

Leefstijl, we hebben het er vaak over. Maar wat houdt dat eigenlijk in? Leefstijlgeneeskundige Karel Bos geeft hier antwoord op. Ook vertelt hij waarom gezond leven belangrijk is en hoe je het kunt volhouden.

TEKST: ANNETTE ZEELBERG

# Leefstijl voor gezonde botten



**Karel Bos,**  
leefstijlgeneeskundige,  
huisarts, verzorgt  
presentaties over  
Voeding en Leefstijl  
in de artsenpraktijk,  
en hoofdredacteur  
van het Nederlands  
Tijdschrift voor  
Huisstijlgeneskunde

“**E**en gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op alle ziekten.” Leefstijlgeneeskundige Karel Bos kan het niet genoeg benadrukken, leefstijl is belangrijk voor je gezondheid. Als huisarts is hij gespecialiseerd in leefstijlgeneskunde. Dat betekent dat hij in zijn praktijk veel aandacht aan dit onderwerp geeft. Ook houdt hij lezingen voor collega's in de zorg, waaronder studenten geneeskunde. “Heel simpel gesteld: leefstijl is gedrag dat gezondheid beïnvloedt.” Bij dat gedrag horen natuurlijk goed bewegen en gezond eten, maar ook zaken als niet roken, weinig of geen alcohol, voldoende ontspanning en slaap. “Dat zijn dingen die voor iedereen belangrijk zijn, of je nou een chronische ziekte als osteoporose hebt of niet.”

Natuurlijk zijn mensen zelf verantwoordelijk voor hun leefstijl, maar artsen zouden daarbij een ondersteunende rol moeten spelen, zegt Bos. “Veel dokters zeggen: ‘Dat onderwerp preventie ligt niet op mijn bordje, het ligt bij de overheid’. Daar ben ik het niet mee eens. Ik vind dat de gezondheidszorg een taak heeft in de individuele preventie, dus voor de individuele patiënt.” De overheid heeft meer een taak om aan collectieve preventie te doen, om te zorgen dat grote groepen beschermd worden tegen ziekten, stelt hij.

## Geneeskunde

Waarom leefstijl zo'n moeilijk onderwerp is voor artsen, illustreert Bos met een voorbeeld uit zijn werk. “Gisteren sprak ik voor een groep van zo'n 80 medische studenten. Toen ik vroeg ‘Wie van jullie studeert medicijnen?’ gingen alle vingers omhoog. Ze moesten wel lachten toen ik daarna vroeg: ‘Wie van jullie studeert geneeskunde?’” Het gaat natuurlijk om twee namen voor dezelfde studie, maar dit voorbeeld geeft wel iets belangrijks aan, zegt hij. “Artsen zijn opgeleid om recepten uit te schrijven en niet om leefstijladviezen te geven. In hun hele opleiding hebben ze een paar uurtjes les gehad op het gebied van voeding en bewegen.”

Gelukkig is er wel iets aan het veran-

## Feiten over bewegen

Bewegen stimuleert de aanmaak van nieuw bot. Dagelijkse lichaamsbeweging verkleint de kans op diabetes type 2. En als je al diabetes hebt, verkleint het de kans op lichamelijke gevolgen van diabetes.

Mensen die roken en daar niet mee stoppen, maar drie keer per week een uur bewegen, hebben 20% minder kans om longkanker te krijgen.

Mensen die borstkanker hebben gehad, hebben minder kans op terugkeer van de ziekte als ze veel gaan bewegen.

Als je buiten wandelt of sport, draagt ook de natuur bij aan je gezondheid. De stoffen die planten, bomen en ander groen uitscheiden, dragen bij aan een lagere bloeddruk en een lager stressniveau.



## 6 aspecten van een gezonde leefstijl

**Voeding:** Eet zo veel mogelijk onbewerkt voedsel, op basis van de Schijf van Vijf.

**Beweging:** Beweeg liefst een half uur per dag (of meer), doe de oefeningen of sport die jouw botten aan kunnen (raadpleeg eventueel een fysio- of oefentherapeut).

