

Voor een gezonde toekomst.

Initiatiefnota gezonde leefstijl.

Antje Diertens, november 2020



D66

Inleiding.

We zijn al enige tijd in de ban van een wereldwijde pandemie. Een pandemie die uiterst lastig een halt toe te roepen is, die zich verspreidt als een olievlek, die de samenleving ontwricht en de zorg overspoelt met patiënten die ernstiger of minder ernstig getroffen zijn. Tien jaar geleden sloeg de Wereld Gezondheidsorganisatie alarm over deze pandemie, die miljoenen mensen het leven heeft gekost: bewegingsarmoede.

De situatie is zorgelijk. Want tijdens de huidige Corona-pandemie, waar vorige alinea wellicht over léék te gaan, zien we dat het merendeel van de mensen dat met COVID-19 wordt opgenomen in het ziekenhuis lijdt aan overgewicht of ernstig overgewicht (obesitas). En mensen met overgewicht hebben vaak een minder goed functionerend immuunsysteem, waardoor ze kwetsbaarder zijn voor het virus en er zieker van worden.

Het goede nieuws is dat mensen, met of zonder overgewicht, hun immuunsysteem al binnen een paar weken een boost kunnen geven door aan de slag te gaan met een gezonde leefstijl. Gezond eten, meer bewegen en goed slapen zijn de belangrijkste ingrediënten voor het verbeteren van de fysieke én mentale fitheid.

D66 zet zich al jaren in voor kansengelijkheid. Het is voor ons onbestaanbaar dat mensen met een lagere opleiding gemiddeld zes jaar korter leven en maar liefst vijftien jaar korter in goede gezondheid. De coronacrisis vergroot dit verschil alleen maar uit. Om dit gat te dichten, moeten we ons beleid meer richten op het voorkómen van ziekten dan we nu doen. Dat vereist verstandige keuzes voor de volksgezondheid. Niet alleen bij het ministerie van VWS, maar op alle departementen. Het gaat om ruimtelijk beleid, woonbeleid, onderwijs en opvang, het faciliteren van sport en de invloed van werk en economie op ons welzijn. Maar denk ook aan het slim inrichten van de publieke ruimte, zodat het vanzelfsprekender wordt om te bewegen.

Daarnaast is de leefstijl, het gedrag van mensen, van belang voor hun gezondheid. D66 wil daarin actief zijn zonder te betuttelen. Veel mensen weten misschien wel wat gezond gedrag is, maar te weinig mensen leven ernaar. D66 wil die kloof tussen weten en doen verkleinen en zorgen dat effectieve preventieprogramma's overal worden ingezet waar ze nodig zijn. Vooral bij de groepen met de grootste achterstand in hun (gezonde) levensverwachting. En door de gezonde keuze makkelijker te maken. Met een gerichte maatwerkaanpak die dichtbij de mensen wordt georganiseerd, stellen we 'positieve gezondheid' als doel. Niet de afwezigheid van ziekte staat centraal, maar het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Welzijn en welvaart gaan hierbij hand in hand: een gezonde bevolking is een productieve bevolking.



De overheid kan op het gebied van preventie beleid maken op drie niveaus: universele preventie (voor iedereen); gerichte preventie (voor risicogroepen); ziektegerelateerde preventie (bij ziekte). In deze initiatiefnota zijn beslispunten opgenomen die vooral betrekking hebben op universele en gerichte preventie, en zich dus richten op het moment vóór iemand zich met klachten meldt bij bijvoorbeeld de huisarts. Initiatiefnemer vraagt in deze nota vooral aandacht voor de terreinen voedsel, bewegen, sport, leefomgeving

en de verbinding ertussen. Roken is verantwoordelijk voor de grootste ziektelast in Nederland.¹ Ondanks het feit dat nog teveel jongeren starten met roken en er een omzetstijging was van tabak ten tijde van corona, komt de ambitie voor rookvrije generatie niet in deze nota voor, mede door het beleid dat al is ingezet. Op de andere gebieden van het gezondheidsbeleid zijn de extra nodige stappen beschreven.

Gezond beleid.

Goede gezondheid door middel van preventie organiseer je het beste dichtbij de mensen. In de straat, de wijk of de regio. Toch zijn er ook zaken die op landelijk niveau geregeld moeten worden om lokaal een houvast te bieden.

Doelstelling voor Nederland

Een goed startpunt is een duidelijke doelstelling op het gebied van gezondheid. We hebben in Nederland al duidelijke (wettelijke) doelstellingen als het gaat om klimaat: daar hebben we normen vastgesteld voor maximale uitstoot van Co2 en de neerslag van stikstof. Hier moeten we ook naartoe voor gezondheid. De recent uitgebrachte Landelijke Nota Gezondheidsbeleid is een stap in de goede richting, maar ook nog heel vrijblijvend.² Cijfermatige doelstellingen voor de levensverwachting in goede gezondheid, gezondheidsverschillen binnen de maatschappij of prevalentie van leefstijlgerelateerde ziekten zijn nodig. Dit geeft de overheid enerzijds houvast en anderzijds een verantwoordelijkheid waarop ze kan worden aangesproken. Wanneer we ons bijvoorbeeld committeren aan een eerlijke levensverwachting in goede gezondheid dan zullen we meer dan nu genoodzaakt zijn om breder te kijken. Vanuit de wetenschap, net als bij klimaat, moet worden bepaald wat die brede doelstelling is. Denk aan heldere doelstellingen op het gebied van gezonde levensverwachting³, ervaren gezondheid⁴ en psychische gezondheid⁵. Net als bij de Klimaatwet zal er een brede inzet van verschillende ministeries nodig zijn.

Beslispunt 1:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om op wetenschappelijke basis doelstellingen te formuleren voor maximaal haalbaar gezondheidspotentieel en te onderzoeken of deze wettelijk te verankeren zijn. Deze doelstellingen op het gebied van gezonde levensverwachting, ervaren gezondheid en/of psychische gezondheid, worden vervolgens gemonitord, zodat we effecten kunnen meten en beleid aanpassen waar nodig.

