

Gezond is een keuze

‘Kijk eerst maar even of het vanzelf over gaat.’ Met deze woorden hebben Nederlandse huisartsen generaties patiënten naar huis gestuurd. ‘Als het volgende week nog niet over is, komt dan maar terug.’

Ik heb dit altijd ervaren als geruststellende woorden. De meeste kwalen gaan vanzelf over, de dokter is er om te herkennen wanneer je echt ziek bent. Achter deze woorden schuilt een lekentheorie over lichaam, gezondheid en ziekte. Deze gaat ongeveer zo: 1. Het lichaam is gezond totdat het ziek is. 2. As het lichaam ziek is kan het lichaam dat vaak zelf oplossen. 3. Dus als je je ziek voelt ben je meestal niet ‘echt ziek’. 4. Het lichaam, kortom, is een soort zelfregulerend systeem dat wel een stootje kan hebben.

Mijn *folk theory* over ziekte komt redelijk overeen, denk ik, met het verklaringsmodel van de gemiddelde huisarts, en veel – ik denk nog altijd het merendeel – van hun patiënten. Aanhangers van deze theorie menen bijvoorbeeld dat griep te bestrijden is met een dikke sjaal (in deze tijd van het jaar zijn ze goed te herkennen), dat je met het raam open moet slapen voor de weerstand, en dat je altijd eerst een paracetamolletje (desnoods twee) moet nemen. Preventieve medicatie, behalve misschien levertraan, wordt weggeschamperd: ‘Van leven ga je dood’. Het lichaam weet zelf wel wat het moet doen om gezond te blijven.

De laatste tijd is een concurrerende theorie in opkomst. Deze stelt dat lichamen helemaal niet zelfregulerend zijn: ze moeten juist op allerlei manieren ondersteund en hersteld worden. Verschillende bekenden van mij beginnen tegenwoordig de dag met een glaasje tarwegras: een groen sapje van een soort geperst gras. Enthousiast vertelde een vriend mij dat hij toen hij daarmee begon darmkrampen kreeg. In mijn theorie is dat een slecht teken: het lichaam protesteert. Maar volgens de alternatieve theorie is dat een signaal dat het goed gaat. Aangeslibd vuil maakt zich los van de darmwand, gifstoffen worden gezuiverd. Het lichaam herstelt zich. Dezelfde mensen slikken vaak voedingssupplementen en drinken veel water of groene thee om dehydratie te voorkomen (“als je dorst krijgt is het al te laat!”). Ook schrappen ze ineens hele voedingsgroepen uit hun dieet, en dan vooral dingen waarvan ik meende dat ze juist goed waren zoals tarwe, melkproducten, vruchtensap en kaas.

Hierachter zit een fundamenteel andere theorie over lichaam en ziekte. Namelijk: zelfs als het niet voelbaar ziek is, is het lichaam nog niet gezond. Overal in het lichaam zijn ziekmakende processen gaande: vervuiling, veroudering, vervetting, ontvochtiging (dehydratie) en zelfs verroesting (oxidatie). Tekorten bouwen op en balansen raken verstoord. Aanvullende arbeid is nodig om het lichaam te helpen. Het lichaam wil steevast het verkeerde: suiker, zout, vet, op de bank zitten, of in de zon, volkorenboterhammen met kaas eten. Het lichaam is geen zelfregulerende machine, eerder een puber die tegen zichzelf beschermd moet worden.

Als aanhanger van de theorie van het zelfregulerende lichaam heb ik moeite om dit allemaal serieus te nemen. Maar als ik eerlijk ben: ik heb geen enkele reden om aan te nemen dat mijn visie beter is. Voor een medische leek zijn deze theorieën nauwelijks te toetsen. Beide stellen dat eigen ervaring niet voldoende is om te beoordelen of je ziek bent. Volgens de een ben je vaak ziek als je je gezond voelt; volgens de andere ben je vaak toch gezond al voel je je ziek.

De opkomst van deze theorie hangt samen met verschuivingen in de medische wetenschap. Deze verlegt de aandacht steeds meer van genezen van ‘ziek’ naar opsporen van ‘nog-niet-ziek’. Genetisch en epidemiologisch onderzoek laten zien dat de kiem voor een ziekte soms – of vaak -- al aanwezig is in het nu. Toekomstige ziekte ligt besloten in een gen, een eetpatroon, de sociale omgeving – of een combinatie hiervan. Deze

toenemende medische aandacht voor nog-niet-ziek zien we terug in de vele, vaak tegenstrijdige mediaberichten over relatie tussen levensstijl en allerlei aandoeningen. Hiermee wordt ziekte deels eigen verantwoordelijkheid. Als het al niet aan je levensstijl ligt dat je ziek wordt, dan nog had je het misschien kunnen zien aankomen en alvast maatregelen kunnen nemen.

Zowel de nieuwe leken­theorie over ziekte, als de opkomst van voorspellende en preventieve geneeskunde resoneert opvallend met het mensbeeld van de vroege 21^e eeuw. Toenemende nadruk op eigen verantwoordelijkheid, het leven als permanent management. Niets is een zelfregulerend systeem, aan alles moet gewerkt worden: je persoonlijkheid, je relatie, je sociale leven, je schuine buikspieren, je CV, je carrière en je facebookprofiel. Dat het nu goed lijkt te gaan, is geen garantie – overal stapelen giffen zich op, nemen de tekorten toe en dreigt de disbalans en de sluimerend aanwezige aandoening. Niet alleen ons lichaam, ons hele leven is nog-niet-ziek.

Dat een glaasje geperst gras elke morgen bescherming biedt is dan best een geruststellende gedachte.