**Verbinding:** Breng tijd door met de mensen die je dierbaar zijn en zorg ook voor nieuwe contacten.

**Ontspanning:** Zorg voor voldoende ontspanning in de vorm die bij jou past: natuur, sport, meditatie, hobby, etc.

**Slaap:** Probeer te zorgen voor een gezond slaappatroon.

**Middelengebruik** (roken, alcohol en drugs):

Voor je botten is het goed om geen van deze middelen te gebruiken.



deren. “Studenten geneeskunde hebben belangstelling voor dit onderwerp. Ze hebben zelf onderwijs opgezet buiten college-uren om bijgespijkerd te worden op het gebied van leefstijl. Dat gebeurt op alle universiteiten. Ik geef daar ook lezingen. En de vereniging Arts en Leefstijl maakt zich sterk voor onderwijs over leefstijl voor alle artsen.”

### Kleine duwtjes

Ook de overheid kan leefstijl bevorderen, bijvoorbeeld door middel van ‘nudging’, kleine duwtjes in de goede richting. “Daar zijn veel mooie voorbeelden van,” zegt Bos. “Neem bijvoorbeeld Leiden. Daar hebben ze alle stadsparken met elkaar verbonden, zodat je lekker kunt wandelen zonder verkeer tegen te komen. En in Kopenhagen pakken mensen veel vaker de trap in plaats van de roltrap sinds de trap muziek maakt als je er gebruik van maakt! Dit zijn voorbeelden van een leefomgeving die gezond gedrag stimuleert.” Maar er zijn ook ‘nudges’ die het tegenovergestelde doen, zegt hij en haalt het voorbeeld van de “voedselomgeving” aan. “In supermarkten valt 70% van het aanbod niet in de Schijf van Vijf van gezonde voeding. Als je daar rondloopt, moet je wel heel sterk zijn om al die ongezonde producten in aantrekkelijke verpakkingen te weerstaan. Terwijl het advies >



heel simpel is: eet zo veel mogelijk onbewerkt voedsel, dat niet uit de fabriek komt.”