Verbinding tussen ministeries

In de afgelopen jaren zijn in het belang van de gezondheid drie relevante akkoorden gesloten: het klimaatakkoord, sportakkoord en preventieakkoord. De samenhang tussen de verschillende akkoorden ontbreekt, echter. Ook worden er geregeld besluiten genomen door verschillende bewindspersonen op verschillende ministeries die van invloed zijn op de gezondheid van Nederlanders. Soms botsen die met de ambities voor de publieke gezondheid vanuit het ministerie van VWS.

Beslispunt 2:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om binnen de regering de minister van VWS aan te wijzen om namens het kabinet het belang van gezondheid interdepartementaal te initiëren en coördineren. Deze minister is aanspreekbaar op het gehele regeringsbeleid ten aanzien van gezondheid en stelt een integraal Plan Gezonde Leefomstandigheden op dat ziet op ruimtelijk beleid, woonbeleid, onderwijs en opvang, het faciliteren van sport en de invloed van werk en economie op ons welzijn.

Nationaal rapporteur

We moeten werken aan een gezonde toekomst buiten de zorg. Dat is met name van belang als we kijken naar de grote gezondheidsongelijkheid. Mensen met een lagere opleiding leven gemiddeld zes jaar korter en maar liefst vijftien jaar korter in goede gezondheid.⁶ Goed beleid om gezondheid te bevorderen werkt pas als het ook de mensen bereikt die het het meest nodig hebben. Daarvoor wil initiatiefnemer een Nationaal Rapporteur Gezond Leven die zorgt dat effectieve preventieprogramma's overal ingezet worden waar ze nodig zijn. Vooral bij de mensen die nu een lagere gezonde levensverwachting hebben. Het spreekt voor zich dat deze opgave zich niet alleen uitstrekt tot de Rijksoverheid, maar juist ook op regionaal en lokaal niveau wordt vormgegeven. In een visie op gezondheid kunnen we gebruik maken van de inzichten van 'brede welvaart' ten opzichte van economische groei op zichzelf.⁷

Beslispunt 3:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het aanstellen van een Nationaal Rapporteur Gezond Leven die succesvolle leefstijlprogramma's verzamelt en toegankelijk maakt voor iedereen en daarbij met name focust op groepen die een achterstand hebben in gezonde levensverwachting.

Preventie in de Wet publieke gezondheid

Tijdens de coronacrisis werd het belang van een goede Wet publieke gezondheid (Wpg)⁸ duidelijk zichtbaar. Voor infectieziektebestrijding, jeugdgezondheidszorg en rampenvoorbereiding is veel opgetuigd, maar voor gezondheidsbevordering kan deze wet duidelijker. Gemeenten hebben veel ruimte voor eigen invulling in de wet, waardoor de opschaling van gerichte preventie maar beperkt van de grond komt. In de Wpg kan nader worden uitgewerkt welke taken en verplichtingen gemeenten hebben op het terrein van gezondheidsbevordering. Ook specifieke preventieprogramma's die bewezen (kosten)effectief zijn kunnen hierin verwerkt worden. Denk aan valpreventie en gecombineerde leefstijlinterventies (GLI's).

Uitvoering zal vooral liggen bij de gemeentelijke gezondheidsdiensten (GGD'en)

Beslispunt 4:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om gezondheidsbevordering beter vast te leggen in de Wet publieke gezondheid (Wpg) zodat doelstellingen, taken en de inzet van preventieprogramma's een wettelijke basis kennen.

Kansen bij de GGD'en

Tijdens deze pandemie wordt zichtbaar dat GGD'en belangrijk werk verzetten op het gebied van infectiepreventie, waaronder het bron- en contactonderzoek. Hun regionale rol tijdens uitbraken is onmiskenbaar belangrijk en verdient momenteel prioriteit.

GGD'en spelen echter ook een zeer belangrijke rol in het uitvoeren van gerichte en lokale preventieprogramma's. Wat initiatiefnemer betreft krijgen GGD'en een steviger positie op het gebied van gezondheidsbevordering. GGD'en hebben een bestaand netwerk, kennen de regio, de wijken, buurten en de populatie en hebben al veel expertise aan boord. Met het uitbreiden en specifieker maken van de wettelijke taken voor gemeenten krijgen GGD'en in de toekomst een grotere uitvoerende rol.

Beslispunt 5:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om GGD'en te laten fungeren als kenniscentra in de wijken van waaruit de duurzame preventieprogramma's worden uitgevoerd en een data-infrastructuur voor preventie wordt opgetuigd. Deze goede (regionale) data-infrastructuur helpt bij het inzichtelijk maken van de grootste uitdagingen en het monitoren van de effecten van beleid. Hierbij wordt verkend of een bekostiging van de GGD, waarbij meer wordt gekeken naar de aard van de populatie, passender is.

Gezonde start.

Tot op zekere hoogte hebben mensen zelf invloed op zaken als gezonde voeding, voldoende bewegen en voldoende ontspanning. Het is echter belangrijk te beseffen dat dit niet altijd en niet voor iedereen geldt. Bijvoorbeeld voor mensen met financiële problemen of een hoge werkdruk. Of voor mensen die eigenlijk niet goed weten wat gezond is en wat niet.⁹ En het aantal mensen dat verminderd in staat is om zelfstandig een afgewogen keuze te maken groeit. Daarom vindt initiatiefnemer het belangrijk erop te sturen dat kiezen voor gezond een gewoonte wordt: ingesleten gedrag, routine, de default keuze. Dat kunnen we bereiken door er vanaf de conceptie en de eerste bezoeken aan het consultatiebureau mee te beginnen, hierop voort te bouwen tijdens de schoolcarrière en dit te verankeren in leefstijlprogramma's in de buurt.



