

Hieronder volgt een interview van Ben Droste met Dr. Yvo Sijkens, internist bij het HMC. Beiden zijn lid van het Comité Park Bronovo. Yvo houdt zijn poliklinische praktijk op de locaties Bronovo, Westeinde en Wassenaar. De afgelopen jaren heeft hij zich als specialist meer toegelegd op leefstijl.



### **Jouw aandacht voor een gezonde leefstijl klinkt als een open deur. Waarom is er nog sprake van terughoudendheid in de medische wereld?**

Dit komt wellicht voort uit de geweldige ontwikkeling en het succes van de geneeskunde in de laatste 100 jaar. Denk hierbij aan de antibiotica voor de bestrijding van acute infectieziekten en interventies zoals stentplaatsing bij een hartinfarct. Voor vrijwel alle chronische ziekten zijn er geneesmiddelen die op zich goed werken en veel gebruikt worden. We zijn gewend geraakt aan het feit dat voor alles een pil geslikt kan worden. Patiënten verwachten het en dokters hebben dit zo geleerd. We studeerden letterlijk medicijnen en niet zo zeer geneeskunde.

### **Kun je iets meer vertellen over de chronische ziekten waar jouw patiënten mee te maken hebben?**

Ik zie mensen met een moeilijk te behandelen hoge bloeddruk, diabetes en nierschade. Zij hebben een hoger risico op hart- en vaatziekten en dementie. Velen hebben nog het idee dat ziekten vooral het gevolg zijn van aanleg, veroudering of botte pech. Het is echter vooral de ongezonde leefstijl die aan de basis staat van deze ziekten.

## **Wat zijn de kenmerken van leefstijlgeneeskunde?**

Dat begint met het voortschrijdende inzicht dat de genoemde aandoeningen voortkomen uit de veranderingen in voeding, levenswijze en omgeving in de laatste 50 jaar. Het hangt allemaal met elkaar samen. Naast luchtvervuiling (fijnstof), bodem en gewas ongezondheid (bestrijdingsmiddelen), zittend binnenleven, slaapttekort en stress hebben we ook nog eens meer eetmomenten met “processed” voeding. Het is het perfide scenario voor metabole ongezondheid dat weer een risico geeft voor infectieziekten en complicaties daarvan, zoals bij Corona.

## **Kan je dan hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes voorkomen maar ook herstellen?**

Klopt, leefstijlverbetering moet gezien worden als één van de belangrijkste interventies. Het moet wel op de juiste en voor de individu geschikte manier gebeuren. Ik zie succesvolle doorbraken bij een leefstijlverbetering over de hele linie, waarbij de familie meedoet. Bij de één lukt dat op eigen kracht, een ander heeft baat bij een facebook groep of individuele coaching door een ervaren diëtiste.

## **Voorkomen is altijd beter dan je leven lang medicijnen slikken. Doemt hier een toekomstbeeld op van het verdwijnen van chronische aandoeningen en overbodigheid van medicijnen?**

Als we ‘en masse’ over zouden stappen op echte voeding zonder een overmaat aan suiker, zetmeel en bewerkte zaadoliën, neemt de honger en daarmee het aantal eetmomenten af. Dit leidt tot meer energie en minder pijn en ongemak waardoor mensen weer zin hebben in een wandeling en beter gaan slapen. Hiermee kunnen gewicht, bloeddruk en bloedsuiker verbeteren waardoor minder medicijnen en supplementen nodig zijn. We moeten opnieuw wennen aan de gedachte dat we oud kunnen worden zonder chronische ziekten en met een goede vitaliteit.

## **Klinkt dat niet erg utopisch?**

In zeker zin wel. De omgeving zal wel mee moeten veranderen om gezonde keuzes te maken. Vooral verbeteringen in landbouwtechnieken en veeteelt zijn nodig om de kwaliteit van gewassen en vlees te garanderen. Corona kun je zien als een wake-up call. Het is niet normaal dat we zo gebukt gaan onder een lastig virus en afhankelijk zijn van buitenkantmaatregelen (zoals mondkapjes). Als we beter investeren in onze biologische reserve, kan snel het vertrouwen toenemen in het eigen lichaam met een prachtig zelfherstellend vermogen.

## **Yvo, dit klinkt allemaal te mooi om waar te zijn! Hebben we nog wel een gezondheidscentrum op het Bronovo terrein nodig?**

Vanaf 2008 heb ik met veel plezier en teamgevoel gewerkt in het Bronovo Ziekenhuis. Om verschillende redenen was een fusie onontkoombaar. HMC doet haar uiterste best om aan elke patiënt goede zorg te bieden maar er zijn grenzen zoals de Corona crisis laat zien. Gezien de groei en de vergrijzing van de Haagse bevolking is het noodzakelijk om met leefstijlgeneeskunde meer aan preventie te doen om een overbelast en duur zorgsysteem het hoofd te bieden. Een innovatief gezondheidscentrum aan de Bronovolaan zou geweldig zijn om met specialisten en huisartsen aan dit proces leiding en inhoud te geven.

