

INHOUD

Tien jaar cadeau	9
Ten eerste.....	17
De persoonlijke omgeving.....	21
1 In de keuken.....	23
Minder is meer	23
Hoe je jouw kat weer slank krijgt.....	23
Drinken uit oma's wijnglazen.....	29
Koekjes in blik, groenten in de etalage.....	31
Voor techniek betaal je dubbel.....	35
2 In de woonkamer	39
Dagelijkse routine.....	39
Levensloopbestendig is niet gelijkvloers.....	41
Zonder trui op de bank.....	44
Speelgoed voor volwassenen	45
Je hebt erf nodig	49
3 In de slaapkamer	57
Donker Afrika.....	57
Ontsteek het warme licht.....	58
De mens als gewoontedier	60
Met het werk op een kussen.....	63
Hoe je gewekt wilt worden.....	65
De openbare ruimte	69
4 Op het werk	71

	Ontwerp voor een dodelijke bureaustoel.....	71
	Zitten is het nieuwe roken	72
	Een karikatuur van de kantine.....	75
	Een appeltje voor de dorst.....	79
	Homo ludens	82
	Feest op het werk.....	84
	Woon-werkverkeer.....	85
5	Naar de supermarkt.....	91
	Ontmoeting met een professionele verleider.....	91
	Lofzang op de markt	93
	Een hele zomer sperziebonen.....	97
	Vorbereiding is het hele werk.....	99
6	In de wijk.....	105
	Metten is weten.....	105
	Lofzang op Kopenhagen.....	106
	De magie van het bankje	108
	Cruisen of fietsen?	112
	De dagelijkse maaltijd.....	116
	De Vitality Club	118
	Gedrag is besmettelijk.....	122
	Ten slotte.....	127
	Verantwoording.....	131
	Dankwoord	133

TIEN JAAR CADEAU

Wat is het geheim voor een langer gezond leven? Dat is al lang geleden ontrafeld. Het zijn de bekende gedragsregels: een mens moet meer bewegen, gezonder eten, minder stressen, beter slapen, minder drinken en niet roken. Het echte mysterie is niet wát je moet doen, maar hóé je zo'n gezonde leefstijl een leven lang volhoudt. Sommigen onder ons lijken dat fluitend te doen, anderen hebben het bijltje erbij neergegooid, en de meesten van ons zitten daar tussenin.

Al tientallen jaren spreken campagnes van SIRE mensen aan op wat ze wel en niet moeten doen. De folders van de dokter doen niet anders. Ze schrijven strenge diëten voor en adviseren om te zweten in de sportschool. Maar je leefstijl veranderen is helemaal niet makkelijk en daarom houden de meesten het niet vol. Wees gerust: in dit boek steken wij, David en Rudi, geen verwijtende vinger op. Verwacht van ons ook geen reeks van strenge gedragsregels.

Wij hebben allebei, als dokters, jarenlang onze patiënten met schuld opgeladen door ze te vertellen dat hun ziekte aan hen lag. Patiënten hadden eenvoudigweg de gedragsregels moeten volgen en hun leefstijl moeten aanpassen. Omdat ze dat niet hadden gedaan waren ze ziek geworden. Met dat simplistische redeneren zijn wij gestopt. Niet alleen omdat

we zagen dat het niet hielp, maar vooral ook omdat we er niet meer in geloofden.

Wij beseffen nu dat een ongezonde leefstijl helemaal niet iemands eigen schuld is. Wij worden in de moderne omgeving permanent verleid door prikkels die aanzetten tot ongezond gedrag. Ze verleiden ons om te veel te eten en onvoldoende te bewegen, maar ook om te laat naar bed te gaan, te roken en te drinken. Sommigen van ons kunnen met een ijzeren wil weerstand bieden en laten zich niet door de omgeving beïnvloeden, maar de meesten van ons lukt dat niet. Dat komt omdat die prikkels inspelen op oeroude overlevingsmechanismen van ons lichaam. Ons lichaam is gemaakt om te overleven in een omgeving van schaarste en wil meer voedsel innemen dan we nodig hebben. Het heeft een voorkeur voor zoet en vet, omdat daar veel calorieën in zitten. Blijf dan maar eens matig en gezond wanneer op elke hoek van de straat een banketbakker of een fastfoodrestaurant zijn deuren open! Bovendien is ons lichaam efficiënt, het probeert zo min mogelijk calorieën te verbranden, het zit liever dan dat het staat en neemt liever de roltrap dan de trap.