Geboorte- en kraamzorg voor een goede start

De start van het leven is cruciaal voor de kansen van een kind. Dit begint bij de geboorte- en kraamzorg. Kraamzorg en jeugdgezondheidszorg dragen bij aan gelijke kansen, juist in het allerprilste begin. Daarom is het goed dat ouders en nieuwgeborenen bij professionals terecht kunnen met al hun vragen over de ontwikkeling van hun kind. Deze professionals moeten op een laagdrempelige wijze beschikbaar blijven voor advies en vragen. De gezondheid van een kind

is niet alleen voor en tijdens de geboorte, maar ook in de eerste 1000 dagen na de zwangerschap een belangrijke voorspeller van mogelijke problemen op latere leeftijd, zowel psychisch als fysiek. Daarom dient hulpverlening niet plots op te houden na de geboorte. De jeugdgezondheidszorg is de aangewezen partij om eerder en beter

problemen, medisch en niet medisch, te signaleren bij kwetsbare gezinnen. Daartoe moeten zij in staat worden gesteld, zowel qua opleiding als mogelijkheden voor langere en intensievere begeleiding.

Beslispunt 6:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel jeugdgezondheidszorg in de eerste 1000 dagen na de conceptie te verankeren in de Wet publieke gezondheid, omdat kinderen –ongeacht de plaats waar en het gezin waarbinnen ze opgroeien– recht hebben op een gezonde start.

Een gezonde school

Na een gezonde start is het belangrijk dat de gezonde gewoonten inslijten bij het opgroeiende kind zelf. Initiatieven waarbij gemeenten, GGD'en, scholen, ouders en kinderen samenwerken oogsten aantoonbaar succes.¹⁰

Het programma Gezonde School is hier een mooi voorbeeld van.¹¹ De Gezonde School-aanpak sluit aan bij wat scholen al doen aan gezondheidsbevordering en versterkt wat goed gaat. Volgens een stappenplan werken scholen aan verschillende thema's, met inzet van een Gezonde School-coördinator

binnen de school en een externe adviseur van de GGD. Zo werken scholen, GGD'en, ouders en kinderen eraan dat een gezonde leefstijl dagelijkse praktijk wordt.



Beslispunt 7:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om zoveel mogelijk scholen te bereiken met het programma Gezonde School.

Living labs

Na een gezonde start en een gezonde school is het van belang dat gezond gedrag beklijft. De lokale overheid heeft hier een belangrijke rol in, omdat omstandigheden overal anders zijn. Noordoost-Groningen en Zeeland kennen andere uitdagingen dan de grote steden. Om te onderzoeken wat in een bepaalde omgeving het beste kan helpen om doelstellingen te bereiken, kan een zogenoemde Living Labs-methode worden gebruikt. In een Living Lab werken verschillende partijen aan een innovatie in een levensechte setting.¹² Deze Living Labs kunnen onder andere gericht zijn op gezonde voeding, meer bewegen en psychosociale begeleiding om gedragsverandering vol te houden. Deze zijn het effectiefst als gemeenten, zorginstellingen, psychosociale hulpverlening en verzekeraars betrokken zijn.

Beslispunt 8:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel enkele Living Labs in te richten met als doel te onderzoeken hoe in verschillende omgevingen (grote steden, kleine steden, ruraal gebied) duurzame leefstijlveranderingen teweeg kunnen worden gebracht.

Gezond eten.

Een gezonde leefstijl begint bij de juiste brandstof. Gebalanceerde voeding werkt niet alleen fysiek in positieve zin door. Voedingspatroon en –toestand (ook mensen met overgewicht kunnen ondervoed zijn door een te eenzijdig dieet) hebben ook forse invloed op de psychische gesteldheid. Zo is er een duidelijk verband tussen voeding, fysieke activiteit en depressie.¹³

Mensen worden sterk beïnvloed door de voedselomgeving: het aanbod en de marketing van de industrie, supermarkten en horeca, maar ook school-, bedrijfs- en sportkantines of via (sociale) media.¹⁴ Het is daarom ontzettend belangrijk mensen te helpen om makkelijker de gezonde (en duurzamere) keuze te maken. Door afspraken te maken met private partijen in de voedselindustrie en grote bedrijven te prikkelen, wordt gezonder eten en drinken vanzelfsprekender en kunnen we ziekteleed later écht voorkomen.



Nu zien we nog dat diabetes type 2 als chronische ziekte een enorme impact heeft op de ervaren gezondheid.¹⁵ Niet alleen door de ziekte zelf, maar ook omdat het een groter risico geeft op nierziekten, beroertes en hartziekten. Meer dan 1 miljoen van de Nederlanders kampt met diabetes type 2 en de verwachting is dat dit in 2040 oploopt tot ongeveer 1,5 miljoen mensen.¹⁶ Hetzelfde verhaal gaat op voor obesitas en hart- en vaatziekten.¹⁷ Bij mensen met obesitas is het immuunsysteem vaak ernstig verstoord. Gebalanceerde voeding en kennis over effectieve leefstijlverbeteringen kunnen hier een wereld van verschil maken.

Vers en samen eten

Voor veel mensen is het lastig om te kiezen voor gezond eten. Enerzijds omdat verleidingen bijna letterlijk op elke straathoek te vinden zijn. Anderzijds omdat vaak helemaal niet zo duidelijk is wat nu precies gezond is en wat niet. Ook in de wetenschap is hier niet altijd consensus over. Moeten we cafeïne en theïne compleet afzweren, of is een beperkt aantal koppen koffie per dag juist goed voor je? Zijn snoepgroenten gezonde tussendoortjes, of is rauwkost een aanslag op het lichaam omdat de darmen zoveel rauwe vezels niet aankunnen? En zijn eieren een goede bron van proteïne, of de doodsteek voor je cholesterol? Zoveel onderzoeken, zoveel conclusies, lijkt het wel. De goede verstaander zal in staat zijn de gemene delers te blijven zien, maar er is ook een groep die afhaakt bij dergelijke gemixte signalen.

