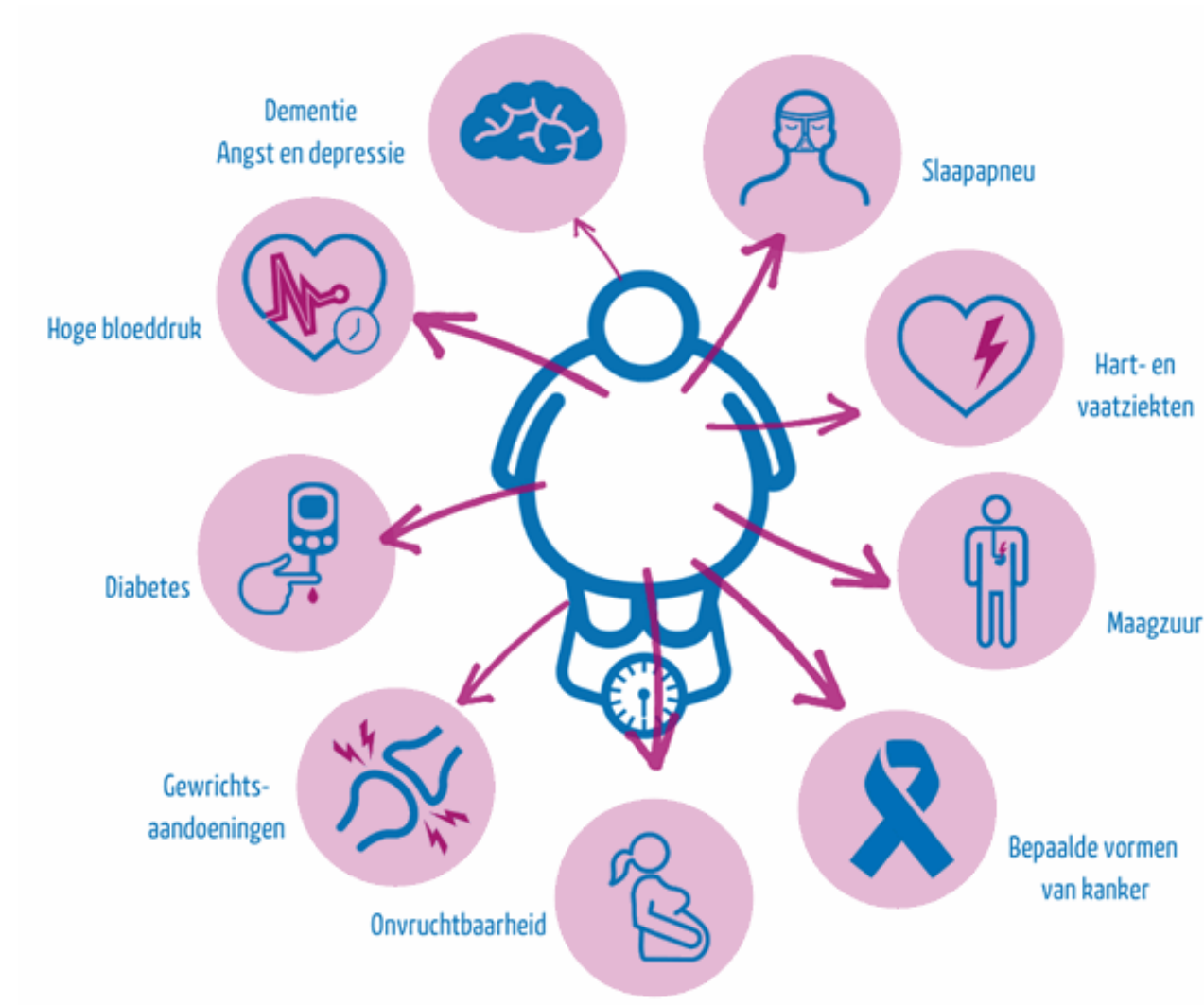
1 op de 6 mensen
heeft obesitas
(BMI > 30)

1 op de 8 kinderen
overgewicht
(BMI 25-30)

Er zijn in de wereld 800 miljoen mensen die honger lijden.

