

**DE**  
**FELIX KREIER &**  
**MAARTEN BIEZEVELD**  
**HAMSTER**  
**MAATSCHAPPIJ**

**ONS GEZONDE BREIN IN EEN  
ONGEZONDE OMGEVING**



Bertram+de Leeuw Uitgevers

© Maarten Biezeveld, Felix Kreier, 2024

Bertram + de Leeuw Uitgevers

Omslagontwerp: Moker ontwerp

Typografie binnenwerk: Elgraphic

Auteursfoto's: Nicole Dohmen, Atelier ND

ISBN: 9789461563262

NUR: 400

[www.hausofhamster.com](http://www.hausofhamster.com)

[www.bertramendeleeuw.nl](http://www.bertramendeleeuw.nl)

# INHOUD

Voorwoord Teun van de Keuken 7

Inleiding 9

1. De opmars van overgewicht 15

2. De hamster in je brein 31

3. De eerste periode 45

4. De hamster op de basisschool 60

5. De puberende hamster 92

6. De volwassen hamster 117

7. Het Nederlandse zorgsysteem 145

8. De overheid 161

Dankwoord 179

Bronvermelding 181

Register 185



# VOORWOORD

Van ons als individu wordt nogal wat verwacht. Alleen al in de winkel. We moeten enkel gezonde producten kopen die op eerlijke wijze zijn geproduceerd en het milieu niet belasten. Alle rotzooi (tachtig procent van wat er in een supermarkt ligt is ongezond) moet hij laten staan. Gek genoeg blijven de bedrijven die al die rommel produceren buiten schot. In de neoliberale samenleving is het mantra: de consument is verantwoordelijk. Die moet zich verdiepen in het productieproces en zich realiseren wat het effect van bepaalde ingrediënten op zijn lichaam is. Op basis van die vergaarde kennis moet hij de juiste beslissingen nemen: de slechte spullen blijven in de winkel achter, de goede belanden in het boodschappenmandje. Wie toch onverantwoorde waar koopt, is dus zelf schuldig en in ieder geval zwak. Had je die slechte spullen maar niet moeten kopen en die zoete, vette snack maar niet moeten opeten. Elk pondje gaat door het mondje. In dit wereldbeeld heeft iedereen die dik is daar zelf schuld aan.

Kennelijk zien wij onszelf als supermensen, of in ieder geval als mensen die super zouden moeten zijn. Niet alleen moeten

we beschikken over onnoemelijke kennis van de producten die we kopen (die normaal alleen is weggelegd voor wetenschappers, artsen en gespecialiseerde journalisten), ook verwachten we van onszelf dat we die kennis zo kunnen inzetten dat we alleen het juiste doen. Nog altijd zijn er mensen die denken dat we de obesitasepidemie, die kan leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes 2 en bepaalde vormen van kanker, zouden kunnen bedwingen door sterk te zijn en de verleiding van ijs, patat, taart, koek en snoep te weerstaan. We verwachten bovenmenselijke krachten van onszelf.

Daar moeten we vanaf. Felix Kreier en Maarten Biezeveld hebben al eerder in *De hamster in je brein* laten zien dat ons oerbrein, dat ze de hamster noemen, uitermate opgewonden raakt als het calorierijk voedsel ziet. In oertijden was voedsel schaars. Iedere keer als de mens dan een sappige bizon zag, was hij blij dat de honger weer een tijdje gestild zou worden. Nu reageert dat oerbrein nog steeds hetzelfde, alleen is calorierijk voedsel inmiddels op iedere straathoek te vinden. Voedselproducenten maken ongezond, dik- en ziekmakend eten dat wij onweerstaanbaar lekker vinden en bovendien overal wordt aangeboden. Als individu zijn we machteloos tegen de kracht van de industrie. Zelfs mensen (ook voedingswetenschappers!) die alle kennis in huis hebben, gaan voor de bijl. We leven inmiddels in een hamstermaatschappij. En toch rekenen we het nog steeds onszelf aan als we overgewicht krijgen en ziek worden. Het wordt tijd wat liever voor onszelf te worden en de werkelijke schuldigen aan te pakken. De hoeveelheid rommelvoer in onze omgeving moet drastisch worden teruggedrongen.