We moeten daarom gaan werken met een set eenvoudige adviezen rondom gezond eten. Veel meer dan van gedetailleerde voorschriften gaan dergelijke suggesties uit van met plezier en met aandacht eten. Ze zijn herkenbaar voor jong en oud, rijk en arm, stedeling en platteland, vegetariër en vleeseter. In Brazilië zijn hier goede resultaten mee behaald, onder andere omdat aangetoond is dat mensen in gezelschap gezonder eten:

1. Bereid het eten met verse, onbewerkte ingrediënten.
2. Gebruik olie, vet, suiker en zout met mate.
3. Beperk kant-en-klaarmaaltijden en pakken sap of limonade.
4. Eet regelmatig en met aandacht voor wat je eet, en waar je het eet.
5. Gebruik zoveel mogelijk samen de maaltijd.
6. Koop ingrediënten bij voorkeur in winkels met een groot en vers aanbod.
7. Ontwikkel je kookkunsten, deel ze en geniet van het voorbereiden en klaarmaken.
8. Deel de dag zo in dat er ook tijd is om van het eten (met elkaar) te genieten.
9. Als je uit eten gaat, kies dan met zorg een restaurant en vermijd fastfoodketens.
10. Wees kritisch ten opzichte van reclame over voeding.

Beslispunt 9:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel een set eenvoudige adviezen rondom gezond eten te formuleren naar Braziliaans voorbeeld, waarin vers en samen eten de boventoon voeren en niet alleen centraal staat wat gezond is om te eten, maar suggesties gedaan worden voor waar, hoe en met wie het prettig (en dus gezond(er)) eten is. Hier wordt een stevige publiekscampagne rond georganiseerd. De richtlijnen van het voedingscentrum blijven beschikbaar voor wie zich verder wil verdiepen.

Samen met supermarkten en industrie

Naast kennis over de gezonde keuze, hebben mensen vaak ook een duwtje in de goede richting nodig. Dit kan door ze de juiste prikkels te geven. We vinden het van belang dat juist ook de industrie en de supermarkten in beweging komen voor gezonde alternatieven. Onderdeel van gezond voedselbeleid blijft dat we niet alleen naar het eindproduct kijken, maar ook naar de weg daarnaartoe. Van grond tot mond, of in het Engels: farm to fork, van duurzame kringlooplandbouw aan het begin van de keten tot een gezonde keuze in de supermarkt. Goed voedselbeleid reikt van het begin tot eind. Gelukkig zijn er groepen jongeren die steeds meer gemotiveerd raken gezonde keuzes te maken, ook vanwege de positieve effecten voor dier en milieu.

Het nieuwe voedsellogo, de NutriScore, zal uiteindelijk gaan helpen om gemakkelijker een gezondere keuze te maken. Maar er zijn meer aanpassingen mogelijk én nodig, die het mensen makkelijker maken gezonder te kiezen. Bijvoorbeeld door productplaatsing in de supermarkt. De gezonde keuze, de volkorenpasta, op ooghoogte, en de minder gezonde producten, kant-en-klare pastasauzen, op onaantrekkelijker plaatsen in het schap. Geen chocolade meer bij de kassa, maar een rekje met fruit en snoeptomaatjes.

Beslispunt 10:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel afspraken te maken met producenten over de maximale hoeveelheid zout, suiker en vet in producten. Als deze afspraken onvoldoende resultaat hebben, leggen we hier verplichtingen op.

Beslispunt 11:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel te onderzoeken of het praktisch haalbaar is de btw op groente en fruit te verlagen.

Beslispunt 12:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel met supermarkten afspraken te maken over de strategische plaatsing van gezonde producten in de supermarkt om de gezonde keuze te vergemakkelijken en impulsaankopen van ongezonde producten te beperken.

Beperk reclame tot de gezonde keuze

Reclames op ongezonde voeding hebben invloed op onze keuze om verantwoord te kiezen wat we eten, deze reclames hebben als doel je te verleiden. Het verminderen van dergelijke reclames kan, op een kosteneffectieve manier, gezondheidswinst opleveren.¹⁸ De Tweede Kamer heeft zich met de motie Diertens/De Groot al uitgesproken om kindermarketing voor producten buiten de schijf van vijf te beperken.¹⁹ Momenteel is het dan ook niet toegestaan om reclame te maken voor ongezonde voeding bij kinderen tot en met 12 jaar en mogen er geen kinderidolen gebruikt worden in de marketing.²⁰ Toch zien we dat sociale media een grijs gebied blijft. Want ook al hebben sociale media bijvoorbeeld regels dat men alleen een account kan aanmaken vanaf 13 jaar, de marketing blijft ook zonder account zichtbaar voor kinderen waardoor de reclamecode kan worden omzeild. Sociale media dient dus expliciete plek krijgen in de reclamecode gericht op marketing buiten de schijf van vijf, voor de bescherming van kinderen.²¹

Momenteel is het zo dat 70% van de aanbiedingen in supermarkten gericht is op producten buiten de schijf van vijf.²² Zoveel verleiding kunnen maar weinigen weerstaan. Initiatiefnemer denkt dat het goed is supermarkten hierop aan te spreken en hier afspraken over te maken.

Beslispunt 13:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel sociale media niet uit te zonderen voor de reclamecode gericht op kinderen.

Beslispunt 14:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel met supermarkten af te spreken maximaal 20% van de aanbiedingen te richten op producten buiten de schijf van vijf en dus 80% op de gezondere keuzes.

Gezond eten op basisscholen



In sommige buurten gaat de overgrote meerderheid van de kinderen zonder ontbijt naar school. Eén op de zeven kinderen is te zwaar, slechts 1% eet de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groente en de meeste kinderen krijgen te veel vet, suiker en zout binnen. Door kinderen warm te laten lunchen, bevorderen we de gezondheid en geven we elke leerling de kans om goed te kunnen leren en te spelen.