Er zijn ongeveer 1 miljard mensen die aan overgewicht lijden.





Obesitas als poortziekte

Gevolgen

Anno 2022 zorgkosten boven de 100 miljard euro aan ziektezorg. In 2040 is de schatting dat dit zal zijn opgelopen tot 174 miljard euro.

1 op de 6 mensen werkt op dit moment in de zorg (1 mln mensen). In de nabije toekomst zal 1 op de 3 mensen in de zorg moeten werken.

RESEARCH

Open Access



Burden of disease study of overweight and obesity; the societal impact in terms of cost-of-illness and health-related quality of life

J. Hecker^{1,2*}, K. Freijer³, M. Hiligsmann² and S. M. A. A. Evers^{2,4}

Abstract

Background: Little is known about the burden that overweight and obesity impose on Dutch society. The aim of this study is to examine this burden in terms of cost-of-illness and health-related quality of life.

Method: A bottom-up, prevalence-based burden of disease study from a societal perspective was performed. Cost-of-illness information including healthcare costs, patient and family costs, and other costs was obtained via the Treatment Inventory of Costs in Patients with psychiatric disorders (TIC-P) questionnaire. Health-related quality of life was assessed through the EuroQol (EQ-5D-5L) and the BODY-Q instruments. Non-parametric bootstrapping was applied to test for significant differences in costs. Subgroup analyses were performed on all outcomes.

Results: A total of 97 people with overweight and obesity completed the survey. Per respondent, mean healthcare costs were €2907, patient and family costs were €4037, and other costs were €4519, leading to a total societal cost of €11,463 per respondent per year. Total costs were significantly higher for respondents with obesity versus overweight and between low & intermediate versus highly educated respondents. The mean utility score of our population was 0.81. A significantly lower utility score was found for respondents with obesity in comparison with respondents with overweight. BODY-Q results show that respondents with obesity scored a significantly lower Rasch-score than did respondents with overweight in three scales. Respondents with a high education level and having paid work scored significantly higher Rasch-scores in two scales than did those with a low education level and without having paid work. The age group 19–29 have significantly higher Rasch-scores in three scales than respondents in the other two age categories.

Conclusions: Overweight and obesity have a considerable impact on the societal costs and on health-related quality of life. The results show that the impact of overweight and obesity go beyond the healthcare sector, as the other costs have the biggest share of the total costs. Another interesting finding of this study is that obesity leads to significant higher costs and lower health-related quality of life than overweight. These findings draw attention to policy making, as collective prevention and effective treatment are needed to reduce this burden.

Keywords: Overweight, Obesity, Dutch population, Cost of illness, Burden of disease, Health-related quality of life

*Correspondence: julie.hecker@mumc.nl

¹ Department of Health Service Research, Care and Public Health Research Institute (CAPHRI), Maastricht University, PO box 616, 6200, MD, Maastricht, The Netherlands

Full list of author information is available at the end of the article



© The Author(s) 2022. **Open Access** This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. The Creative Commons Public Domain Dedication waiver (<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>) applies to the data made available in this article, unless otherwise stated in a credit line to the data.

Background

Globally, the prevalence of overweight (defined as body mass index (BMI) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) and obesity (defined as BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$) among adults aged 18 years and older

Wat kost overgewicht en obesitas?

De totale kosten van overgewicht en obesitas bij volwassenen in Nederland is bijna €11.500 per volwassene met overgewicht/obesitas per jaar.

Dit leidt tot een totale kostenpost voor Nederland van ruim €79 miljard per jaar.



