

Bram Bakker

‘We zijn allemaal *rupsjes nooitgenoeg*’

Geboortedatum?

‘29 oktober 1963.’

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

‘Dat was 89 kg, bij een lichaamslengte van 1.86m. Nu weeg ik 85 kg. Daar hoef ik niet veel voor te laten. Ik kan eten wat ik wil, zolang ik maar veel beweeg.’

Je bent een atypische psychiater: in je nieuwe bedrijf Mind&Health kijk je naar de hele leefstijl.

‘Maar van wat ik daar doe, zal ik ook niet beweren dat het *psychiaterwerk* is. We proberen mensen hun leefstijl te laten aanpassen vóórdat ze uit de bocht vliegen. Dat laatste kan een burn-out, een depressie of een angststoornis zijn, maar even goed een hartinfarct omdat ze te veel werken. Het hele concept is op preventie gericht. Het is atypisch voor psychiaters om zich daarmee bezig te houden. Tegelijk is er in Nederland geen dokter die niet weet dat voorkomen beter is dan genezen.’

Het is een bekend spreekwoord en een rare paradox dat zo weinig mensen ernaar leven.

‘Dat was mijn frustratie die voorafging aan het opzetten van dit bedrijf. Ik had daarvoor in de verslavingszorg gewerkt. Wat je daar eigenlijk leert is, behalve dat er veel verslaafden zijn, dat het overgrote deel van de mensen niet goed voor zichzelf zorgt en grenzen niet in acht neemt. Een deel daarvan eindigt in de verslavingskliniek. Een veel groter deel niet, maar kan ook geen maat houden. We zijn mateloos en allemaal *rupsjes nooitgenoeg*. Omdat het eten er is, gaan we het maar opeten. Terwijl de vraag natuurlijk is: hebben we het nodig? Nou, negen van de tien keer niet.’

Wie betaalt de zorg van Mind&Health?

De cliënt zelf. Dat hebben we expres zo gedaan, omdat we niet afhankelijk willen zijn van zorgverzekeraars. Daarnaast willen we dat mensen gemotiveerd naar ons toe komen en willen investeren in zichzelf. Het zijn ook wel vaak bedrijven die betalen, voor dure werknemers. Maar wij zijn vooral op zoek naar gemotiveerde mensen.’

Maar de meeste mensen investeren gemakkelijker in een auto dan in hun gezondheid?

‘Ja. Ik trek een vergelijking met de hypotheek. Mensen sluiten een hypotheek af met dertig jaar looptijd. Heel die periode leggen ze zich vast op forse bedragen.

Maar ze vragen zich niet af: hoe ga ik dat de komende dertig jaar doen? Ze denken niet dóór naar de toekomst, vaak. Maar als het over gezondheid gaat, is het nog veel erger.

‘Ik trek een vergelijking met de hypotheek’

In Nederland is bijna niemand proactief met zijn gezondheid in de weer. Mensen wachten tot ze klachten krijgen en dan willen ze op kosten van de verzekeraar behandeld worden.’

Is de overheid eigenlijk wel geïnteresseerd in preventie?

‘Nee. Mijn nieuwe boek, dat op mijn vijftigste verjaardag (29 oktober) verschijnt, gaat over dit onderwerp. De titel: *Blijf Beter!* Daarin bepleit ik dat het beleid van de overheid radicaal de bocht om moet. De overheid moet om te beginnen investeren in het burgers bewustmaken van hun fitheid en vitaliteit. En de mensen die niet fit en vitaal zijn, moeten ze gaan helpen om het te worden. Wie daar niet in slaagt, moet daar gewoon de prijs voor gaan betalen.’

Welke rol speelt voeding bij Mind&Health?

‘Een enorm grote rol. Mensen moeten voorafgaand aan hun afspraak een week lang een eetdagboek bijhouden. Dat wordt vervolgens minutieus geanalyseerd: hoeveel calorieën gaan er in, hoe is de balans eiwitten-koolhydraten-vetten, hoe zit het met de micronutriënten, enzovoort. Dat rekenen we allemaal voor ze door. Het is niet zo dat iedereen standaard het advies krijgt om met zijn voeding aan de slag te gaan. Er komen bij ons ook mensen die het best wel goed doen qua voeding. Daarnaast zien we mensen die op andere punten nog veel dramatischer scoren. We adviseren mensen altijd aan de slag te gaan met één ding tegelijk. En dat hoeft niet automatisch de voeding te zijn.’

Jullie pakken dát aspect aan waar de meeste gezondheidswinst te behalen valt?

‘Ja. De meeste gedragsveranderingen mislukken omdat mensen te veel dingen tegelijk willen aanpakken. Daarom krijgen mensen bij ons ook een *caddy*. Dat is iemand die honderd dagen lang bovenop ze gaat zitten om hun gedrag te helpen veranderen.’

Wat adviseren jullie bij een tekort aan micronutriënten?

'In het persoonlijke rapport dat ze krijgen, kunnen ze lezen welke micronutriënten ze te weinig hebben. Wij dwingen niemand om daar wat mee te doen. Maar natuurlijk zeggen wij tegen mensen: doe daar wat aan. Sommige zijn tegen supplementen. Die zeggen: dan ga ik wel beter eten. En anderen zeggen: ik los het wel op met een pot supplementen. Dat is prima, maar wij adviseren ze wel om ook na te denken over een gevarieerd eetpatroon. Wij gaan er dus flexibel mee om. Zelf begin ik bijvoorbeeld steeds meer overtuigd te raken van het nut van vitamine D-suppletie. Zeker in de wintermaanden.'