Momenteel loopt er al een EU-schoolfruitprogramma waarbij kinderen

al op jonge leeftijd leren over het eten van groente en fruit. Dit is een groot succes: 99% van de scholen is positief, en er is veel vraag naar.²³ Bijna de helft van de scholen geeft aan dat door het programma het regelmatig voorkomt dat kinderen zelf, buiten de fruitdagen om, vaker groente en fruit mee naar school nemen.

Beslispunt 15:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om het EU-schoolfruitprogramma uit te breiden naar zoveel mogelijk scholen in Nederland.

Beslispunt 16:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om kinderen op de basisschool tussen de middag warm en gezond te laten lunchen.

De gemakkelijke gezonde keuze bij publieke instellingen

Goed voedselbeleid richt zich niet alleen op de keuzes die mensen maken voor hun eigen voorraadkast. Keuzes worden ook gemaakt op plekken waar velen van ons, soms dagelijks, eten: de kantine. De gezonde keuze is in de kantine niet altijd even makkelijk, de verleiding van de snelle (te vette en te zoete) hap is eerder regel dan uitzondering. Soms ook uit financieel oogpunt van de cateraar die niet op de hoogte is dat gezond eten net zoveel opbrengst geeft als de ongezonde keuze.²⁴

In ziekenhuizen moeten kantines een aanbod hebben dat aansluit bij hun doel: mensen helpen met hun gezondheid. Een goed voorbeeld is Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede.²⁵ In dit ziekenhuis is niet alleen de kantine maar ook de voeding van patiënten geoptimaliseerd om ze zo snel mogelijk weer op de been te helpen. De doelstellingen in het preventieakkoord kunnen wat indiener betreft ambitieuzer op dit punt.

Bij sportkantines zien we al mooie ontwikkelingen²⁶. Toch blijven vaak de vette hap en het zoete sportdrinkje of de alcoholische versnapering het meest gangbaar. IJslandse sportverenigingen zijn een voorbeeld, omdat zij hier een aantoonbaar positieve (beschermende) rol spelen. Kenmerkend voor de IJslandse aanpak is de combinatie van wetgeving, maatschappelijke bewustzijn, het bieden van alternatieven en betrokken ouders.²⁷ We kunnen hier ook in Nederland meer op sturen. Zet het 0.0-biertje vooraan in het schap en vervang de reclame voor het sportdrinkje voor een uithangbord voor mineraalwater. Maak het broodje kroket duurder dan het broodje gezond en vervang het rekje met snoep op de bar voor een mand met vers fruit.

De kantine van de overheid is ook een plek die, vanwege haar voorbeeldfunctie, genoemd dient te worden. In het preventieakkoord wordt voor 2021 gestreefd naar gezonde bedrijfsrestaurants bij de rijksoverheid (60% 'Betere Keuze'). Die ambitie kan naar minimaal 80% 'Betere Keuze' en door de eisen en gunningscriteria steviger te maken, zullen ingekochte producten dan alleen nog duurzaam en gezond zijn. Een gezonde leefstijl leidt tot een gezonde samenleving en is goed voor onze planeet.

Beslispunt 17:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om in de bedrijfsrestaurants van de rijksoverheid 80% duurzaam en gezond eten in te kopen. Ziekenhuizen, scholen en sportverenigingen worden extra gestimuleerd om te kiezen voor een gezonde kantine.

Gezond bewegen.

‘Exercise is king. Nutrition is queen. Put them together and you've got a kingdom,’ aldus fitnessgoeroe Jack Lalanne. Iedereen verdient een eerlijke kans om gezond oud(er) te worden. Niet alleen voeding, maar ook sport en bewegen zijn essentiële elementen van een actieve en gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl bevordert de gezondheid in meerdere opzichten. Het draagt bij aan fysieke fitheid, mentaal welbevinden, zelfvertrouwen en biedt kansen om mee te doen in sociale verbanden. Sport en bewegen kan op school, in verenigingsverband, georganiseerd of ongeorganiseerd. Initiatiefnemer is van mening dat sporten en bewegen daarom voor iedereen toegankelijk moet zijn en aantrekkelijk moet worden gemaakt: voor jong en oud, arm en rijk, met of zonder beperking, binnen of buiten verenigingsverband en ongeacht iemands achtergrond.

In Nederland brengen we echter steeds meer uren door op de stoel of bank. Steeds minder bewegen is een ernstige gezondheidsbedreiging. Nederlanders lopen hier zelfs mee aan kop binnen Europa: 32% van de Nederlanders zit dagelijks meer dan 8,5 uur.²⁸ Bij teveel zitten en onvoldoende beweging, vergroten we de kans op obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en zelfs kanker.²⁹ Genoeg onderzoeken hebben daarnaast aangetoond dat voldoende bewegen het immuunsysteem stimuleert en bijdraagt aan de mentale gezondheid. Om bewegingsarmoede aan te pakken is overheidsbeleid nodig.

Infrastructuur die uitnodigt tot bewegen

In het hoofdstuk over Gezond beleid pleitten we al voor een integrale aanpak van gezondheid. Gezondheid is immers overal. Natuurlijk is het ministerie van VWS eindverantwoordelijk, maar een goede gezondheid vereist verstandige keuzes op alle departementen en beleidsterreinen. Een integrale aanpak moet leiden tot wat Eric Scherder, hoogleraar Clinical Neuropsychology aan de Vrije Universiteit, uitdagende publieke voorzieningen noemt. Deze voorzieningen moeten erop gericht zijn dat scholen, zorginstellingen, sport- en recreatiefaciliteiten, werkplekken en huisvesting mensen uitnodigen te gaan bewegen, in en rondom de gebouwen.³⁰ Rotterdam werkt aan de gezonde stad door aantrekkelijke wandelroutes aan te leggen van

parkeerplaatsen naar de binnenstad. Groningen is jaren achtereen uitgeroepen tot de nummer één fietsstad van Nederland. Amsterdam doet steeds meer binnen het project Bewegende Stad: van aantrekkelijke trappen naar de metro op Amsterdam Centraal tot het aanleggen van een free-runterrein aan de Sloterplas. Zie de beslispunten hieromtrent in het volgende hoofdstuk.