**HOUSTON,
WE HAVE
A PROBLEM!**

APOLLO 13



In de spreekkamer van de huisarts

Versie 1.0



De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2.
Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?.....
- Hier wil ik aan werken:
- | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Lukt het je om genoeg te bewegen?
(bijna iedere dag een half uur licht zweten) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Ben je tevreden over je gewicht? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Lukt het je om niet te roken? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Lukt het je om geen alcohol te drinken? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Voel je je verbonden met mensen om je heen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Haal je voldoening uit je werk of hobby? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Slaap je goed? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Kun je goed ontspannen? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Zit je lekker in je vel? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is) | | | | | |
| a. Weinig geld/schulden | | | | | |
| b. Familiezaken | | | | | |
| c. Stress | | | | | |
| d. Woonsituatie | | | | | |
| e. Anders, nl..... | | | | | |

De Leefstijlcheck

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- ☐ Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- ☐ Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐

Verbinding

- ☐ Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- ☐ Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- ☐

Middelen

- ☐ Alcohol: drink zo min mogelijk
- ☐ Roken: zoek hulp om te stoppen
- ☐ Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- ☐ Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
- ☐

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verspreid, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- ☐ Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- ☐ Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- ☐ Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- ☐ Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- ☐ Voorkom veel stilzitten
- ☐

Ontspanning

- ☐ Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- ☐ Kies een hobby, sport of activiteit
- ☐ Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- ☐ Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
- ☐

Slaap

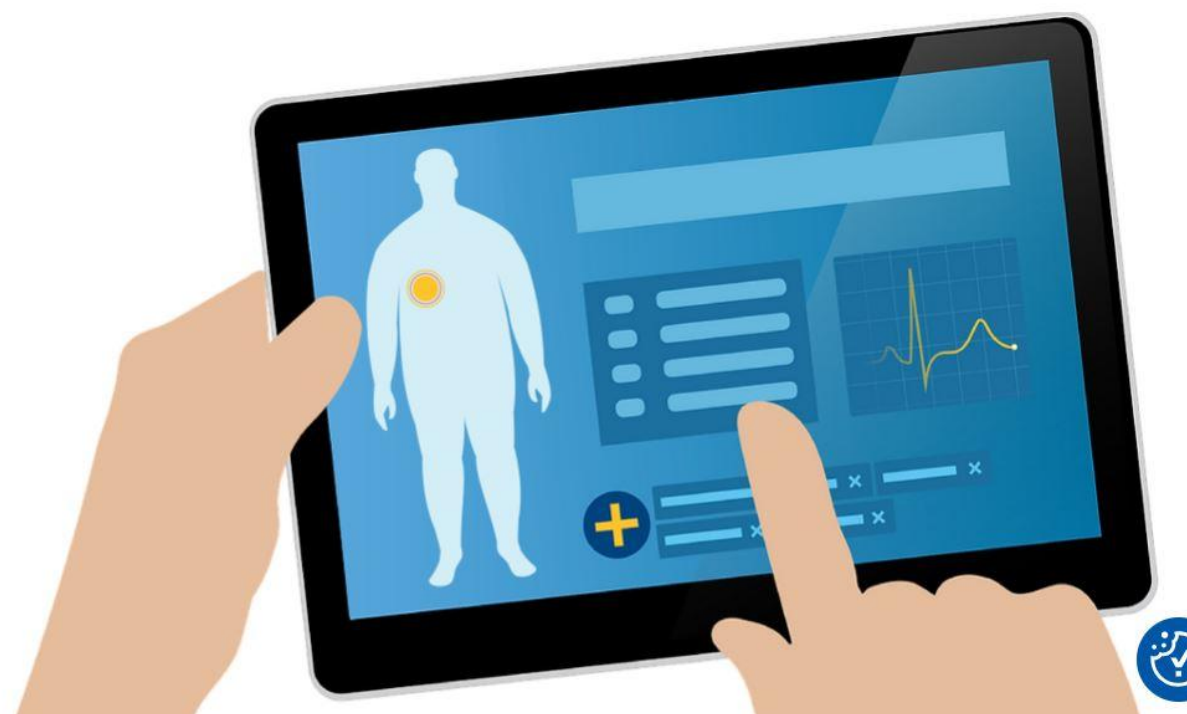
- ☐ Houd een regelmatig slaappatroon aan
- ☐ Slaap in een koele geventileerde kamer
- ☐ Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- ☐ Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
- ☐

