



Johann Hari
Wondermiddel
 De buitengewone voordelen en verontrustende risico's van de nieuwe afslankmedicijnen (Magic Pill)
 Vert. Marga Blankestijn
 Nijgh & van Ditmar;
 324 blz. €24,99

>> geleerd dat dik zijn géén kwestie is van een zwakke wil. De echte veroorzakers van zwaarlijvigheid zijn de ultrabewerkte producten vol vet, zout en zoet, gecombineerd met de naar schatting zesduizend soorten smaakstoffen, glansmakers, kleurstoffen, verdikkingsmiddelen en andere chemische stoffen die deze producten lang houdbaar en aantrekkelijk maken.

Fabrikanten weten dat smaakvoorkeuren in de kindertijd worden bepaald. Daarom besteden ze alleen al in de Verenigde Staten een miljard dollar per jaar aan kindermarketing. Zo krijgen ze kinderen zo vroeg mogelijk verslaafd. Want ultrabewerkt voedsel maakt mensen niet alleen ziek, het verandert ook hun hersenen. Wat onder meer verdwijnt is het gevoel van verzadiging – of het gevoel van aversie tegen eten als je 'vol' zit. En die verandering is moeilijk omkeerbaar.

Veel mensen raken hun overgewicht kwijt met een dieet. Ze verliezen soms 10 kilo of meer, maar na een paar jaar zitten ze weer op hun oude gewicht – vaak met een paar kilo erbij. Slechts een enkeling met genetisch geluk ontsnapt aan dit ge-jojo.

Toch denkt meniggeen: als je echt wil afvallen, moet je gewoon wat minder eten, gewoon wat meer bewegen. Of omgekeerd: het is je eigen schuld als je te dik bent. Dit blijkt echt neo-liberaal gezwets, laat *Wondermiddel* zien.

Zet ratten een tijdje op een dieet van cheesecake en bacon. Binnen de kortste tijd worden ze dik en ziek. Ze kunnen niet stoppen met eten. Ze blijven gulzig, maar het gewone rattenvoer lusten ze niet meer.

Ook mensen raken hardnekkig verslaafd aan lang houdbaar fabriekseten. Een voorbeeld is de jeugd in IJsland, die bovengemiddeld dik was en ook veel drank en drugs gebruikte. De overheid introduceerde daarom een breed sportprogramma waardoor alle kinderen vele uren per week verschillende

sporten gingen beoefenen. Zo kregen ze een natuurlijke 'high'.

Dat werkte enorm goed: het drankgebruik daalde van 42 tot 5 procent, het percentage tieners dat rookte en drugs gebruikte ging ook drastisch omlaag. En hun overgewicht? Hari: 'Ondanks het meest succesvolle sportprogramma van Europa, behoren IJslandse kinderen tot de dikste van dit werelddeel'.

JUNKFOOD

Hoe kan dat? 'Slechte eetgewoonten verdwijnen niet door hardlopen', antwoordt een wetenschapper. Lichaamsbeweging kan depressie, beroertes en hartaanvallen voorkomen maar helpt niet tegen overgewicht.

Hari beschrijft ook de oorzaken van zijn eigen omvang. Zijn vader was een reizende kok die gezond voedsel belangrijk vond. Als die thuis was, propte hij desnoods met geweld blaadjes sla in de mond van zijn zoon.

Hari's moeder en grootmoeder waren veel liever. Ze gaven hem alles wat hij wilde. Zo werd hij dik. Hij groeide op in Londen, in een tijd waarin de hamburgers, chips, koekjes en ander junkfood massaal op de markt kwam; de jaren zeventig. Sindsdien is de mensheid ingrijpend van vorm aan het veranderen.

Eenmaal slank blijft Hari wat zwaarmoedig. Zouden zijn nieuwe medicijnen hem somber maken? De producenten van de spuitjes menen van niet. Ook de meeste wetenschappers denken dat de bijwerkingen vooral mild zijn. Er lijkt een verhoogd risico op schildklierkanker, maar zeker weten ze het niet. Daarvoor zijn deze medicijnen – en er komen nog heel wat varianten aan – nog te kort op de markt.

