



April 2016

Column Henk Hoogenkamp: Eet(syn)dromen

Het schrijven van columns voor Meat&Co. heeft ook onbedoelde voordelen. Zo kreeg ik het verzoek het voedingsgedrag te observeren tijdens een trans-pacific cruise van Hong Kong naar San Francisco. Cruisen is natuurlijk vele malen aangenamer dan in een vleesfabriek de ideale processing flow van gecoëxtrudeerde rookworst te analyseren.

Eigenlijk is een cruiseschip een groot varend dorp waar een paar duizend mensen rondlopen die een indicatieve reflectie zijn van het normale leven. Veruit de meeste passagiers zijn 55+ en om maar meteen tot de orde van de dag over te gaan, is het stuitend te constateren dat het obesitasspook niet langer het exclusieve domein is van volgevreten Amerikanen. Veruit de meeste babyboomers (geboren tussen 1946 en 1964) hebben een fors aantal kilo's vet als overgewicht.

Van de ruim 2000 passagiers heeft pakweg 50% overgewicht, dus een Body Mass Index van >25. Circa 20% is obese-BMI >30, om maar te zwijgen van zo'n 5% super-obese-BMI >35%. Deze opeenstapeling is een afspiegeling, dat er anno 2016 ruim 640 miljoen obese mensen zijn. Een getal dat voor het eerst in de geschiedenis hoger is dan de ondervoede wereldburgers.



Alhoewel de medische deskundigen steevast roepen dat fysieke inspanning een routinematig deel van het dagelijks leven moet zijn, blijft het akelig stil in de healthclub met al zijn hypermoderne power en cardio-aerobische apparaten. In plaats van proactief de fysieke conditie te verbeteren, is het voor veruit de meesten 'genieten' van grote hoeveelheden hapklare calorieën, veelal met een giga-overvloed aan suiker, zout en vet. Geen wonder dat de insuline danig op drift raakt.

Geen twijfel mogelijk dat de meeste mensen horend doof en ziende blind zijn voor alle goedbedoelde voedingsadviezen. Hoe komt het toch dat het kwartje maar niet wilt vallen?

Als we het wereldvermaarde Center for Disease and Prevention (CDC) in Atlanta GA moeten geloven, dan worden in 2050 1 op de 3 volwassen gediagnosticeerd met diabetes, van wie ruim 90% met diabetes type 2. Dit is nou juist één van de ziekten die met een beetje goede wil en een proactieve lifestyle kan worden vermeden.

Maar we hoeven niet tot 2050 te wachten. Nu al zijn er in de VS 29 miljoen type 2-patiënten en nog circa 6 miljoen mensen die in het ongewis zijn over deze sluipende ziekte. Wat echt de stoppen kan doen doorslaan, is dat er bovendien nog 86 miljoen Amerikanen 'pre-diabeet' zijn. Velen van hen hebben nog geen typische symptomen, zoals veel dorst, frequent urineren, wazige ogen, slechte wondgenezing en vermoeidheid. Pre-diabetes is een conditie waar het bloedglucosenuiveau hoger is dan normaal, maar nog niet hoog genoeg om gediagnosticeerd te worden. Het tijdsplan tussen pre-diabetes en gediagnosticeerde type 2 kan gemakkelijk 10 tot 20 jaar zijn.

Veel mensen zijn die wandelende tijdbommen en in het voorportaal leven van een ellendige lijdensweg, die vaak eindigt in amputatie van bijna alles lager dan de knie. Alleen al in Californië zijn er tegenwoordig circa 100 diabetesgerelateerde amputaties per week. De ziekte grijpt zo snel om zich heen dat het wereldwijd elke 6 seconden de dood tot gevolg heeft. Go figure!

Hoe ernstig ook: kennelijk is en blijft het motto 'Nu leven en laten beven'. Rondlopen met vele extra kilo's lichaamsgewicht blijft natuurlijk niet onbestraft. Degeneratieve ziekten zijn een mooie catch-all term en wat voeding betreft zijn het vooral de enorme hoeveelheden van nutritioneel naakte producten met heel veel verborgen vet, suiker en zout, die zo rijkelijk in de supermarkten aanwezig zijn.

De Lage Landen kunnen de borst nat maken: als we nu al denken dat de zorg achteruit holt, dan wacht maar tot de tsunami van obesitas-gerelateerde ziekten de healthcare-industrie tot wanhoop gaat drijven.

Henk Hoogenkamp

is auteur, futuroloog, eiwitspecialist, adviseur, investeerder en lid van de Raad van Bestuur van Ricebran Technologies in Phoenix AZ