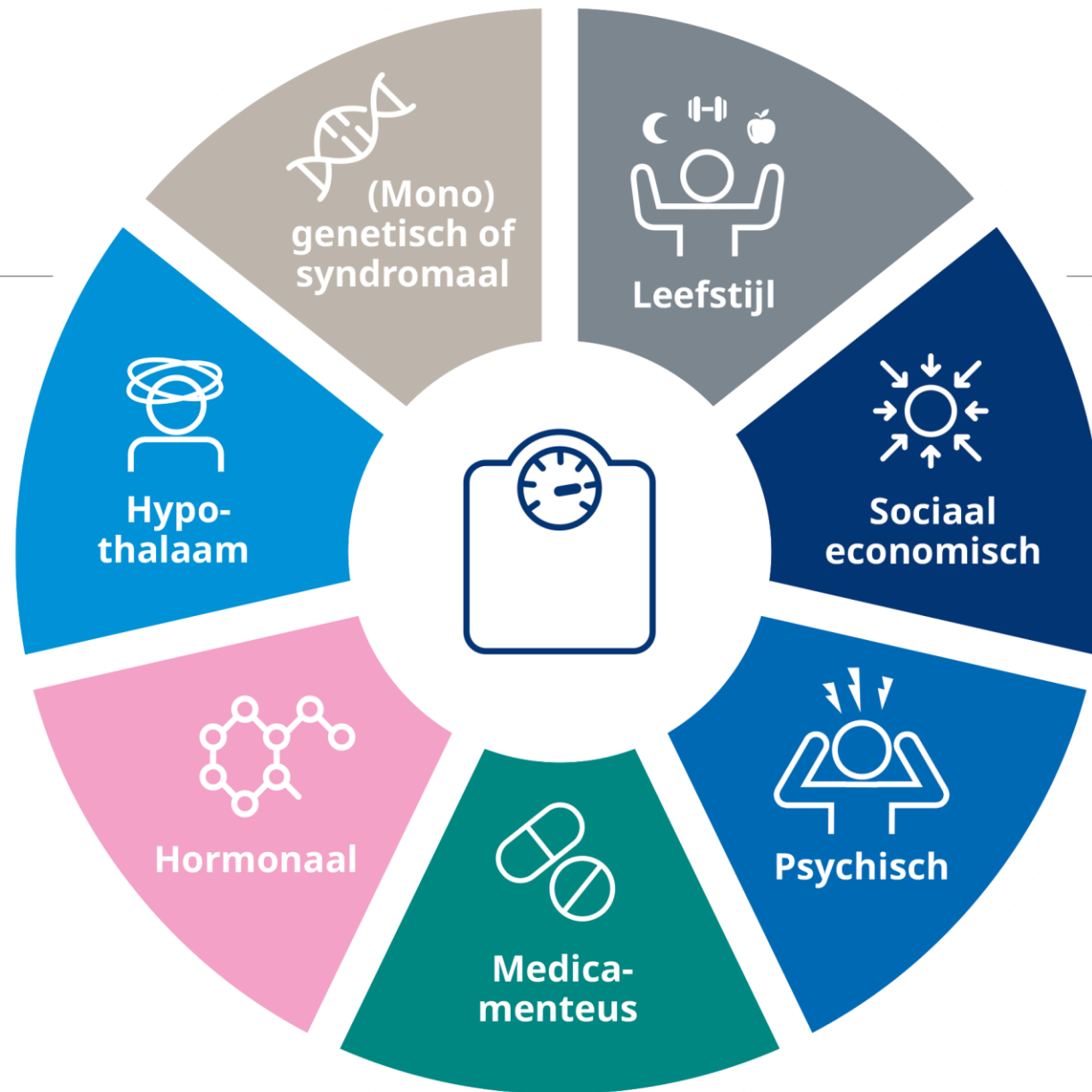
Het Leefstijlroer

Welkom

Heeft u overgewicht? En wilt u weten hoe dat komt? En wat u eraan kunt doen? Op deze website vindt u betrouwbare informatie over de oorzaken van overgewicht. Ook kunt u een vragenlijst invullen over overgewicht. Deze vragenlijst kan u helpen om uw overgewicht beter te begrijpen.

Misschien heeft uw arts u gevraagd om deze website te bekijken. Of misschien bent u zelf op zoek gegaan naar informatie. In beide gevallen is het nuttig om de vragenlijst in te vullen. De uitslag van de ingevulde







Gewichtsverhogende medicatie

Corticosteroiden (alle soorten toedieningsvormen)

Bètablokkers (metoprolol, propranolol)

Antidepressiva (mirtazapine, paroxetine)

Antipsychotica (olanzapine, risperidon)

Anti-epileptica (carbamazepine, gabapentine, valproïnezuur)

Antidiabetica (insuline, glimepiride)

