

VOORWOORD

STRESS VAN DE BEESTJES

In zijn recente voorwoord brak Karel Bos een lans voor het belang van de openingsvraag in het gesprek met de patiënt. Woordkeuze doet ertoe, vooral bij een beladen onderwerp als leefstijl-gerelateerde ziekte. Maar het komt ook voor dat de patiënt (en soms ook de dokter!) nog in zalige onwetendheid verkeert over de relatie tussen zijn gedrag en zijn ziekte. Zo weet iedereen dat roken slecht is voor hart, longen en vaten. Maar toen werd aangetoond dat roken een sterke risicofactor voor ontstaan en slecht beloop van reumatoïde artritis is, heb ik er een punt van gemaakt dat iedereen die het betrof dit van mij hoorde. Dat gaf toch weer enkele procenten rookstopsucces, zonder noemenswaardige tijdsinvestering en zonder motiverende gespreksvoering. Nog leuker was het later om mensen te vertellen dat reuma vaak in de darm begint, als gevolg van de interactie tussen ongezonde voeding, stress en te weinig beweging enerzijds en het microbiom en immuunsysteem anderzijds. Toegegeven, dat kostte iets meer tijd, maar ik heb de stellige indruk dat ik die tijd ruimschoots heb terugverdiend door minder pijn en meer welbevinden bij degenen die erop ingingen, al dan niet na wat motiverende gespreksvoering.



Stress in de buik, las u net? Dat is toch niet serieus te nemen. Wie nog zo denkt, leze het fraaie overzicht van De Bles en Giltay over de darm-brein-as, ofwel de interactie tussen microbiom en psychiatrische ziekten. We kunnen er niet omheen, nu we die beestjes eindelijk kunnen meten, en het ligt ook zo voor de hand. Als je bij een tuinman klaagt over een zieke boom, dan kijkt hij niet naar de boom maar naar de grond waarin die staat. Net zo min als je een plant kunt scheiden van de grond waarin die wortelt, kan je de gezondheid van een mens los zien van zijn microbiom. Zelfs de meest ongeletterde snapt deze metafoer onmiddellijk, en de stap naar actie is dan niet zo ver meer, want wie wil er niet een mooie tuin (in zijn buik)? Daarbij heeft een 'quick fix' als fecestransplantatie vaak maar tijdelijk effect; het is vooral goed als 'proof of concept'. Het mooiste verhaal dat ik ken over vallen en opstaan op weg naar een gezond ecosysteem, is nog de film 'The biggest little farm'.

Ondertussen krijg ik soms wel stress van de politiek, als ik zie hoe kleine kwesties enorm worden opgeblazen, terwijl echte problemen zoals de obesitasepidemie worden verwaarloosd. Dan is het goed de bijdrage van 'public health'-experts in dit nummer te lezen, die het mijneveld van het invoeren van gezondheids-bevorderende maatregelen belichten, en – vooral – wat wij artsen daar anders in kunnen doen. Namelijk klaarstaan met heldere onderbouwde adviezen uit één mond. Dat lukt goed bij de oproep tot meer actie tegen roken en vapes, maar een krachtig artsengeluid over de voorlopig mislukte suikertaks en 0% btw op groente en fruit was er niet echt. Conclusie van het artikel: we kunnen ons beter richten op gerichte actie vanuit de beroepsgroep (op naar de KNMG!) dan los op de overheid foeteren. En dan publicitair toeslaan als zich een gelegenheid voordoet, zoals een politicus die op tv uit zijn broek scheurt of in het parlement een hartaanval krijgt ondanks alle stents en pillen.

Dirkjan van Schaardenburg
Emeritus hoogleraar reumatologie, vice-hoofdredacteur