

# Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau "GoodFood, Food, Health & Education", een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is úw leefstijl?

Dit artikel gaat over de preventie van overgewicht.



## Preventie van Overgewicht

Vraag aan mensen wat ze het belangrijkste vinden voor zichzelf en hun naasten en de overgrote meerderheid antwoordt: *leven in goede gezondheid*. De mate van gezondheid is van grote invloed op de kwaliteit van leven. De gezondheidstoestand heeft grote invloed op het doen en laten. Denk bijvoorbeeld aan school en opleiding, werk, gezinssamenstelling, huisvesting en vrijetijdsbesteding. Gezondheid is niet alleen een groot goed voor ieder mens persoonlijk, maar ook voor de maatschappij als geheel. De volksgezondheid is van groot belang voor de vitaliteit en veerkracht van onze samenleving. Hoe meer mensen gezond zijn, des te groter de arbeidsproductiviteit en des te lager de kosten van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Daarmee is gezondheid een belangrijke grondstof voor onze welvaart.

### De winst van gezond gedrag

Wij mensen profiteren zelf het meest van langer gezond leven. Gezonde mensen kunnen zich optimaal ontwikkelen en langer zelfstandig deelnemen aan de maatschappij. Zij hebben minder maatschappelijke ondersteuning en langdurige en/of intensieve zorg nodig. Investeren in een goede preventieve gezondheidszorg dient hiermee een (overduidelijk) maatschappelijk belang.

Veel landen investeren al jaren in preventie. In ons land zijn de huidige vaccinatieprogramma's tegen infectieziekten goede voorbeelden van preventieve maatregelen in de zorg die latere (hoge) kosten en leed voorkomen.

### Belang van preventie

Preventie is het voorkomen van ziekten, het voorkomen van complicaties en verergering bij ziekte, maar ook het handhaven en verbeteren van de gezondheid van de hele bevolking. De inrichting van onze moderne maatschappij draagt bij aan het ontstaan van overgewicht. Door het gebruik van moderne hulpmiddelen als auto's en computers is de noodzaak voor fysieke inspanning afgenomen. Ook is het voedingsaanbod overvloedig. Ten gevolge van deze ontwikkeling heeft nu 1 op de 2 vrouwen en 4 op de 10 mannen in Suriname overgewicht. Ook het aantal kinderen met overgewicht neemt onrustbarend toe. Mensen met overgewicht leven minder lang en vooral langer in slechte

### Jennifer Simons-Geerlings:

### 'Ommekeer primaire gezondheidszorg moeilijk'



ving en het promoten van preventie via de gezondheidszorg.

### Creëren van een gezonde leefomgeving

De sleutel voor een duurzame oplossing voor het probleem van overgewicht ligt bij een gezamenlijke inspanning van verschillende actoren. De overheid zou vertegenwoordigd kunnen zijn door diverse ministeries zoals Volksgezondheid, Openbare Werken en Handel & Industrie. Ook het bedrijfsleven, de medische sector, serviceclubs, religieuze organisaties en de sportwereld hebben hier een rol. Gezonde keuzes maakt men gemakkelijker wanneer gezonde voeding goedkoper wordt gemaakt ten opzichte van ongezonde voeding. Wanneer men op een veilig fietspad/voetpad van huis naar school/werk kan rijden of lopen, zal men die keuze eerder maken dan in ons huidige verkeer. Wanneer er vanuit zowel de medische sector als ook de overige organisaties veel aandacht wordt geschonken aan preventieve activiteiten, zal de gemeenschap de boodschap eerder begrijpen en toepassen op zichzelf.

### Verbinden van preventie aan zorg

Het adviseren van een gezond eet- en leefgedrag aan patiënten, is inmiddels een belangrijk onderdeel van de zorg van artsen (huisartsen, specialisten). Vooral het stoppen met roken en het behandelen van overgewicht worden veel toegepast als preventieve handelingen om hart- en vaatziekten en diabetes te voorkomen. Deze vorm van pre-

gebruik van moderne hulpmiddelen als auto's en computers is de noodzaak voor fysieke inspanning afgenomen. Ook is het voedingsaanbod overvloedig. Ten gevolge van deze ontwikkeling heeft nu 1 op de 2 vrouwen en 4 op de 10 mannen in Suriname overgewicht. Ook het aantal kinderen met overgewicht neemt onrustbarend toe. Mensen met overgewicht leven minder lang en vooral langer in slechtere gezondheid. Met overgewicht lopen mensen niet alleen meer kans op fysieke problemen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker en aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Mensen met overgewicht hebben vaak een negatief stempel en kunnen daarmee psychische klachten krijgen of in een sociaal isolement raken. De gevolgen van overgewicht en obesitas voor kinderen zijn ernstig. Kinderen en jongeren met overgewicht ontwikkelen in toenemende mate diabetes type 2. Deze ziekte is op jonge leeftijd een ernstige ziekte, vanwege mogelijke complicaties als hart- en vaatziekten en oog-, nier- en zenuwaandoeningen op relatief jonge leeftijd. Bovendien gaat het gepaard met een hoge sterftেকans en een verminderde kwaliteit van leven.

Een preventieve aanpak is essentieel voor terugdringen van deze negatieve trend.

### **Wat kunnen we eraan doen**

Elke maatregel die teveel en verkeerd eten ontmoedigt of bewegen bevordert, draagt bij aan preventie van overgewicht.

Het beleid van de overheid zou gericht moeten zijn op het objectief informeren van de burgers over het maken van gezonde keuzes, het gezonder maken van onze leefomge-

### **Verbinden van preventie aan zorg**

Het adviseren van een gezond eet- en leefgedrag aan patiënten, is inmiddels een belangrijk onderdeel van de zorg van artsen (huisartsen, specialisten). Vooral het stoppen met roken en het behandelen van overgewicht worden veel toegepast als preventieve handelingen om hart- en vaatziekten en diabetes te voorkomen. Deze vorm van preventie verdient sterke aanbeveling, omdat artsen dicht bij de burger staan. Bovendien zijn artsen door het persoonlijk contact en de vertrouwensrelatie met de patiënt goed in staat om hen op het gebied van gezonde leefstijl te informeren en te motiveren. Een andere maatregel om burgers te stimuleren tot een gezonde leefstijl is dat zorgverzekeraars de verzekerden (premie)korting geven bij aantoonbare deelname aan een preventieprogramma.

Onnodig korter leven is zonde, onnodig verlies van kwaliteit van leven eveneens. Daarom dient de overheid met alle relevante partijen in 'het veld' er alles aan te doen om de burger te helpen en te stimuleren om 'gezonde keuzes' te maken.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u bellen naar het telefoonnummer 497848 of een email sturen naar: [surinamewordttezwaar@gmail.com](mailto:surinamewordttezwaar@gmail.com).

### **GoodFood gezondheidstip**

*Drink elke dag 2 liter, maar drink niet meer dan 1 glas soft per dag. In soft zit veel suiker en die suikers heb je niet nodig, maar laten je gewicht onnodig stijgen. Drink liever water, sodawater, thee/ koffie/sap zonder suiker.*