**Teun van de Keuken**

# INLEIDING

Ergens in de tweede helft van de vorige eeuw is de opmars van overgewicht en obesitas in de samenleving begonnen, tegelijkertijd met de stijging van de welvaart. En hoewel deze opmars in het ene land eerder begon dan in het andere, is ze nu wereldwijd een feit en tot op de dag van vandaag niet te stoppen. Met deze negatieve ontwikkeling nemen ook de gezondheidsklachten fors toe. Deze klachten zijn divers en vaak ernstig van aard. Hart- en vaatziekten, diabetes, verschillende vormen van kanker en gewrichtsklachten zijn slechts enkele van de aandoeningen die nu veel vaker voorkomen dan zo'n 50 jaar geleden en bijna al deze aandoeningen geven een verhoogde kans op vroeg overlijden, uitval op de arbeidsmarkt, sociale problematiek en verhoogde (zorg)kosten voor de samenleving. Inmiddels sterven er wereldwijd zelfs meer mensen aan de gevolgen van overvoeding, dan aan de gevolgen van ondervoeding. Een extra ernstige impact op onze gezondheid zagen we bij de covidpandemie, toen de bedden op de intensive cares van de ziekenhuizen vooral werden bezet door patiënten met ernstig overgewicht.

Helaas geldt deze opmars niet alleen voor volwassenen, want ook kinderen zijn vaker dan vroeger te zwaar voor hun lengte. Ook bij hen zie je steeds vaker lichamelijke en sociale complicaties die vroeger bijna ondenkbaar waren. Veel kinderen zijn op de drempel naar volwassenheid dus te zwaar en hebben daarmee een enorme achterstand in gezondheid en op het gebied van maatschappelijke participatie. Een achterstand die ook nog eens zeer moeilijk te repareren is.

Tot op de dag van vandaag is er nog geen oplossing voor de opmars van overgewicht en obesitas gevonden. Het wordt inmiddels wel als probleem onderkend, wat de allereerste stap is om tot een oplossing te komen. Steeds vaker wordt er zelfs gesproken van een pandemie, oftewel een wereldwijd probleem. En zoals vaker bij wereldwijde problemen zijn er in veel landen losse initiatieven om overgewicht en obesitas terug te dringen. Maar helaas nog steeds zonder groot succes.

Een extra hindernis bij het vinden van een oplossing is dat de oorzaak van de wereldwijde gewichtstoename niet eenduidig omschreven en geaccepteerd is. En dat komt weer omdat er niet één reden is waarom zo veel mensen op dit moment te zwaar zijn; het zijn heel veel redenen bij elkaar. Hieronder volgt slechts een kleine greep uit de genoemde oorzaken:

Het heeft te maken hebben met het aanbod van (ongezond) eten, waar we bijna niet omheen kunnen. Er wordt te veel reclame gemaakt voor snoep, frisdrank of snacks. We bewegen te weinig. We eten te veel ultrabewerkt voedsel. Er zijn genen die ons dik maken. We gebruiken medicijnen die ons dik maken. We zijn het gevoel met ons lichaam verloren. We hoeven geen moeite meer te doen voor ons eten. We hebben te veel stress.



We slapen te weinig. We leven niet meer volgens onze biologische klok. We hebben een verstoring van onze hormonen. We vallen te vaak af om daarna weer aan te komen.

Voor al deze redenen valt iets te zeggen, geen van alle zijn ze onzin. Maar ze verklaren geen van alle op zichzelf wat er op dit moment gebeurt. Veel aannemelijker is namelijk dat het een combinatie is van allerlei grote en kleine factoren die leidt tot het gegeven dat veel mensen in onze samenleving meer energie binnenkrijgen dan ze verbranden. Energie die wordt opgeslagen op een voor ons lichaam zeer efficiënte manier, namelijk in de vorm van vetweefsel. Als reservevoorraadje, voor tijden van schaarste die wellicht helemaal niet meer gaan komen.

In ons vorige boek, *De hamster in je brein*. Methode voor duurzaam gewichtsverlies, beschrijven we wat er gebeurt in je brein en de rest van je lichaam op het moment dat je besluit af te willen vallen en daarnaar gaat handelen. We benoemen het conflict dat ontstaat tussen twee hersengebieden, die verschillende belangen hebben. In dat conflict doet een klein maar krachtig gedeelte van het brein, de hypothalamus (de hamster), dus precies datgene waar het tijdens miljoenen jaren van evolutie voor is aangelegd: zo veel mogelijk energie opslaan om nooit te verhongeren.

