



Steakje minder?

Onderuitgezakt zit hij voor mijn bureau. Hij is een jaartje of 45 en zijn ronde buik, waarover een dun laagje stof, staat op knappen. Ik speel mijn guilty pleasure gokspel: BMI van 32?

Hij komt op het spreekuur omdat hij wil weten wat zijn bloeddruk is. Ik meet zijn bloeddruk, die veel te hoog is, en daarna lengte en gewicht. Ik kan trots zijn op mezelf. Ik zat er maar een puntje naast en besluit mijn spreekuur uit te laten lopen. Zo'n kans kan ik niet laten liggen. Tijd voor het beste medicijn dat ik te bieden heb: het leefstijl-gesprek. Bewegen doet hij volgens eigen zeggen voldoende tijdens zijn werk in het magazijn. Verder houdt hij van een biertje en de barbecue. Biefstuk en spareribs blijken zijn guilty pleasure.

Mijn brein jeukt om hem te vertellen dat mede door zijn vleesgebruik de biodiversiteit om zeep wordt geholpen en de aarde verder opwarmt. Wat zou ik hem graag uitleggen hoe de ontbossing in het Amazone-woud doorgaat om ruimte te maken voor veeteelt. Hoe zeldzame soorten zoals de jaguar en de miereneter in de Cerrado in Brazilië worden bedreigd, omdat dit gebied al bijna voor de helft is verwoest door de opkomst van monotone sojavelden vol gif. Dat het vlees dat op zijn barbecue suddert, waarschijnlijk is gevoed met de foute soja uit de Cerrado. Ik zou hem willen meedelen dat volgens de voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties 14,5% van de wereldwijde CO₂-voetafdruk afkomstig is van de vleesproductie en veehouderij. Ik zou deze man dolgraag uitleggen hoe deze CO₂-uitstoot de aarde verder opwarmt en hoe dit een groot gevaar vormt voor zijn gezondheid.

In het kader van passende zorg en een beperkte spreekuurtijd, pak ik het anders aan. Ik leg hem uit dat hij obesitas heeft en wat de risico's daarvan zijn. Vervolgens stel ik hem de vraag: 'Wist u dat u meer kans heeft op darmkanker en suikerziekte door het eten van veel rood vlees?' Hij antwoordt dankbaar: 'Dat wist ik niet, dokter, fijn dat u dit me vertelt. Ik zal mijn vlees voortaan beter doorbakken.'

Ik onderdruk een lach en beseft dat de ruimte tussen ons veel groter is dan de breedte van het bureau. Ik moet een heel ander verhaal verzinnen, een verhaal dat verleidt en verlokt. Misschien kan ik nog wat leren van alle glimmende vleesreclames. ■

Tasja de Koning, huisarts en docent huisartsopleiding



'Ik beseft dat de ruimte tussen ons veel groter is dan de breedte van het bureau'