

Verandering van spijs doet leven

Aandacht voor preventie in de spreekkamer

We weten het allemaal: meer bewegen, goed eten en niet roken verlengt een gezond leven. De kracht van preventie is bekend. Maar wat en hoe vertellen we hierover in de spreekkamer? Jansen & Jansen en cardioloog Maurits van der Veen adviseerden verzekeringsartsen hierover tijdens de wetenschappelijke middag van de NVVG op 9 oktober 2025.

Door: Ger Dreijer

Cardioloog Annemieke Jansen en haar zus, kok en grafisch ontwerper, Janine Jansen hebben een passie voor gezonde voeding. Als duo Jansen & Jansen brengen zij hun voedingsadviezen voor het voetlicht. Dat doen zij met kookboeken en op de Bühne. Met wetenschappelijke onderbouwing door dokter Annemieke en creatieve schwung door ontwerper Janine. Hun belangrijkste boodschap: verandering van spijs doet leven. Maar hoe dan?

51% Nederlanders heeft overgewicht

“80% van de doodsoorzaak is leefstijl gerelateerd”, vertelt Annemieke. “Als je niet rookt, geen of weinig alcohol drinkt, beweegt en gezond eet, leef je langer en langer gezond. Afgezien van hoog genetisch risico, vermindert dat je kans op ziekten met 50%. Ziekten als cardiovasculaire aandoeningen waaronder hartinfarct, diabetes en zelfs kanker.”

Gezond leven, is de moeite waard. Maar dat is blijkbaar niet makkelijk. Want 51% van de Nederlanders heeft overgewicht. En dat is niet zo gek. Ongezond eten is goedkoop, lekker en makkelijk.

Schijn bedriegt

Dat gezond eten lastig kan zijn, laten Jansen & Jansen zien met wat voorbeelden. Neem een broodje gezond. Dat heet niet voor niets zo. Een wit pistoletje met kaas, tomaat, wat sla en dressing. Prima toch? “Helaas”, vervolgt Annemieke. “Het heeft amper vezels. Neem je een bruin broodje komt er 5 gram vezels bij. Maar de kaas is vet en zout. De tomaat is prima, dankzij de ontstekingsremmende antioxidanten.” Kortom, het broodje gezond is zijn naam niet helemaal waard.

Dan schakelen we over op light producten. Die zijn wel beter natuurlijk, want er zit geen suiker in. Jammer, de vervangende zoetstoffen kunnen de trek in zoet in stand houden, de insulinespiegel verhogen en de darmflora verstoren. Bij vrouwen na de menopauze leiden light frisdranken zelfs tot meer herseninfarcten. De tip van Annemieke is daarom: “Verminder bij elk recept de hoeveelheid suiker met 50%. Je proeft geen verschil.”

Dan vertelt Janine dat ze elke ochtend een gezond vruchtensapje bij het ontbijt neemt. Annemieke schudt haar hoofd. Ook niet goed? “Minder, want de vezels zijn eruit en het fructosegehalte stijgt, dat wil zeggen de hoeveelheid suiker.”

Extra vergine olijfolie, lijnzaad en probiotica

Hoe eten we dan wel gezond? “Kies voor een mediterraan dieet”, adviseert Annemieke. Een vijfjaarsstudie toont de gezondheidseffecten hiervan onomstotelijk aan.

“Vooral olijfolie is heel gezond, als je de extra vergine neemt. En natuurlijk groenten, zo’n 100 gram per dag. Verder 2 stuks fruit per dag, vette vis zoals wilde zalm en makreel, peulvruchten, noten en zaden. Onbewerkt en plantaardig eten, is het allergezondst.”

Waarom zijn deze producten gezond? Dat komt door de *Polyfenolen* die erin zitten.

Annemieke: “Polyfenolen zijn antioxidanten die cellen beschermen tegen beschadiging. In combinatie met nitraten werken die ontstekingsremmend. Daarnaast heeft onbewerkte voeding een hormonaal effect: het hongerhormoon neemt af en het verzadigingshormoon stijgt.

Gecombineerd met lijnzaad, probiotica en veel vezels krijg je een gezonde darmflora. De goede bacteriën versterken het immuunsysteem. Omgekeerd zorgen ultra bewerkte voedingsstoffen voor een lekkende darmwand, met grote kans op hart- en vaatziekten. Minder vlees en vooral plantaardig eten, kan al 30% cholesterol schelen.”

Dat gezond eten ook lekker kan zijn, bewijzen talloze kookboeken. Zoals het nieuwste van Annemieke en Janine, in samenwerking met Erik Scherder: ‘Voeding voor je brein’.