Onze huidige dagelijkse omgeving, ons huis, de stad, kent andere bedreigingen dan de omgeving waarin ons lichaam is geëvolueerd, het gebied dat we nu Afrika noemen. Daar werden we bedreigd door infectieziekten, roofdieren en hongersnood. In onze moderne omgeving worden we bedreigd door roltrappen, paaseitjes en sigaretten. Om deze nieuwe bedreigingen het hoofd te bieden is een nieuwe aanpak nodig.

Een gezonde leefstijl gaat niet alleen over anders eten en

meer bewegen, maar ook over beter slapen en minder stress. Ons lichaam is ingesteld om te gaan slapen als het stil en donker is, maar in onze moderne omgeving is er altijd licht en drukte. Ook is ons lichaam zo geëvolueerd dat het op een moment van stress alle zeilen bijzet. Dat was goed wanneer we op de savanne aan een leeuw moesten ontsnappen, maar tegenwoordig is er door chronische stress een epidemie van burn-out en klinkt een luide roep om vroege pensionering. In onze moderne omgeving zijn we altijd bereikbaar, en daarmee stapelen zich vierentwintig uur per dag de elektronische berichten, to-dolijsten en deadlines op.

De meeste prikkels die aanzetten tot ongezond gedrag zijn ongewenste bijwerkingen van de moderne tijd. Niet vooropgezet, maar wel schadelijk, en daarom moeten we leren om er beter mee om te gaan of ze simpelweg kwijt zien te raken. Zo is het internet niet opgezet om ons overspannen te maken, de insteek was om onderlinge communicatie eenvoudiger te maken. In andere gevallen is er wel sprake van opzet en worden er uit winstbejag prikkels ingezet die ons gedrag veranderen ten koste van onze gezondheid. Schaamteloos worden jongeren met doelgerichte campagnes aan roken en drinken verslaafd gemaakt, en voor het leven klant.

De aanpak van dit boek gaat niet uit van gedragsregels voor het individu, maar van aanpassingen van de omgeving. Een gedragsregel vertelt je wat je moet doen: 'Eet meer groente.' Die gebiedende wijs werkt maar zeer beperkt. Aanpassingen van je leefomgeving maken echter dat je vanzelf een gezondere leefstijl aanneemt. Wie de wortels uit de groentela haalt en op het aanrecht in het zicht zet, eet meer

wortels. In de wereld van de wetenschappers wordt dit *nudging* genoemd. Een gedragsregel dwingt en wekt wrevel op, waardoor je al bij voorbaat in de afweer en ontkenning schiet. Een nudge verleidt als een klein duwtje in de rug en wordt vaak niet eens opgemerkt.

Er zijn vier strategieën om de ongezonde prikkels in onze dagelijkse omgeving aan te pakken, en ze beginnen allemaal met de letter v: verwijderen, vervangen, vermijden en voorbereiden. In de eerste drie hoofdstukken bespreken we de persoonlijke omgeving in en rond het huis, waar je zelf direct invloed hebt op de inrichting. In die persoonlijke omgeving maken we vooral gebruik van de eerste twee strategieën. Ten eerste het **verwijderen** van prikkels die je verleiden tot ongezond gedrag. Zet geen pot met drop in het zicht als je minder wilt snoepen, want iedere keer dat je erlangs loopt word je verleid om eruit te graaien. De tweede strategie is het **vervangen** van ongezonde door gezonde prikkels. Wie naast het koffieapparaat geen koekblik neerzet maar een schaal met appels, zorgt ervoor dat het hele gezin meer appels eet. Het mooie is dat je de ander niet hoeft te vertellen wat hij moet doen. Het is voldoende om de appels neer te zetten. De omgeving stuurt ons gedrag. In de eerste hoofdstukken lees je hoe je doelbewust je omgeving moet aanpassen, om daarna jarenlang onbewust door die nieuwe omgeving gestuurd te worden naar gezondere keuzes.