Analgetica (pregabaline, amitriptyline)

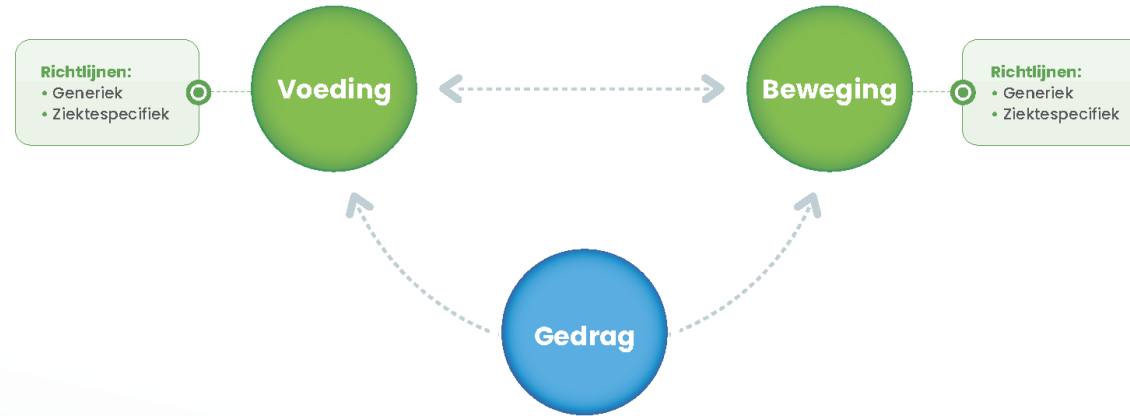
Lijst niet compleet!



Behandelplan

Leefstijladviezen? GLI? Pillen? Operatie?

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE (GLI)



Inhoud:

- **Basis¹:**
Schijf van Vijf, algemene beweegrichtlijnen
- **Basis met aanvullende zorg²:**
extra aangepaste (para)medische zorg voor 1 of 2 componenten aanvullend op de basis
- **Gespecialiseerd³:**
Specialistische vorm qua begeleiding en inhoud op alle GLI componenten (incl. cognitieve gedragstherapie)

Vorm:

- **GLI programma⁴:**
 - vaste invulling en periode
 - groepsverband
- **Individuele (modulaire) GLI⁵:**
 - geen vaste invulling en periode
 - individuele begeleiding



‘Afslankpillen’

In oktober 2022 wordt Tesla-oprichter Elon Musk bevraagd op Twitter:

‘What’s your secret? You look awesome, fit, ripped & healthy. Lifting weights? Eating healthy?’