Alleen menthol

En dan roken. “Rook jij?” “Nou, nooit meer dan 2 pakkies per dag. En alleen menthol. Dus, om nou te zeggen dat ik rook, nee.” Voor wie deze dialoog niet kent, hij komt uit een sketch van Koot & Bie. Roken was vroeger de gewoonste zaak. Op verjaardagen stonden er zelfs glaasjes sigaretten op tafel. Gelukkig nu niet meer.

“Het percentage Nederlanders van 18 jaar en ouder dat rookt, daalde van 25,7% in 2014 naar 18,2% in 2024”, vertelt cardioloog Maurits van der Veen, voorvechter van een rookvrije samenleving. Dat lijkt goed nieuws, maar het is nog steeds te veel.

Bovendien is er een tegentrend: de e-sigaret, ook wel *vapen*. De ooit ‘gezonder’ bedoelde variant om van het roken af te komen, loopt uit de hand. Er zit weliswaar geen teer in, maar ze stoppen er steeds meer nicotine in. Vooral jonge meisjes (12 tot 16) zwichten voor de lekkere smaakjes en de mooie glittertjes. *Vapende* jongeren maken 3x zoveel kans om te gaan roken.

20.000 doden per jaar

“In Nederland sterven jaarlijks zo’n 20.000 mensen aan de gevolgen van roken, inclusief meeroken. 672.000 mensen zijn er chronisch ziek van. Ruim de helft blijft roken”, citeert Maurits de CBS cijfers.

Roken is geen levensstijl, maar een verslaving. Campagnes, afschrikwekkende teksten en afbeeldingen op pakjes werken nauwelijks. Naast nicotineverslaving is er sociale aspect. Maurits: “Samen fikkie stoken, blijkt gewoon erg prettig.” Hoe help je mensen daarvan af?

Olifant in de spreekkamer

Stel je hebt een overduidelijke roker in de spreekkamer. Dat ruik je. Nou voelt hij zich al niet goed. Begin je dan over stoppen met roken? Bij andere cliënten leidde dat tot weerstand of onverschilligheid.

“Toch willen veel rokers wel stoppen, maar lukt het ze niet op eigen kracht”, meent Maurits. “Ik vind het de taak van de zorg om ze daarbij te helpen. We hebben een unieke kans in de spreekkamer om dat ook te doen. Het is nodig om ze te adviseren, motiveren en begeleiden. Voor motiveren en begeleiden, hebben we geen ruimte, maar adviseren, kunnen we wél.”

Niet door te zeggen dat ze beter kunnen stoppen. Of hoe ongezond roken is. Dat weten ze al. Dat ze een afspraak kunnen maken met de huisarts, weten ze meestal ook. Maar ze doen het niet. Wat kun je wel doen?

Preventie in de spreekkamer

Om zorgverleners te helpen het goede gesprek te voeren over stoppen met roken, ontwikkelde Maurits samen met het Trimbos instituut het [Very Brief Advice \(VBA\)](#). Maurits: “Dat is een kapstok voor een ultrakort gesprek. Het vergroot de kans op stoppen met roken aantoonbaar

met 50%. Want het wekt geen weerstand op en vraagt geen directe actie van de cliënt.”
Het Very Brief Advice bestaat uit 3 simpele vragen:

- 1) Rookt u?
- 2) Weet u dat u hulp kunt krijgen om te stoppen?
- 3) Zal ik u doorverwijzen? Dan neemt iemand contact met u op.

De verwijzing is dan met warme overdracht naar een leefstijlcoach ergens in je lokale netwerk. Of naar een stoppen-met-roken-aanbieder, zoals Sinefuma, Wequit, Rookvrij en fitter. Belangrijk is dat diegene vervolgens contact opneemt met de cliënt.

Wat bovendien kan helpen, is dat per 1 januari 2026 ondersteuning bij stoppen met roken niet langer onder het eigen risico valt en verzekeraars 3 stoppen-met-roken-trajecten per jaar vergoeden.

Het geheim van dr. Smit

Het Very Brief Advice is ook het geheim van dokter Smit, de dokter die op onverklaarbare wijze zorgde dat haar ziekenhuis tot de top 3 van Nederland behoort. Ze heeft de minste complicaties en het laagste sterftecijfer. Wat doet zij anders? [Ontdek het geheim van dr. Smit](#) in de video die Maurits met het Trimbos instituut maakte. En laat je inspireren om ook cliënten te helpen stoppen met roken.