https://www.nu.nl/uit-andere-media/6359436/wat-echt-helpt-om-gezonder-te-leven.html



Wat écht helpt om gezonder te leven

Door AD Rotterdams Dagblad/Marjolein Kooyman
17 jun 2025 om 16:04

Ongezond gedrag is vaak helemaal géén keuze. We denken dat we rationele afwegingen maken, maar in werkelijkheid beslist onze omgeving. Gezondheidsprofessor Lex Burdorf (67) pleit nog één keer, voordat hij met pensioen gaat, voor minder auto's, minder fastfood én een verbod op vapes. 'Het gaat te traag.'

Dit artikel is afkomstig uit het AD Rotterdams Dagblad. Elke dag verschijnt een selectie van de beste artikelen uit de kranten en tijdschriften op NU.nl. Daar lees je hier meer over.

Dat het verbeteren van de gezondheid een taaie strijd is, ervaart Burdorf zelfs in de hal van zijn eigen werkgever, het Erasmus MC in Rotterdam. Laatst nog werden er twee saucijzenbroodjes aangeboden voor de prijs van een. "Moeten we dat willen, denk ik dan. Nee natuurlijk niet. Dan stuur ik een brief naar de ondernemer."

Toch zijn er ook successen, zo verdween de energiedrank en alcohol uit de schappen van het supermarktje in de ziekenhuishal en kwam er in het restaurantje een saladebar. Maar nog steeds liggen er volop koekjes, koffiebroodjes en zakken snoep.

Zelfs in het ziekenhuis, waar alles draait om gezond worden, is het ingewikkeld om het voedselaanbod te veranderen. Buiten op straat is dat al helemaal een opgave, erkent Burdorf.

Korter leven
Een van de meest spraakmakende onderzoeken die de professor maatschappelijke gezondheidszorg deed aan het begin van zijn Rotterdamse loopbaan was in 2005 de ontdekking dat Rotterdammers anderhalf jaar korter leven dan landgenoten elders in Nederland.

Maar het verschil tussen wijken in Rotterdam bleek nog veel schokkender te zijn. Zo ontdekte Burdorf dat de omwonenden van metrostation Nesselande, gemiddeld acht jaar ouder worden dan de 'buren' van metrostation Maashaven op Zuid.

Een van de belangrijkste voorspellers van een goede gezondheid is de opleiding en het inkomen. Die zijn beide een stuk hoger in Nesselande dan in de Tarwewijk. "Met een lagere opleiding, heb je grotere kans op een lager inkomen. Dat zorgt er weer voor dat je in een minder goede woning woont, in een omgeving waar minder groen is en het lastiger is om buiten te spelen", verklaart hij dat verschil.

"Om de gezondheid van mensen echt te verbeteren, moet je hun omgeving aanpassen." Het is een van zijn belangrijkste inzichten die hij kreeg als professor. Foldertjes, tv of radiospotjes helpen nauwelijks om mensen gezonder gedrag te vertonen, zegt hij.

Foldertjes
Allereerst omdat al die foldertjes en boodschappen vanuit de overheid niet opwegen tegen de grootschalige en aantrekkelijke reclamecampagnes van bedrijven die ongezond voedsel en snoep produceren.

En nog belangrijker: ongezond gedrag is géén keuze, zegt Burdorf. "We denken altijd dat we rationele afwegingen maken. Maar het merendeel van wat we doen, wordt bepaald door impulsen. Die worden vaak ingegeven door de omgeving."

Voor de bijl
Hij ziet het regelmatig gebeuren op het Centraal Station. Werknemers die na een lange dag op weg zijn naar huis. "Een voor een zie je ze voor de bijl gaan en kiezen voor een ongezonde hap in die voedselgalerij op het station. Dat is bijna niet te weerstaan."

Het aantal zaken met vers voedsel nam tussen 2004 en 2018 flink af en het aantal fastfoodzaken juist met 150 toe in Rotterdam. "En dan vooral in wijken waar de gezondheid toch al slechter was", verzucht hij.

Het aantal fastfoodzaken moet omlaag, vindt Burdorf. "Er wordt altijd gezegd dat dat ingewikkeld is om te regelen. Maar uiteindelijk gaat het om de vraag: 'van wie is de stad'. Van de bewoners of van de commercie met hun ongezonde voedsel."

Tegelijkertijd moet het groen en het aantal speelplekken juist omhoog zodat de omgeving van kinderen, maar ook hun ouders, uitnodigt om te bewegen.

Een gezonde buitenruimte, levert gezondere bewoners op, is zijn overtuiging. Al twintig jaar verkondigt de hoogleraar die boodschap in de politiek, de gemeente en de GGD. Bij zijn pensioen vorige maand kreeg hij voor zijn inzet stadspenning 'de Rotterdammert'.

De volksgezondheid verbeteren lukt alleen met collectieve maatregelen. Als voorbeeld noemt hij IJsland waar alle kinderen twee tot drie uur langer naar school gaan om daar te sporten. "Daar neemt de obesitas onder de jeugd snel af."

Parijs
En hij is benieuwd naar Parijs waar burgemeester Anne Hidalgo steeds meer straten laat vergroenen, auto's uitbant en ruimte geeft aan de fiets. "Zij maakt de stad radicaal leefbaarder. Ik ben heel benieuwd wat dat oplevert voor de gezondheid van de Parijzenaars."

Heel langzaam ziet hij dat er ook in Rotterdam stappen worden gezet. De Coolsingel werd ingericht met minder auto's, het Hofplein wordt groener en er komt meer aandacht voor trapveldjes en speelplekken in woonwijken.

'Te traag'
Maar eigenlijk gaat het hem nog veel te langzaam. Want de gezondheid van de gemiddelde Rotterdammer is nog steeds slechter dan die van de gemiddelde Nederlander. En de levensverwachting rondom metrostation Maashaven, ligt nog steeds een stuk lager dan die van bewoners in Nesselande.

"De achterstand is ietsje kleiner geworden", denkt Burdorf. "Maar dat komt doordat er steeds meer mensen met een hoger inkomen, een hogere opleiding en een betere gezondheid zich vestigen in deze wijk. Niet omdat de bewoners zelf gezonder zijn geworden. Het gaat te traag."

Vol met auto's
Toch is er een lichtpuntje, want de luchtkwaliteit verbeterde wel de afgelopen twintig jaar. Niet alleen omdat de auto's schoner zijn geworden, maar ook door lokaal ingrijpen met bijvoorbeeld een milieuzone en het versmallen van wegen.

Een goed begin, maar wat hem betreft kan de auto nog wel verder de stad uit. Zelf heeft Burdorf al 25 jaar geen auto meer. Niet alleen vanwege de luchtkwaliteit, maar ook omdat auto's 'zo ontzettend veel ruimte innemen'. "In sommige wijken, bijvoorbeeld in het Oude Westen, kunnen kinderen nauwelijks buiten spelen omdat hun straat vol staat met auto's."

Nog een vooruitgang: we roken een stuk minder. Waar voorheen 25 tot 30 procent verslaafd was, is dat nu zo'n 20 procent. Het ging de goede kant op, zegt Burdorf. Tot de komst van de vape. "Absurd dat dat op de markt is gebracht. Verbied het. Het vergiftigt onze kinderen."