Een leven lang bewegen

Tijdens de lockdown van dit voorjaar zagen we dat sport- en beweegdeelname aanzienlijk afnam.³¹ Ook bij kinderen. Zij bewogen tot wel 50% minder en hun bewegingsvaardigheid is de afgelopen 10 jaar al afgenomen, zo meldde de onderwijsinspectie.³² Terwijl het op jonge leeftijd op een positieve manier kennismaken met sport en bewegen leidt tot meer sport en bewegen op latere leeftijd.³³ We hebben hier dus een belangrijke sleutel in handen.

Hierbij is het belangrijk dat er ook genoeg aandacht en erkenning is voor nieuwere sporten, om te voorkomen dat jongeren stoppen met sporten. Deze nieuwere sporten vergen andere organisatievormen die voor jongeren en jongvolwassenen beter aansluiten bij hun interesses en belevingswereld. Het gaat dan onder andere om urban sports (3×3 pleintjesbasketbal, skateboarden, boulderen, etc.) en lifestylesporten (fitness, dans, callanetics, kitesurfen, survival running, etc.).

Lokale integrale sport- en vitaliteitsplannen kunnen hierbij helpen. Immers, door op lokaal niveau de handen ineen te slaan, kan er concreter voor en met verschillende doelgroepen gewerkt worden aan een gezonde leefstijl. Een mooi voorbeeld is het sport- en vitaliteitsakkoord in Lelystad. Uit onderzoek naar de kansen voor Lelystad blijkt dat elke euro die geïnvesteerd wordt in sport en bewegen 2,5 keer zoveel aan maatschappelijke waarde oplevert.³⁴

Beslispunt 18:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel dat kinderen op school minimaal twee uur per week bewegingsonderwijs krijgen door een vakdocent. Daarnaast krijgen alle kinderen voldoende mogelijkheden om bij hun school buiten te spelen.

Beslispunt 19:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om werkgevers te stimuleren bij te dragen aan de gezondheid en inzetbaarheid van hun werknemers. Dit kan met beweeg- en vitaliteitsprogramma's, maar ook door actief de fiets voor woon-werkverkeer te stimuleren.

Beslispunt 20:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om te stimuleren dat er meer sportaanbod en -mogelijkheden komen voor ouderen om (samen) te bewegen. Denk hierbij ook aan balustraining en valpreventie. Dat zorgt voor minder fysieke en mentale klachten en het remt de vraag naar medische zorg. Door regelmatig te bewegen zitten mensen op leeftijd beter in hun vel en onderhouden ze meer sociale contacten.

Stimuleren van sport en inclusief sporten

Goed beleid op het gebied van sport en bewegen is belangrijk voor iedereen. Sportverenigingen én commerciële sportaanbieders dragen bij aan een divers sportaanbod en daarmee aan een actieve en gezonde leefstijl voor steeds meer Nederlanders. We zien echter dat een aantal groepen in onze maatschappij extra ondersteuning verdient op het gebied van sport, zoals mensen met krappe beurs of mensen met een beperking.

Beslispunt 21:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om financiële drempels voor gezinnen met een krappe beurs om te kunnen sporten weg te nemen met fondsen en de inzet van buurtsportcoaches.

Beslispunt 22:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel hindernissen voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking om te kunnen sporten en bewegen weg te nemen. We werken aan een betere toegang van mensen met een beperking tot sportverenigingen en helpen daarbij de verenigingsvrijwilligers.

Sportscholen als kennisinstituten voor gezonde leefstijl



De plek waar veel kennis aanwezig is over zowel de theorie als de praktijk van sport, bewegen en gezonde leefstijl is de sportschool. Daar kunnen mensen terecht voor training en advies op maat onder begeleiding van goed opgeleide, deskundige coaches en trainers.

Daar wordt door verzekeraars inmiddels op ingespeeld door verzekerden vouchers of korting aan te bieden op hun sportschoolabonnement en ook werkgevers weten sportscholen te vinden als het gaat om de gezondheid en inzetbaarheid van hun werknemers.

De positie van sportscholen op het gebied van gezonde leefstijl heeft veel potentie. Initiatiefnemer ziet ook een rol voor sportscholen als aanbieders van de gecombineerde leefstijl interventie (GLI). Gekeken moet worden wat het massaal aanbieden van GLI's door sportscholen in de weg staat. Het doel is te komen tot een gezonde sportsector met voldoende bekwame mensen, ook met expertise op het gebied van leefstijl. Dit houdt de drempel voor mensen met fitheidsklachten laag: de sportschool ziet deze mensen eerder en meestal ook frequenter, dan bijvoorbeeld de huisarts.

Beslispunt 23:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel te onderzoeken hoe sportscholen een steviger positie gegeven kan worden in de aanpak gezonde leefstijl en voorts te kijken hoe expertise van trainers en coaches aansluit bij de kwalificatie voor leefstijlcoaching en wat kwalificatie eventueel in de weg staat.

Beslispunt 24:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om -als aanjager voor de GLI- verzekeraars voor twee jaar de kosten voor deze gecombineerde leefstijlinterventies via nacalculatie te vergoeden.

Beslispunt 25:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om in sportopleidingen, zoals de curricula van de MBO opleiding Sport en Bewegen en HBO Sportkunde, ook aandacht te besteden aan gezonde voeding in relatie tot sport en bewegen, zodat gezonde leefstijl als aantekening teruggevonden kan worden op het diploma.

