

VOORWOORD

LEEFSTIJLGENEESKUNDE: EEN BEWEGING WAAR JE BLIJ VAN WORDT!

In 2010 werd ik door een collega aangespoord om mee te doen met de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Vijftien kilometer hardlopen met flinke hoogteverschillen. Ik ging er niet op in, omdat ik bang was een blessure te krijgen. Een tweede uitnodiging wees ik om dezelfde reden van de hand. Pas toen het Kinderkankerfonds (KiKa) mij vroeg, ging ik overstag. Mijn eerste hardloopwedstrijd was een feit. Weliswaar geen snelle tijd, maar ook geen blessure. Het bleek het startschot van vele hardloopwedstrijden en heerlijke trainingen die ervoor zorgden dat ik fitter werd, meer zelfvertrouwen kreeg en makkelijker mijn bed uitkwam. En nog brengt hardlopen mij ongelooflijk veel plezier. Als gedragsverandering lukt, brengt het vaak gezondheid en geluk.



Maar gedragsverandering is niet makkelijk! Er zijn vaak meerdere aansporingen voor nodig voordat de eerste stap wordt gezet. Daar hebben we elkaar bij nodig. Een gedragswetenschapper die ons handvatten geeft, een dermatoloog die adviseert om te stoppen met roken, een chirurg die adviseert om af te vallen en te fietsen, een psycholoog die adviseert om te wandelen, een huisarts die naar een leefstijlcoach of diëtist doorverwijst, enzovoort. Stel dat we als zorgprofessionals allen ons steentje zouden bijdragen... dan zouden er meer mensen overstag gaan. En als de overheid en de voedingsindustrie zorgen voor een goede voedselomgeving, dan kunnen mensen hun gezonde leefstijl beter volhouden.

Het **Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneskunde (NTvL)** is bedoeld om u van goed onderbouwde informatie te voorzien, zodat u handvatten heeft voor de praktijk.

In deze eerste editie van het NTvL wordt het belang van lichaamsbeweging diverse malen benadrukt. De 'Recovery run' voor patiënten met kanker is daar een goed voorbeeld van. Maar moet je leefstijl wel bespreken met een patiënt die kanker heeft gehad? Colen et al. vroegen het aan zorgprofessionals.

Molema et al. bespreken de mogelijkheden en beperkingen van leefstijlgeneskunde. Zijn gezonde leefstijl en preventie de oplossing voor de overbelaste gezondheidszorg? Ik denk persoonlijk van wel. Twintig jaar geleden had ik het erg druk met 2.000 patiënten in mijn huisartsenpraktijk, nu heb ik het veel rustiger, ondanks dat mijn praktijk anderhalf keer zo groot is geworden. Volgens mij bespaart het tijd om telkens even kort over leefstijl te praten en daarmee gezondheid en zelfredzaamheid te bevorderen.

Hoenders schrijft in de Journal scan dat 20% van de volwassenen verslaafd is aan sterk bewerkt voedsel. Nog een voorbeeld van gedrag dat moeilijk te veranderen is. Wat heeft het microbioom hiermee te maken? Dit leest u in het interview met Meynikman over zijn onderzoek naar niet-alcoholische leververvetting.

Geweldig dat de belangstelling voor leefstijl en preventie zo toeneemt. Tachtig procent van de coassistenten wil extra leefstijlonderwijs in de geneeskunde-opleiding. Ook 70% van alle Nederlanders vindt leefstijl belangrijk. Genoeg reden om leefstijl te bespreken met uw patiënten/cliënten.

Namens de gehele redactieraad wens ik u veel leesplezier en gezondheid voor uw patiënten en niet in de laatste plaats voor uzelf!

*Drs. C.K. Bos, huisarts
Hoofdredacteur*