



Toekomstvisie

Gezonde jeugd, gezonde toekomst

Liesbeth Breeman - Senior Adviseur | LUMC

Ontwikkelingen in de zorg

Overgewicht bij kinderen is direct gelinkt aan diverse ernstige chronische aandoeningen en vereist vaak levenslange, uitgebreide zorgtrajecten. 1 op de 7 kinderen in Nederland kampt met overgewicht. Om deze trend te keren is een leefomgeving waarin een gezonde keuze de makkelijkste keuze is belangrijk, ongeacht de woonplaats of de portemonnee.

De droomvisie

Gezonde jeugd, gezonde toekomst: over vijf jaar is een gezonde leefstijl een vanzelfsprekend onderdeel van de basisschooltijd. Kinderen groeien op met de kennis, vaardigheden én het plezier om gezonde keuzes te maken rondom voeding en maaltijden. Gezond eten is niet langer iets wat 'moet', maar iets wat kinderen begrijpen, herkennen en zelf willen toepassen - thuis, op school en later in hun leven.

Basisscholen besteden aandacht aan 'gezond eten en maaltijden' als vast onderdeel van het lesprogramma. Eén gestructureerd lesmoment per week creëert een routine en zorgt ervoor dat de informatie consistent wordt aangeboden, zonder het bestaande lesrooster te overladen. Elke les op school wordt gekoppeld aan een lichte thuisactiviteit, waardoor kinderen zelf de brug slaan tussen school en thuis. Zo ontstaat betrokkenheid, ook in gezinnen waar een gezonde leefstijl minder vanzelfsprekend is.

Positieve bijdrage zorg

Door de inzet op een gezonde leefstijl zijn op langere termijn chronische ziekten vermijdbaar. Voor darmkanker is dat 70%; voor een hartstilstand is dat 70%; voor hartziekten 80% en voor diabetes type 2 90%. Wanneer de leefstijl van basisschoolkinderen met obesitas wordt aangepast heeft 70% van deze kinderen na een jaar een gezond gewicht.

Grootste obstakels

Een groot obstakel is een ongezonde leefomgeving: een overvloed aan goedkoop, ongezond eten en een gebrek aan betaalbare gezonde opties. Daarnaast is het een groot obstakel dat preventie pas op lange termijn rendeert: politieke en economische systemen zijn gericht op korte termijn resultaten.

Oplossing(s)richtingen)

De meest duurzame zorg is de zorg die niet gegeven hoeft te worden. Daarom zetten de UMC's zich in voor gezondheidsbevordering. Het LUMC verzorgt lespakketten 'Gezonde leefstijl' voor scholen. De aanpak is in lijn met het lespakket over Vapen: ontwikkeld door LUMC-artsen, onderwijskundigen en 100 docenten. In een maand tijd werd het lespakket 3.000 keer gedownload en zijn ruim 350 gastlessen besteld met daarnaast veel aandacht in de (sociale) media (o.a. NOS, Jeugdjournaal en RTL Nieuws).