Aantrekkelijke sportsector

De sportsector heeft een leidende rol in het met plezier voldoende bewegen. Pas afgestudeerden starten vaak hun loopbaan in de sportvereniging of bij een sportschool. Ontwikkelingen in de sport gaan snel en trainers kunnen zich via bonds- en bedrijfsopleidingen bijscholen. Ondanks het plezier in het werk zijn er binnen de sportsector nog altijd knelpunten op het gebied van onder andere de arbeidsmarkt, contracten, scholing en opleiding waar initiatiefnemer al eerder een motie over heeft ingediend.³⁵ Het is belangrijk aandacht te hebben voor de bestaanszekerheid binnen de sportsector, bijvoorbeeld door minder 0-urencontracten en meer aanbod van werk voor sportprofessionals. Veel sportopgeleiden verlaten de sport om te gaan werken in niet sportsectoren. Initiatiefnemer pleit voor verbeterde arbeidsomstandigheden in de sportsector. De regering heeft hierop toegezegd dat de Kamer voor 2021 een Human Capital Agenda voor professionals in de sport ontvangt.

Beslispunt 26:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel te onderzoeken wat de achtergrond is van grote uitstroom van sportopgeleiden naar niet-sportsectoren en daar specifiek de bestaanszekerheid, contractvormen en het verschil tussen onderwijspraktijk en werkpraktijk bij te betrekken.

Gezonde leefomgeving.

Wat geldt voor de voedselomgeving, geldt net zo goed voor de leefomgeving.

Zowel de luchtkwaliteit, de school, het werk, thuis, als de wijk waar iemand woont hebben invloed op de gezondheid. Tijdens de lockdown in de coronacrisis zagen we bijvoorbeeld dat de lucht plots veel schoner werd en er minder gevallen waren van astma of vroeggeboortes.³⁶ De omgeving is van invloed op een leefstijl die helpt gezond te blijven of te worden.³⁷ Goede fietspaden en brede stoepen maken het aantrekkelijk om de auto wat vaker te laten staan. En als de verkeerssituatie rondom een school veilig en voetganger- en fietsvriendelijk is, zullen ouders hun kinderen sneller op de fiets of lopend laten gaan.



Omdat een gezonde leefomgeving op heel veel terreinen speelt, moet dit onderwerp ook overal onderwerp van gesprek zijn. Op school, werk en in de inrichting van de stad, dorp, wijk of buurt. Bij dat laatste zijn al stappen gezet met de nieuwe Omgevingswet die per 1 januari 2022 ingaat.³⁸ De gemeente heeft het voortouw als het gaat om een gezonde leefomgeving en dat er rekening wordt gehouden met gezondheid als er een inrichtings- of bestemmingsplan is. Bij de ontwikkeling van woonwijken en openbare ruimtes moet al vanaf de tekentafel zorg zijn voor een openbare ruimte die bewegen stimuleert. Dit kan door de gebruikers van de openbare ruimte (jongeren, sportaanbieders, ouderenorganisaties, etc.) te betrekken bij het realiseren van bijvoorbeeld skateparken, sportpleintjes en parken.

Er zijn talloze voorbeelden waar gemeenten dit al doen.³⁹ Bijvoorbeeld Groningen met haar verkeerscirculatieplan om autoverkeer uit de binnenstad te weren en zo de fietsstad van Nederland te worden. Rotterdam is koploper als wandelstad. Met parkeren buiten de stad en het openbaar vervoer combineren met slimme wandelroutes, werkt Rotterdam permanent aan de gezonde stad. Een gezonde stad, is ook een groene stad: klimaatadaptief. Bij het aanpakken van problemen met de waterhuishouding en het stimuleren van groen in de stad, snijdt het mes aan twee kanten. Een gezonde stad creëert en verbetert continue de fysieke en sociale omgeving met sterke betrokkenheid van de bewoners. Daarnaast mag beleid rondom een gezonde schoolomgeving en werkomgeving niet ontbreken.

Infrastructuur die uitnodigt tot bewegen

In het hoofdstukken over Gezond beleid en Gezond bewegen pleitten we al voor een integrale aanpak van gezondheid. Gezondheid is immers overal. Natuurlijk is het ministerie van VWS eindverantwoordelijk, maar een goede gezondheid vereist verstandige keuzes op alle niveaus en beleidsterreinen. Een integrale aanpak moet leiden tot uitdagende publieke voorzieningen. Deze voorzieningen moeten erop gericht zijn dat scholen, zorginstellingen, sport- en recreatiefaciliteiten, werkplekken en huisvesting mensen uitnodigen te gaan bewegen, in en rondom de gebouwen. Hetzelfde geldt natuurlijk voor de openbare ruimte.

Beslispunt 27:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om de openbare ruimte en publieke voorzieningen zo in te richten dat mensen uitgenodigd worden te bewegen.

Een gezonde werkomgeving

Naast de leefomgeving op straat en in publieke ruimten, mag een gezonde werkomgeving niet ontbreken. Onder een gezonde werkomgeving verstaan we een gezonde kantine, voorkomen van een burn-out en faciliteren van bijvoorbeeld sportabonnementen of tijd voor bewegen of ontspannen. Op een gezonde manier van en naar het werk reizen, bijvoorbeeld met een fiscale regeling voor fietsen, hoort hier ook bij.⁴⁰ Een werknemer die zich fit voelt, is een productieve werknemer.

In de werkomgeving is nog veel te winnen. Er is in Nederland bijvoorbeeld een toename van het aantal werkgerelateerde burn-outs.⁴¹

Door het coronavirus is Nederland massaal thuis gaan werken en zal in de toekomst naar alle verwachting normaler gaan worden. De eerste signalen van meer klachten door het thuiswerken zijn al hoorbaar en dat is niet alleen door de fysieke werkhouding.⁴² Thuiswerken biedt daarentegen voor anderen juist kansen voor meer flexibiliteit of door minder reistijd in auto of trein.

Beslispunt 28:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel te onderzoeken of het mogelijk is werkgevers en hoger onderwijs meer verantwoordelijkheden te geven in het voorkomen van psychische (burn-out) klachten.