Welke voedingssupplementen neem je zelf?

'Ik gebruik een multi. Ik eet veel en ook gevarieerd. Ik denk niet dat ik veel tekort kom, eerlijk gezegd.'

Heb je leermeesters op het gebied van voeding?

'Ik heb inspiratiebronnen. Eén van hen is Andrew Weil, een integrale arts uit de VS. In Nederland geeft arts Ivan Wolffers me inspiratie, die schrijft ook veel over leefstijl. Verder consumeer ik overal en nergens dingen over voeding. Ik heb bijvoorbeeld net *Eet & ren* gelezen, van de Amerikaan Scott Jurek. Hij was de allerbeste ultraloper in de wereld, maar hij is ook veganist. In dat boek beschrijft hij hoe hij als veganist toch de beste ultraloper kon worden. Je bent geneigd te denken dat dit niet kan. Maar hij legt het heel goed uit. Dat vind ik fascinerend om te lezen.'

Andrew Weil zet vooral de 'stille ontsteking' centraal. Is dat een belangrijk nieuw inzicht?

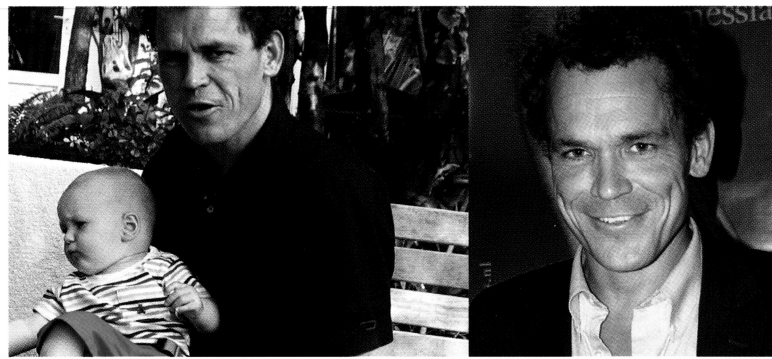
'Ja. Dat zie je ook in het onderzoek naar psychiatrische stoornissen. Bijvoorbeeld bij dementie, maar ook bij depressie. Ook in de hersenen kunnen allerlei sluipende ontstekingsreacties een rol spelen.'

Bewegen is belangrijk om de stille ontsteking tegen te gaan?

'Ja. Ik weet natuurlijk veel meer van bewegen dan van voeding. Dát is waar ik begonnen ben te propageren wat de gemiddelde psychiater niet propageert. Die schrijft pillen voor en adviseert psychotherapie. Ik durf wel te zeggen dat ik de afgelopen vijftien jaar iets heb bijgedragen aan het besef dat je, of je nou burn-out bent of depressief, er goed aan doet om te bewegen. Eten en bewegen zijn beide even belangrijk voor het algemeen welbevinden.'

Wat is voor een 50-plusser wijsheid: rennen of stevig wandelen?

'Bepalend is waar je vandaan komt. Als je al je hele leven rent, zoals ik, dan houdt dat na je vijftigste niet op. Als je met dertig kilo overgewicht op je 52e besluit om meer aan lichaamsbeweging te gaan doen, kan je beter beginnen met wandelen. Er is niks zo erg als dat



je enthousiast gaat hardlopen en na een poosje gefrustreerd moet afhaken omdat je geblesseerd bent geraakt.'

Wat is je grootste ergernis op het gebied van gezondheid?

'Dat we weten dat in de Westerse wereld negen van de tien vragen waarmee mensen een dokter raadplegen, direct of indirect gekoppeld zijn aan hun leefwijze. Er zijn meer mensen met overgewicht dan mensen die hongerlijden. In tien, twintig jaar is dat zo gegroeid. Dan denk ik: daar moeten we toch met z'n allen wat aan doen? Dat kan zo niet voort.'

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

'Ik vind het een lelijk woord, maar ik zou een gezondheids-apk gaan afspreken. Ik zou alle volwassen burgers van Nederland een soort vitaliteitsscreening willen laten ondergaan, in samenspraak met de zorgverzekeraars. En aan de hand van de uitkomsten zou ik beleid maken voor de mensen die daar het meest afwijkend op scoren.'

'Het proeft een beetje net als maanzaad'

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

'Het is een open deur, maar er zijn nog altijd veel mensen die niet ontbijten. Dus het eerste advies is: ontbijt! En het tweede advies: ontbijt eens met iets anders dan met de traditionele boterhammen. Dan zit je niet meteen in de koolhydratenspiraal, waar de meeste mensen in verdwalen. Ik vind het erg prettig om 's ochtends een mooi mengsel te maken van kwark of sojayoghurt met muesli en bijvoorbeeld bessen. Daar kan je allerlei dingen aan toevoegen die goed voor ons zijn, zoals kurkuma. Dat mik ik er als poeder doorheen. Ook chiazaad doe ik erin. Daar komt nu steeds meer aandacht voor maar dat heb ik al jaren in huis, vooral omdat iemand zei dat je er sneller van gaat hardlopen. Toen heb ik een zak gekocht. Ik vind het gewoon lekker. Het proeft een beetje net als maanzaad. Ik neem het dus niet omdat het een hype is, maar ook omdat het prima smaakt.'