

https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20190516_04404866

Experts kritisch voor lange lijst adviezen door Hoge Gezondheidsraad

Nagellak beperken. Geen plastic bakjes in de microgolfoven. Hoogspanningslijnen ontwijken. Bewerkt vlees mijden. Zeker als het uit een anti-aanbakpan komt. En dat is nog maar een greep uit de lange lijst met voorschriften door de Hoge Gezondheidsraad. Een lijst die doet duizelen, en ook bij experts vragen oproept. “Het is teveel in één keer waardoor je bij velen het gevoel creëert van *ik begin er niet eens aan.*”

Kristof Bohez

Stel: Jos is op een barbecue, neemt een hap van een chipolataworstje met zwart korstje, spoelt dat door met een cola uit een plastic flesje. In die ene actie overtreedt Jos al drie keer de jongste voorschriften van de Hoge Gezondheidsraad. Aan de binnenkant van plastic flesjes zitten immers chemische stoffen die mogelijk hormoonverstoring kunnen werken. Bewerkt vlees wordt ook afgeraden, zeker indien aangebrand. Als de barbecue onder een hoogspanningslijn plaatsvindt en Jos drinkt ook bier, is-ie helemaal fout bezig. Dreigt een ernstige ziekte?

Hendrik Cammu zucht. “Je kàn het niet weten”, zegt hij. Cammu is arts verbonden aan de VUB en auteur van het boek *Wat moet ik nu geloven dokter?* “Het probleem is dat veel van die aanbevelingen voortkomen uit zaken die onmogelijk zijn om te onderzoeken. Hoé ga je onderzoeken of eten uit plastic potjes in de microgolfoven schadelijk zijn voor de mens? Ondoenbaar. Dus kijken onderzoekers naar de relatie tussen het plastic in de microgolf en het eten. Dan vindt men bijvoorbeeld een partikeltje plastic in dat eten en besluit men: kan niet gezond zijn! Het resultaat van zo’n beperkt onderzoek is een zogenaamd *intermediate endpoint*. Mag niet verward worden met bewijs dat het schadelijk zou zijn. Onmogelijk om daaruit af te leiden dat de kans op kanker met zoveel procent stijgt. Misschien is een bezoeker van een barbecue ook een roker, en is hij te dik, andere factoren waardoor je ziek kan worden. Met 1001 voorschriften maken ze mensen onnozel. Terwijl je het meeste met gezond verstand kan weten. Een zwart worstje moet je niet eten. Het is ook helemaal niet lekker.”

Cammu is niet a priori tegen de wetenschappers van de Hoge Gezondheidsraad gekant. “Ik zie ze wel liever komen met adviezen waarvan de werking effectief bewezen is. Zoals hun aanbeveling om jongens te vaccineren tegen HPV (een virus dat altijd in verband gebracht werd met vrouwen, red.). Als daardoor dan blijkt dat er minder gevallen van peniskanker zijn, dan zeg ik: proficiat.” Nu dus niet.

Kwaliteit boven kwantiteit

“Het is teveel in één keer waardoor je bij velen het gevoel creëert van ik begin er niet eens aan. Voor onderzoekers is het hun job om dingen te onderzoeken, de gewone mens heeft naast zijn job ook nog gewoon een leven.” Cedric Arijs kan het weten, hij werkt als gezondheidspsycholoog zowel voor particulieren als voor een organisatie als Sport Vlaanderen. “Ik begrijp dat ook toxicoloog Jan Tytgat zegt dat zo’n lijst voorschriften niet efficiënt is. Wetenschappers kijken vaak naar kwantiteit -het aantal levensjaren- maar er is ook kwaliteit van het leven. Als mensen het gevoel krijgen dat er hen allerlei regeltjes opgelegd worden, is het niet meer aangenaam. Zo hoeft het

niet te zijn. Mensen die bij mij komen voor rookstopbegeleiding ga ik niet zeggen dat ze én moeten stoppen met roken, én koffie moeten laten en alcohol moeten bannen. Neen, eerst de focus op het roken. Nieuwe gewoontes vergen tijd.”

En dus luidt het advies van Arijs: ga stap voor stap tewerk als je gezonder wil gaan leven. “Het is een illusie om te denken dat je alles ineens kan veranderen. Ik denk ook dat de overheid meer gebaat is bij het inzetten op een positief gevoel dan mensen schrik bezorgen met vanalles wat niet mag. Denk aan de zakjes die niet van plastic zijn die winkels tegenwoordig aanbieden. Of nadruk op gezond eten dat ook lekker kan zijn. We zijn de perceptie van konijnenvoer al even voorbij. Het bewijs dat je ook op een positieve manier het pad kan effenen.”