'Dit is een massa-experiment, uitgevoerd op miljoenen mensen, en ik ben een van de proefkonijnen', concludeert Hari. Hij vraagt zich af wat Ozempic gaat betekenen voor mensen met eetstoornissen. En voor al die

kinderen die steeds dikker worden. Zullen zij baat hebben bij deze spuitjes? Niemand die het weet.

Een andere verklaring voor zijn zwaarvoerdigheid vindt Hari in het verlies van zijn grootste bron van troost, van zacht, warm, vezelloos, vet eten dat makkelijk naar binnen glijdt. Pas nu hij slanker is en veertigplus, leert hij koken. Ook moet hij de associatie doorbreken van gezond eten met het geweld van zijn vader.

Hij onderzoekt ook hoe anderen omgaan met hun omvang. *Body positivity* komt voorbij, maar ook dat sommige mensen hun omvang ervaren als een schild tegen de buitenwereld, tegen hoge verwachtingen of tegen seksueel geweld. Dik zijn is vaak een oplossing voor problemen die anderen niet kennen, merkt een van hen op.

Wondermiddel is duidelijk bestemd voor een internationaal publiek. Al lezend stoorde me dat soms. Ik dacht: poeh, Nederlanders koken gelukkig nog wél. We ontbijten

niet allemaal met broodjes kip en mayonaise zoals Hari doet. Toch haalt ook de gemiddelde Nederlander 60 procent van zijn calorieën uit overbewerkt fabrieksvoer (aldus hoogleeraar Hanno Pijl in een podcast over Ozempic van foodlog.nl).

Hari verwijst kort naar het Amsterdamse experiment om obesitas bij te kinderen te verminderen. Kennelijk weet hij niets van het veel ingrijpendere Nederlandse beleid

rondom deze GLP-1-medicijnen.

Nederlanders met zwaar overgewicht moeten namelijk eerst een jaar proberen om gezonder te gaan leven. Daarvoor volgen ze het GLI-programma (Gecombineerde Leefstijl Interventie). Mislukt dat, en is hun BMI hoog genoeg, dan houdt deze leefstijlbegeleiding op en krijgen ze Ozempic of een variant daarop vergoed. Klinkt dat niet alsof je een ongezonde leefstijl met een medicijn belooft?

SALADES

Westerse regeringen doen alsof ze machteloos staan tegenover de internationale voedingsindustrie. Zelfs een btw-verlaging op groente en fruit of een suikertaks lukt in Nederland niet.

Toch kunnen overheden de gezondheid van hun bevolking verbeteren, denkt Hari. Hij bezoekt Japan, waar slechts 4,5 procent van de bevolking overgewicht heeft. Daar at men, net als in het westen, eeuwenlang heel sober. De regering besloot tot actief ingrijpen na de Tweede Wereldoorlog, toen de bevolking ernstig verzwakt bleek.

Door dat beleid eten Japanse kinderen op school nog steeds dagelijks versbereide maaltijden, waarbij ze leren waar de ingrediënten vandaag komen en waarom ze goed zijn voor je lichaam. Op de school die Hari bezoekt heeft slechts één van de duizend leerlingen overgewicht. Als hij Japanners foto's laat zien van een Amerikaanse schoolmaaltijd zijn ze verbijsterd. Is dat voedsel? Eten kinderen geen salades? En een moeder vraagt: is er geen actiegroep om deze afschuwelijke situatie te veranderen?

Inderdaad. Waarom accepteren burgers dat ze massaal zo dik en ongezond worden? Vast staat dat Ozempic op korte termijn veel levensbedreigende complicaties kan voorkomen. Het blijft echter dweilen met de kraan open als ziekmakend voedsel ons dieet zo blijft domineren. <<

Ultrabewerkt voedsel maakt mensen ziek, en verandert hun hersenen

Johann Hari