Beslispunt 29:

De Kamer wordt gevraagd in te stemmen met het voorstel om de werkgever actief te betrekken bij de behandeling en re-integratie van mensen met burn-outklachten.

Financiële paragraaf.

Deze initiatiefnota is een eerste aanzet voor de overgang van uitgeven aan de 'achterkant' (zorg) naar investeren aan de 'voorkant' (preventie). Bewezen effectieve en kostenbesparende maatregelen in preventie moet volgens initiatiefnemer geen belemmeringen kennen. De overheid heeft de taak deze investeringen te doen want uiteindelijk komen de baten ook weer terug in de vorm van een betere publieke gezondheid, een fitte en dus productieve beroepsbevolking en een hogere gezonde levensverwachting.

Afsluiting.

De afgelopen maanden heeft de initiatiefnemer veel mensen gesproken vanuit diverse maatschappelijke organisaties, het bedrijfsleven en wetenschappelijke instellingen. De betrokkenheid, het enthousiasme, het meedenken en het delen van kennis en kunde was inspirerend. Deze gesprekken benadrukten hoe belangrijk het thema preventie is en dat actie nodig is. De initiatiefnemer is al deze mensen veel dank verschuldigd.

Eindnoten

- 1 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/ziektelast-dalys-0/bijdrage-risicofactoren>
- 2 <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024>
- 3 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/gezonde-levensverwachting/cijfers-context/huidige-situatie>
- 4 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/ervaren-gezondheid/cijfers-context/huidige-situatie>
- 5 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/psychische-gezondheid/cijfers-context/huidige-situatie>
- 6 Staat van Volksgezondheid en Zorg (2019). <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/gezonde-levensverwachting/cijfers-context/huidige-situatie#node-gezonde-levensverwachting-bij-geboorte-naar-opleiding>
- 7 <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2020/21/monitor-brede-welvaart-de-sustainable-development-goals-2020>
- 8 <https://wetten.overheid.nl/BWBR0024705>
- 9 <https://www.pharos.nl/factsheets/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen-segv/>
- 10 De Gezonde Basisschool van de Toekomst <https://www.sociaalweb.nl/blogs/de-gezonde-basisschool-van-de-toekomst-van-leef-naar-leerschool>
- 11 www.gezondeschool.nl.
- 12 <https://infographics.rvo.nl/livinglabs/>
- 13 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296618300917>
- 14 <https://www.pbl.nl/publicaties/dagelijkse-kost-hoe-overheden-bedrijven-en-consumenten-kunnen-bijdragen-aan-een-duurzaam-voedselsysteem>
- 15 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/ranglijst/ranglijst-aandoeningen-op-basis-van-ziektelast-dalys>
- 16 <https://www.vtv2018.nl/aandoeningen>
- 17 <https://www.rivm.nl/documenten/quickscan-mogelijke-impact-nationaal-preventieakkoord>
- 18 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5986502/> en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19652656/>
- 19 <https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/detail?id=2018Z11430&did=2018D34060>
- 20 <https://www.reclamecode.nl/nrc/rvv2019/> en <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kindermarketing.aspx>
- 21 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2019/12/05/monitor-kindermarketing-voeding-meting-2018-2019>
- 22 <https://www.trouw.nl/nieuws/supermarkten-hebben-vaker-ongezonde-aanbiedingen-dan-gezonde-maar-is-dat-erg-be-1f39bd/> en https://thequestionmark.cdn.prismic.io/thequestionmark%2F3e0d1aae-59c2-4569-ba01-991096908785_inventarisatie+superlijst_mei+2019.pdf
- 23 <https://www.rvo.nl/sites/default/files/2020/07/Evaluatie%20schoolfruit%20en-groenten%202019-2020.pdf>
- 24 <https://kantine.voedingscentrum.nl/nl/inspiratie-/gezond-geld-verdienen.aspx>
- 25 <https://www.geldersevallei.nl/voeding-en-bewegen>
- 26 <https://clubbase.sport.nl/kennisbank/accommodatie/kantine/gezonde-sportkantine>
- 27 <https://www.trimbos.nl/kennis/ijslands-preventie-model#aanpak>
- 28 https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/arboonline.nl/app/uploads/2018/08/ebs_472_en.pdf (TNO concludeerde eerder 10 uur: https://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SPUB0102/view.php?pub_Id=100433&att_Id=4911)
- 29 <https://jech.bmj.com/content/73/7/625>
- 30 <https://www.nederlandse-sportraad.nl/actueel/nieuws/2020/08/25/column-erik-scherder>
- 31 <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25489/monitor-sport-en-corona/>
- 32 <https://www.onderwijsinspectie.nl/actueel/nieuws/2018/04/20/bewegingsvaardigheid-basisschoolleerlingen-afgenomen>
- 33 <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10011&m=1589877835&action=file.download>
- 34 <https://www.sportbedrijf.nl/sportbedrijf-lelystad-richt-de-stichting-lelystad-vitaal-op/>
- 35 <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/kst-35000-XVI-102.html>
- 36 <https://www.theguardian.com/environment/2020/apr/30/clean-air-in-europe-during-lockdown-leads-to-11000-fewer-deaths>
- 37 <https://www.mulierinstituut.nl/actueel/zeven-mechanismen-bevorderen-de-beweegvriendelijkheid-van-de-leefomgeving/>
- 38 <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezonde-leefomgeving/stappenplan-gezondheid-en-omgevingswet/omgevingswet>
- 39 <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezonde-leefomgeving/voorbeelden-gezonde-leefomgeving>
- 40 <https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/kamervragen/detail?id=2018Z02939&did=2018D06018>
- 41 <https://www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/arbobalans-2018> en <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/trends#node-trend-zelfgerapporteerde-burn-out-bij-werknemers>
- 42 <https://www.rtinieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5136076/thuiswerken-klachten-rug-arm-schouder-nek-coronavirus>