

VOORWOORD

WELKE ACTIE Kiest U?

Bij het lezen van de bijdragen voor ons tijdschrift word ik dit keer heen en weer geslingerd. Aan de ene kant worden we opgeroepen leefstijlverandering in kleine stapjes aan te pakken, die ook positief worden gelabeld, anders komen de mensen niet mee. Ook de aanbevelingen van het Voedingscentrum houden er rekening mee dat zo veel mogelijk mensen moeten meekomen, waardoor ze nu bijvoorbeeld nog maar 250 gram groente per dag aanbevelen in plaats van de oorspronkelijke 400 gram (bij een huidig gemiddelde van 165 gram).



En aan de andere kant wordt ons voorgehouden dat het zo rap de verkeerde kant op gaat met onze gezondheid en de natuur, dat er geen kleine maar forse stappen op korte termijn moeten worden gezet. Dan heb ik het over het ongezouten opiniestuk van *Caring Doctors* die willen dat zorginstellingen nu het goede voorbeeld geven door op hoofdzakelijk plantaardige voeding over te schakelen. Dat willen ook de diëtisten van *Schijf for Life*, die de aanbevelingen van het Voedingscentrum veel te behoudend vinden en in lijn met het EAT-Lancet-rapport toe willen naar 80% plantaardige voeding.

Dan vraag ik me wel eens af, hoe activistisch ben ik zelf eigenlijk? Ruim 10 jaar geleden ben ik totaal anders gaan eten (was overigens heel makkelijk; zou het kunnen dat we door steeds te benadrukken dat het moeilijk is niet juist ervoor zorgen dat het inderdaad moeilijk is?). Vervolgens heb ik mijn positie in het managementteam gebruikt om gezonde catering in ons ziekenhuis te bereiken, wat na acht jaar (!) eindelijk lukte. Toen ik met een leefstijlonderzoeksproject aankwam, werd ik weggezet als activist die de wetenschap de rug toekeerde, maar toen het project succesvol bleek, vond men het heel normaal. Vraagt u zich wel eens af waar u staat op het activismespectrum? En hoe bereiken we meer gezondheidswinst, door te gaan voor een kleine verandering bij velen of een grote bij zo veel mogelijk mensen?

Gelukkig zijn er in dit nummer ook niet-controversiële gebieden, zoals de pediatrie, waar iedereen lijkt te vinden dat leefstijl een belangrijk, zo niet het belangrijkste thema is, of de wijkgerichte aanpak van diabetes (opstapje naar de 'blue zones'?) en meer fysiotherapie bij kanker. Nieuw is de rubriek PAN Journal club, waar u geselecteerde leuke referaten vindt.

Dirkjan van Schaardenburg
Emeritus hoogleraar reumatologie, vice-hoofdredacteur