Waar *De hamster in je brein* in opzet is gericht op het individu, op een lezer die meer wil weten wat er in zijn of haar brein gebeurt, of die zelf een wens heeft om af te vallen, gaat dit boek een stap verder. In dit boek laten we zien hoe een persoon niet op zichzelf staat, maar onderdeel is van een groter geheel, een heel leven lang, door alle levensfasen heen. Dit kan zijn in een

gezinsverband, op school of werk, bij verenigingen in een wijk, een dorp of een stad. Maar zelfs hier houden de verbanden niet op. We zijn in contact met elkaar via social media, via de programma's die we kijken en via de winkels waar we onze spullen kopen. We komen bekenden tegen op feestjes en verjaardagen, of tijdens het hardlopen in het bos. We zijn lid van verenigingen, waar we in pauzes met andere mensen praten. We delen soms dezelfde interesses of krijgen juist nieuwe inzichten. We bezoeken huisartsen, specialisten en fysiotherapeuten of wijkverpleegkundigen komen bij ons thuis. Al deze contacten en ontmoetingen hebben invloed op ons gedrag, onze leefstijl en daarmee op onze gezondheid. In een ideale situatie leveren deze momenten van contact een positieve bijdrage aan onze gezondheid, maar we weten allemaal dat de situatie niet altijd ideaal is. Wel kunnen we proberen te herkennen wat wel en niet wenselijk is voor ons, of voor diegenen voor wie wij zorgen.

We leven pas sinds enkele decennia in een wereld van overvloed, die overal om ons heen zichtbaar en uitnodigend is. Al deze verleidingen (gecombineerd met een brein dat erop geprogrammeerd is om eraan toe te geven) leiden tot een groot palet van verschillende oorzaken voor ons overgewicht. En als de oorzaak zo multifactorieel is, is het alleen maar logisch dat de oplossing dat ook moet zijn. Het is hierbij van belang om te blijven beseffen dat ons brein niet opeens ziek is geworden of niet goed functioneert. Het doet juist precies waar het voor is aangelegd. Het is simpelweg niet gemaakt voor overvloed en het is dus onze voedselomgeving die ziekmakend is geworden.

Stevig ingrijpen in deze omgeving is dus vanuit het oogpunt van de volksgezondheid hard nodig en zal op veel terreinen moeten plaatsvinden om effect te hebben. Alleen een suikertaks zal dus niet voldoende zijn, net zoals een filmpje van de overheid waarin wordt uitgelegd dat bewegen gezond is op zichzelf ook niet het probleem zal oplossen. Gezond voedsel zal goedkoper moeten worden dan de ongezonde alternatieven. Aanbod op scholen en in bedrijfskantines kan aangepast worden. Marketing om (jonge) mensen te verleiden nog ongezonder te gaan leven zal idealiter strak gereguleerd worden, of zelfs tot het verleden gaan behoren. Sporten, spelen en op andere manieren bewegen kan meer gestimuleerd worden en meer ruimte krijgen. Dit zijn een paar maatregelen die de toename van het probleem moeten gaan keren. Hier dringt zich al snel de vergelijking met het klimaatprobleem zich op; alleen een zonnepaneel op elk dak zal ook niet voldoende zijn om het regenwoud te behouden en de zeespiegel op het gewenste niveau te laten.

Dit klinkt misschien hopeloos maar dat is het zeker niet. Baby's worden tenslotte niet geboren met obesitas en niet elk persoon wordt in de loop van het leven te zwaar. Er is dus tijd en ruimte voor preventie. De beste manier van afvallen is ook nog steeds niet aankomen. In dit boek zullen we laten zien waar de kansen liggen en waar de valkuilen. Daarmee is dit boek niet alleen voor iedereen die regie wil over zijn eigen leven, maar juist ook voor diegenen die betrokken zijn bij de gezondheid van anderen. Dit kunnen ouders zijn, leraren en bestuurders van scholen, werkgevers en fabrikanten van consumentenproducten, maar ook artsen en beleidsmakers bij zorgverzekeraars of in de politiek. Kortom, er is een grote

alliantie van betrokken partners mogelijk. Dat hier gebruik van maken geen betutteling is, maar juist empathie en een teken van gezond verstand zullen we overtuigend laten zien.

De angst om als betuttelend bestempeld te worden heeft met name het politieke debat de afgelopen jaren al te stevig in zijn greep gehouden en heeft al te veel kostbare tijd verspild. Wat ons betreft is het nu meer dan ooit het moment om het initiatief terug te pakken en gedurfd beleid te gaan maken. Bij zo'n grote uitdaging voor de gezondheidszorg en de maatschappij is betutteling niet het probleem, maar zijn het juist verwaarlozing, desinteresse of zelfs opgeven die ons nog verder van een oplossing zullen leiden.