

COLUMN HUGO VAN DER POEL

Gezond leven. Wil ik dat?



**Kom je aan mijn
bitterbal, dan
kom je aan mij!**

**Hugo van der Poel is directeur
van het Mulier Instituut**

“Gezond leven begint al op de voorschool”, zo kopte eind februari een artikel in *de Volkskrant*. In het artikel gaat het over ‘levensstijllessen’ en een door wetenschappers ontwikkeld ‘interventieprogramma’ voor peuters. Om overgewicht tegen te gaan kan niet vroeg genoeg worden begonnen met gezonde voeding en bewegen. Om dit interventieprogramma te laten werken, wordt het schoolplein aangepast om kinderen te stimuleren meer en anders te bewegen. In de pauze eten de kinderen fruit en drinken ze water. De peuterleidsters volgen trainingen en vertonen voorbeeldgedrag. De ouders kunnen dan niet achterblijven. Als de juf zegt dat cola en suiker je dik en ziek maken, hoe leg je als ouder dan jouw ontbijt van donuts met cola uit?

De gewenste gedragsverandering wordt werkstelligd door de omgeving zo in te richten dat het gewenste gedrag de makkelijke keuze is en het ongewenste gedrag de moeilijke optie. Makkelijk is dichtbij, voor het grijpen, goedkoop en gewaardeerd. Moeilijk is verder weg, niet direct zichtbaar, duur en aanleiding gevend tot afkeuring en schaamte. Onderliggend aan deze veranderde ‘gesteldheid’ van de omgeving, zoals de voorschool voor de peuters uit het *Volkskrant*-artikel, is een wetenschappelijk vertoog over gezondheid. Gedrag x leidt tot een langer leven in goede gezondheid, gedrag y gaat gepaard met een grotere kans op ziektes en aandoeningen en zoveel jaar korter leven. Als we langer willen leven in goede gezondheid – en wie wil dat niet? – is het rationeel om gedrag x te vertonen en afscheid te nemen van gedrag y. Om gedrag x en daarmee de gezondheid te bevorderen, is het goed dat de voorschool zo wordt ingericht dat gedrag x (bewegen, water drinken en

groente en fruit eten) de makkelijke keuze wordt. We kunnen spreken van een ‘gezondheidsbevorderende gesteldheid’ van onze samenleving als steeds meer materiële, sociale en mentale elementen in de omgeving ‘afgesteld’ raken op het onderscheid gezond/ongezond: reclame-uitingen en nieuwsberichten, producten en diensten, de inrichting van de omgeving, ons voedingspatroon, enzovoort. Het onderscheid tussen gezond en ongezond krijgt daarbij in de sociale omgang tussen mensen een ethische dimensie: gezond is goed, ongezond is slecht. Waarbij deze ethiek een rationele basis heeft in wetenschappelijke inzichten in de mate waarin bepaald gedrag leidt tot een langer leven in gezondheid. Er is nog wel een klein probleem: niet iedereen handelt rationeel. Als dat uit onkunde of onwetendheid is, is dat met ‘verlichting’ oplosbaar, bijvoorbeeld door op een poster in de voorschool zichtbaar te maken hoeveel klontjes suiker er in cola zitten. Lastiger wordt het als mensen niet rationeel willen handelen. Water en komkommer zijn dan wel rationeel, bier en bitterballen zijn gewoon/traditie en bovenal een stuk lekkerder. Als door toedoen van anderen (de voorschool, de overheid, de bureaucraten in Brussel...) je bier-tje en je bitterbal duur worden en in een kwaad daglicht komen te staan, kan wat ‘rationeel’ is tot weerspanning leiden. Je hebt al een slecht geweten omdat je iets doms doet, nu roep je ook nog afkeuring op en word je buitengesloten! Hoe rationeel onderbouwd ook, dit voelt als dwang en dat doet in jou de verzetsstrijder ontwaken. Fijn, die rationele wetenschap, maar wat ik eet bepaal ik zelf! Mooie uitdaging voor die wetenschap: een antwoord vinden op verzet dat wordt opgeroepen door de normatieve dwang die uitgaat van verstandig handelen.