Waarop Musk reageert met: *‘Fasting’ – ‘And Wegovy’.*

[Home](#)

[▼ Behandelingen](#)

[Prijslijst](#)

[Voor & Na](#)

[Ervaringen](#)

[Team](#)

[▼ Klinieken](#)

[Afspraak maken](#)

Groningen locatie nu geopend

[Home](#) / [Behandelingen](#) / [Medisch afvallen met injecties](#)

Medisch afvallen met injecties

De revolutionaire gewichtsverlies methode



Bariatrische chirurgie



DISCUSSIE!





Wie is
verantwoordelijk:
maatschappij?
Voedingsindustrie?
patient zelf?

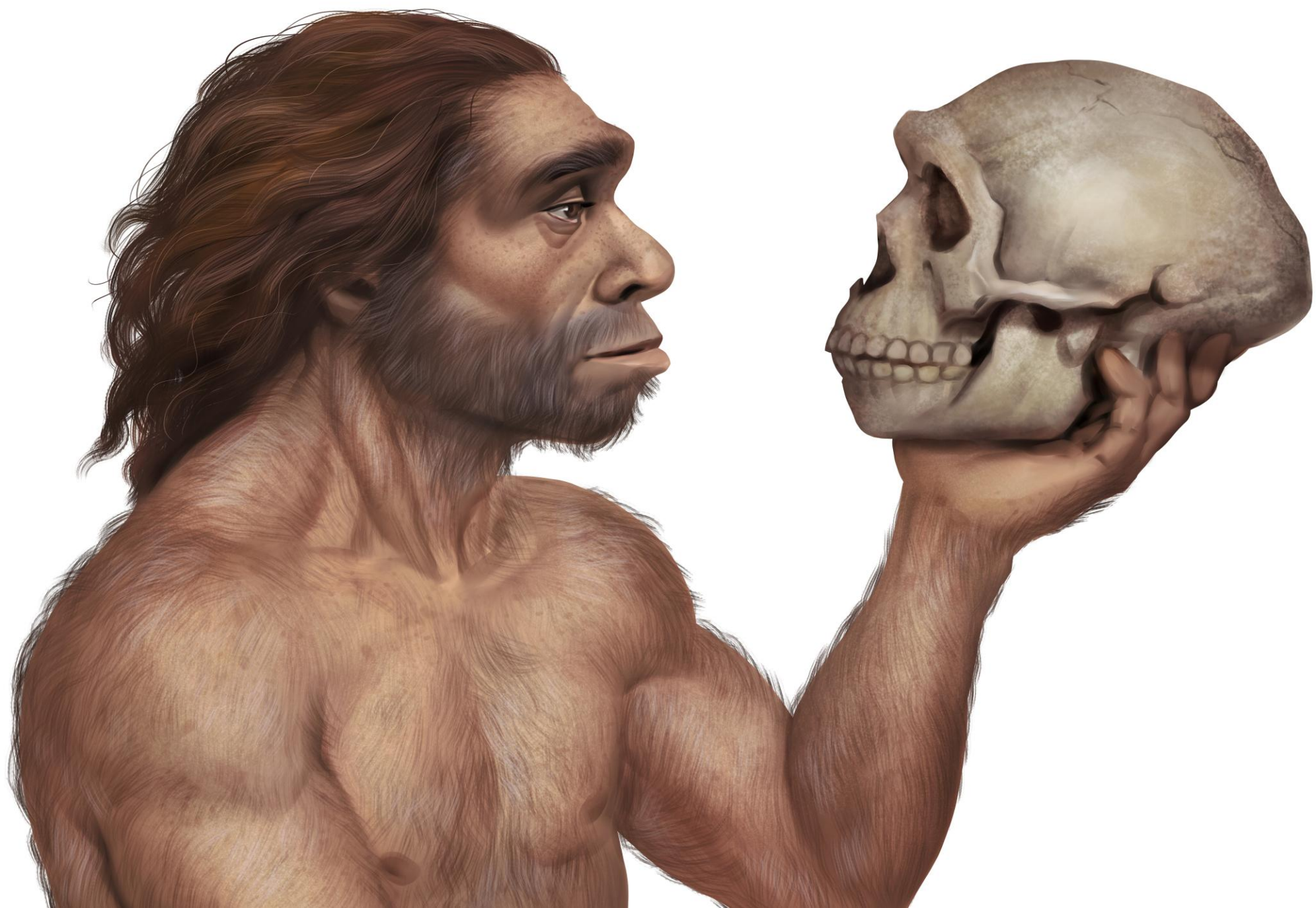
Eigen schuld, dikke
bult? Ieder pondje gaat
door het mondje?