We spreken ook over de openbare ruimte, zoals de supermarkt of het station, die je niet zelf kunt inrichten. Daar proberen anderen jou doelbewust te verleiden tot ongezonde keuzes. Hier hebben we andere strategieën nodig. Zo'n stra-

tegie is het **vermijden** van ongezonde prikkels. De winkelstraat is een gegeven, maar als je die op je dagelijkse route naar huis vermijdt, word je ook niet door de fastfoodrestaurants verleid om even iets uit de muur te trekken. Dat klinkt als een open deur, maar is wel bijzonder effectief. De vierde en laatste strategie is die van **voorbereiden**. Sommige situaties kun je niet vermijden, maar door je erop voor te bereiden kun je je weerbaarder maken tegen de ongezonde prikkels die je er tegenkomt. Wie in de trein stapt moet eerst door het stationsgebied, waar alweer, een grote uitstalling is van verleidelijke snacks. Als je voor je op reis gaat nog een appel of een boterham eet lukt het je vaker om zonder kaasbroodje in de trein te stappen. De latere hoofdstukken laten zich daarom het beste omschrijven als een survivalgids. Een gids die ons leert hoe we ons veilig door de moderne *urban jungle* kunnen bewegen. Deze urban jungle ziet er heel anders uit dan de Afrikaanse savanne waar we vroeger leefden, maar zit onverwacht net zo vol met bedreigingen.

De aanpak van de omgeving met de vier v's leidt tot kleine, veelal onbewuste veranderingen in ons gedrag. Maar klein is niet onbelangrijk. Omdat die kleine aanpassingen in ons gedrag zich iedere dag blijven herhalen hebben ze op de lange termijn grote en duurzame effecten op onze gezondheid. Daarom kunnen de strategieën in dit boek je leven ingrijpend veranderen. Want hiermee kun je een gezonde leefstijl wél volhouden, zonder dat je je op elk moment van de dag bewust aan strenge gedragsregels moet houden. Wij pleiten ervoor om niet telkens weer goede voornemens op te stellen die niet beklijven, maar in plaats daarvan de onge-

zonde prikkels in je dagelijkse omgeving systematisch aan te pakken, waardoor je als vanzelf een nieuwe, gezondere routine opbouwt. Onderzoek laat zien dat wanneer je de koekjes uit het zicht zet, je iedere dag een koekje minder eet. Al die koekjes samen leiden na enkele jaren tot kilo's minder lichaamsgewicht. Kleine stappen, maar langdurig volgehouden zorgen zo voor een langer gezond leven.

Met de omgevingsaanpassingen, de nudges, uit dit boek kun je gemiddeld tien gezonde jaren aan je leven toevoegen. Dat je leefstijl zo'n grote invloed heeft op het ontwikkelen van ziektes zie je wanneer je de gezondheidsverschillen in Nederland bekijkt. Hoogopgeleide Nederlanders met een hoog inkomen leven twintig jaar langer in goede gezondheid dan Nederlanders met een lage opleiding en een laag inkomen. Die twintig jaar extra hebben zij niet te danken aan betere dokters en duurder medicijnen. Die twintig jaar extra danken zij aan een gezondere leefstijl.

Waarom krijg je met de aanpak uit dit boek dan niet twintig jaar cadeau? Omdat zij die alleen maar gezonde keuzes maken geen extra gezonde jaren aan hun leven kunnen toevoegen. Wie nu heel ongezond leeft kan daarentegen tot twintig jaar winnen. Voor de gemiddelde mens zit het aantal jaren dat je cadeau kunt krijgen daartussenin.

Dit boek is de praktische uitwerking van onze bestsellers *Oud worden zonder het te zijn* en *Oud worden in de praktijk*. We hebben de afgelopen jaren met heel veel mensen gedacht en gesproken over, en gewerkt aan de nieuwe aanpak. We spreken dus bovenal op basis van de laatste wetenschap-

pelijke studies en inzichten over gedrag en gezondheid. Ook zijn we beiden verhuisd, David binnen Den Haag en Rudi naar Kopenhagen, en daarvan doen we hier verslag. In die nieuwe omgevingen hebben we veel van de nudges zelf toegepast, en ook nieuwe geformuleerd. Ten slotte hebben ook nieuwe nudges die door anderen zijn aangedragen in dit boek een plek gekregen.

Dit boek leidt tot actie. Het is een handleiding om zelf aan de slag te gaan, je dagelijkse omgeving naar je hand te zetten, en jezelf tien gezonde jaren cadeau te geven.

