

DE KWESTIE



Alle hens aan dek op de intensive care, waar opvalt dat het merendeel van de coronapatiënten met overgewicht kampt.
FOTO REUTERS

OPINIE drs. Gerard Karelse, gezondheidspsycholoog

Onze leefstijl breekt onze zorg en economie nu op

De coronacrisis brengt onze samenleving aan het wankelen, maar epidemiologische gegevens laten zien dat er veel meer mensen aan welvaartsziekten als hart- en vaatziekten overlijden en ook meer aan kanker dan aan alle infectieziekten samen. In verschillende wetenschappelijke publicaties tonen de grafieken een sterke daling van infectieziekten als tuberculose, hepatitis A en de mazelen na 1950, met een aansluitende sterke stijging van welvaartsziekten als de ziekte van Crohn, multiple sclerose, diabetes I en astma. Dit na de introductie van antibiotica en verbeterde sanitaire voorzieningen. Ook diabetes II, Parkinson en autisme zijn aan een dramatische opmars bezig. Verschillende wetenschappers verzuchten dat we het een voor het andere hebben ingeruild en niets zijn opgeschoten.

Stil

Maken deze welvaartsziekten ons kwetsbaarder? Natuurlijk, en dat wordt ook door de specialisten in de media naar voren gebracht. Maar daarna blijft het stil. Dat mensen met overgewicht oververtegenwoordigd zijn op de intensive care, is geen verrassing voor de wetenschappers die veel onderzoek doen naar het immuunsysteem en de oor-

Tachtig procent van de coronapatiënten op de intensive care heeft overgewicht, zei prof. dr. Diederik Gommers vrijdag bij Jinek, zonder de observatie te kunnen verklaren. Gerard Karelse stelt dat dit geen verrassing is voor wetenschappers die welvaartsziekten onderzoeken.

zaken van welvaartsziekten. Zij stellen dat onze darmen, waar alleen al meer dan 10.000 verschillende bacteriestammen zijn gehuisvest, een erg belangrijke rol spelen in ons immuunsysteem. Er is de laatste jaren veel consensus over dat laaggradige systemische ontsteking aan de basis ligt van verschillende aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes en mogelijk zelfs de ziekte van Alzheimer en autisme.

Over oorzaak of gevolg is het laatste woord echter nog niet gezegd. Ook vinden wetenschappers elkaar steeds meer in de opvatting dat een lekkende darm het begin is van alle ellende op lange termijn. Niet de minste wetenschappers als bijvoorbeeld prof. Aaron Lerner en prof. Alessio Fazano leggen een verband met onze voeding. Wat erin onze darmen komt bepalen we zelf. Zo simpel is het. Een goed immuunsysteem is als de hond van de schaapherder; die dut niet

in, maar reageert ook niet te fel. Nogal wat geneeskundigen stellen: 'de darmen bepalen onze gezondheid'.

Darmflora

Ook veel dierstudies tonen aan dat de darmflora bepalend is. De vaak spectaculaire resultaten die geboekt worden met de zogenaamde 'poeptherapie' bij mensen passen ook in dit plaatje. Onderzoek laat zien dat onze bacteriën ons gewicht bepalen. Uiteraard is er commentaar op al deze onderzoeken, maar zo moet dat in de wetenschap.

Mensen worden niet ziek door het coronavirus, maar door de niet-adequate respons van hun immuunsysteem. Bij overgewicht is het vooral het inwendige vet dat ons de das om doet. In de wetenschap spreekt men over de stille epidemie van de vetteleverziekte. Dit kan overigens ook zonder veel overgewicht optreden. Onderzoekers zijn ervan overtuigd dat overgewicht op

zich al het immuunsysteem kan ondermijnen. De ontstekingbevorderende stoffen die het witte vet produceren zijn al eens aangestipt door hoogleraar obesitas Liesbeth van Rossum op tv.

Voor sommigen is al in de baarmoeder bepaald dat ze hier tegenaan gaan lopen

Wat kunnen we doen? Dat weten we al: gezond eten, bewegen, voldoende slapen, stress leren hanteren, niet onnodig antibiotica slikken en pesticiden verbannen. Onze darmen raken met onze ongezonde voeding uit balans en daarmee verlagen we onze weerstand. Daarom liggen er zoveel mensen met overgewicht op de ic's. Onze gezondheidszorg en onze economie betalen nu een erg hoge prijs voor onze westerse leefstijl.



FOTO JEROEN VAN ELJNDHOVEN

Drs. Gerard Karelse is gezondheidspsycholoog



door Wierd Duk

IN HET VIZIER

kop tag with 24

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut

kreet tag with 18 point dummy text.kreet tag

enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in