“GLI, dat wordt ‘m nie”?

Leefstijl in plaats van
‘luxe afslankpillen’?

En de diabeten dan die
straks geen medicatie
meer hebben?

Rokers helpen we toch
ook met dure
kankermedicijnen?



Oerbrein: instincten en impulsen



Voorkeur voor zoet en zout

Voorkeur voor weinig bewegen

Voorkeur voor prikkels



Obesogene omgeving



Gezamenlijke
verantwoordelijkheid!

Maatregelen op microniveau

Individuele preventie

Beschikbare behandelingen tijdig en gericht inzetten



Maatregelen op macroniveau

Accijnsverhoging op rookwaren, verminderen van het aantal verkooppunten van rookwaren

Aanpassing van de huidige leeftijdsgrens voor verkoop

Verhoging van belasting op alcoholische en niet-alcoholische (fris)dranken

Een suikerbelasting

Verlaging van de btw op groente en fruit

Afspraken met de industrie over gezondere voedingsmiddelen

Verbod van marketing van ongezonde producten gericht op kinderen

Ongezonde drank-, snoep- en snackautomaten bij scholen verbieden

Document van Zorginstituut 2023 "Signalement passende zorg voor mensen met HVZ"

Betutteling of bescherming?

Maatregelen voor gezonde keuzes niet overlaten aan het individu, maar voor iedereen de blootstelling aan verleidingen en ongezonde producten verminderen.

De preventieparadox:

‘De grootste impact op de volksgezondheid is niet te behalen bij de mensen met het hoogste risico, maar bij de veel grotere groep die nog geen problemen heeft. Als je het aantal zware drinkers halveert, heeft dat minder impact dan als we allemaal minder gaan drinken.’

Jochen Mierau, hoogleraar Economie van de volksgezondheid aan de Rijksuniversiteit Groningen

Voorbeeld Schotland

Sinds 1 mei 2018 geldt in Schotland een minimumprijs voor alcoholische dranken; een standaardglas, dat 10 ml pure alcohol bevat, moet sindsdien minstens een halve pond kosten.

Uit berekeningen blijkt dat dit tot een afname van 3% van het volume aan verkochte alcoholische dranken heeft geleid.

De alcoholinname per volwassene daalde gemiddeld met 7,6%

De door alcohol veroorzaakte sterfte daalde met 13,4%



Voorbeeld Mexico

In 2014 heeft Mexico een suikertax ingesteld,

Effect is dat dit invloed heeft op de verkoop van frisdranken.

Deze is gedaald met zes procent, terwijl de verkoop van niet-suikerhoudende dranken, zoals flessen water, steeg met vier procent.



Voorbeeld Nieuw-Zeeland

Nieuw-Zeeland eerste land dat een generatiegebonden verbod op de verkoop van tabak invoert.

Vanaf 2027 gaat de minimumleeftijd voor aankoop van tabak ieder jaar met een jaar omhoog, zodat iedereen geboren op of na 1 januari 2009 nooit meer tabak zal kunnen kopen.



Voorbeeld Singapore

Meer bewegen (overal zijn parken en 'health corners' aangelegd)

Minder suikerconsumptie

(verbod op advertentie voor suikerhoudende dranken)

Aanpassing voeding (meer bruine rijst)

Alle burgers regelmatige 'health check-up'



Voorbeeld IJsland

Nationaal programma om middelengebruik (alcohol, tabak en drugs) door jongeren te voorkomen.

Implementeren van lokale interventies die bekende risicofactoren voor middelengebruik verminderen en beschermende factoren bij ouders, op scholen en in gemeenschappen versterken.

Sinds de introductie van deze werkwijze, twintig jaar geleden, is het middelengebruik onder IJslandse jeugd sterk gedaald naar het minste gebruik in Europa.



En in Nederland?

2018 Nationaal Preventie Akkoord

Voedingsindustrie/alcohol lobby prominent aan tafel!

Gokken gelegaliseerd

Suikertax?

Vapen



Wat kunt u zelf doen?

1. Weet Wat je Eet (eetmeter van het Voedingscentrum)
2. Drie eetmomenten op een dag en geen tussendoortjes
3. Minder koolhydraten
4. Negatieve energiebalans
5. Intermittend vasten

Eet minder suiker

Eet volkoren natuurlijke,
onbewerkte voedingsmiddelen.

Zorg voor een dieet met weinig
geraffineerde koolhydraten, een
matig hoeveelheid eiwit en veel
natuurlijke vetten.



Verbrand de nog aanwezige suiker

Bewegen!

Spiere kweken!



*Jeugd
4 tot 18 jaar*

Hoeveel kan ik **bewegen**
om **gezond** te blijven?

*Volwassenen
en ouderen*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



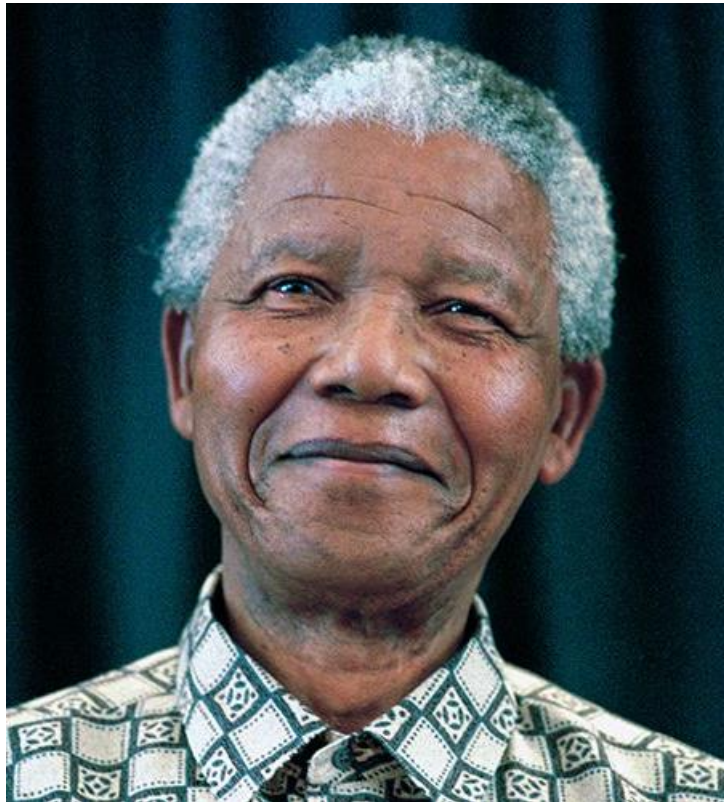
2x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.



“We moeten leren dat we ons lichaam moeten onderhouden. Net zo goed als je je auto regelmatig grote beurt geeft en de olie ververst, moet je ook je lichaam in conditie houden”

Prof. Dr. Andrea Maier, internist en hoogleraar veroudering



“De maatschappij veranderen is niet het moeilijkste wat er is. Het moeilijkste is jezelf veranderen.”

Nelson Mandela



Dank voor
uw
geestelijke
aandacht

WBVB

tegelizr.nl