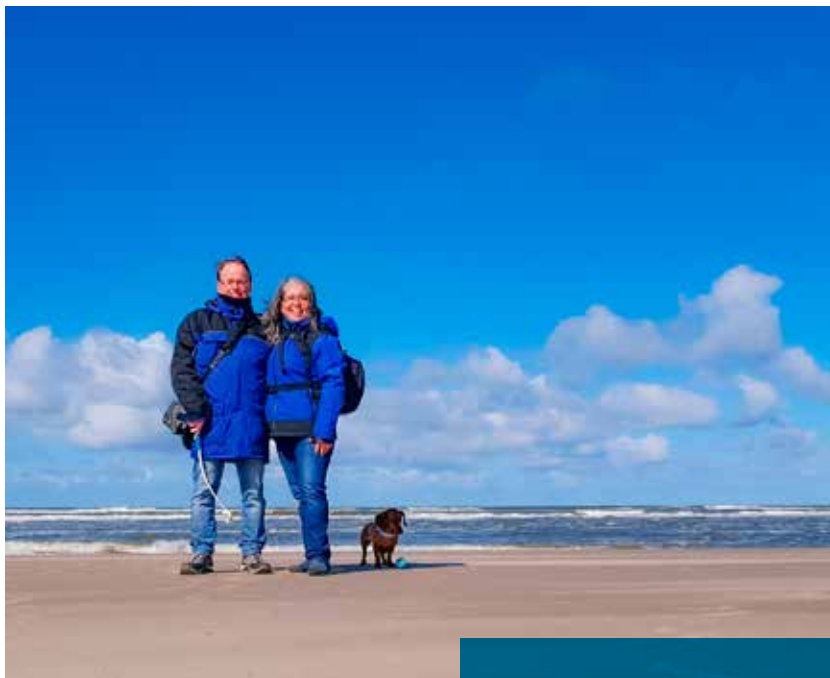
### Concrete drijfveren

Maar als individu kun je niet afwachten tot de overheid of de medische sector genoeg stappen nemen om jou te helpen om je leefstijl gezonder kunt maken. Je hebt ook zelf een verantwoordelijkheid naar je lichaam. Als je eenmaal bent begonnen met gezonder leven, hoe houd je dat dan vol: hoe blijf je genoeg bewegen, hoe zorg je dat je gezond eet, hoe blijf je van de sigaretten en de alcohol af? Bos: “Ik vraag mijn patiënten altijd: ‘Wat wil je bereiken?’ Dan zeggen ze niet: ‘Ik wil dat de volgende DEXA-scan goed is, of ik wil dat de longfoto goed is’. Maar er komen antwoorden zoals ‘Ik wil fit blijven, zodat ik met mijn vrienden kan blijven sporten.’ Of: ‘Ik wil mijn kinderen of kleinkinderen zien opgroeien’. Dat zijn heel concrete drijfveren die kunnen helpen om een gedragsverandering vol te houden. Die drijfveren kun je bij jezelf onderzoeken en steeds voor ogen houden.”

Er zijn nog meer methodes die je helpen om je nieuwe leefstijl vast te houden. Bos: “Maak er een ritueel van. Combineer het nieuwe gedrag, zoals meer bewegen, met iets anders. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat elke keer als je naar de wc gaat, je ook een serie van twintig kniebuigingen doet. Of als je stopt met roken: elke keer als je zin hebt in een sigaret, doe je tien kniebuigingen. Heb je zin in een snack, dan doe je ook tien kniebuigingen. Met zulke rituelen kun je je gedrag echt veranderen.” Ook is het belangrijk om gelijkgestemden te vinden, benadrukt hij. “Als je deel uitmaakt van een groep mensen die allemaal met hetzelfde bezig zijn, is het makkelijker om door te zetten.”

### Osteoporose en bewegen

Voor osteoporosepatiënten heeft hij een heel concreet advies op het gebied van bewegen. “Er zijn beelden van de eerste astronauten die terugkeerden uit de ruimte en die een been braken toen ze uit de capsule stapten. Dat kwam omdat



## “Een gezonde leefstijl werkt positief bij elke ziekte”

ze zo lang gewichtloos waren geweest. We weten dat zwaartekracht belangrijk is om je botten sterk te houden. Door te bewegen tegen de zwaartekracht in, door te wandelen, hard te lopen, belast je die botten. Maar beweging is ook essentieel om je spieren te onderhouden. Je spieren nemen na je vijftigste met 1 procent per jaar af als je daar niets tegen doet. Dus als je 80 jaar bent, heb je 30 procent minder spieren. Met slappe spieren heb je meer kans om te vallen en daardoor ook meer kans op een botbreuk. Onderhoud daarom al je spieren, dat is belangrijk.”

En laat je niet afschrikken, ook niet als je bijvoorbeeld verschillende aandoeningen tegelijk hebt, benadrukt hij. “Kleine stapjes kunnen al heel effectief zijn. Ik loop zelf drie keer per week een uur hard. Als ik dat drie keer vijf kwartier doe in plaats van een uur, dan heeft dat niet heel veel effect op mijn gezondheid. Maar als iemand die nooit beweegt elke dag twintig minuten gaat wandelen, dan levert dat relatief gezien een heel grote gezondheidswinst op. Het goede nieuws van een gezonde leefstijl is dat het voor elke aandoening werkt. Medicijnen werken alleen tegen de ziekte in kwestie, zoals osteoporose, maar doen niets voor je algehele gezondheid. Leefstijl doet dat wel.” ■

### Trots

De Osteoporose Vereniging benadrukt al sinds haar oprichting 30 jaar geleden dat de behandeling van osteoporose niet alleen met medicijnen moet gebeuren. Veranderingen in de leefstijl zijn net zo belangrijk. Het is essentieel dat mensen met osteopenie of osteoporose goed bewegen en de juiste voeding eten. We werden bij dit inzicht gesteund door veel wetenschappers en artsen, maar er waren even zoveel behandelaren die zich niet met leefstijl bezighielden. Inmiddels is er toch iets veranderd. We zijn trots dat in de meest recente versie van de behandelrichtlijn voor osteoporose en fracturen onze aanbevelingen voor bewegen en voeding zijn overgenomen. Daarmee is er brede erkenning dat een gezonde leefstijl bij osteoporose van groot belang is, precies zoals wij al lang adviseren. Meer informatie over bewegen en voeding vind je op [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl).