

Guy-Bernard Cadière (64) 'Kies seizoensgroenten, geen pizza met charcuterie'

Digestief chirurg in UMC Sint-Pieter in Brussel

Covid is gevaarlijker voor mensen met overgewicht. Dat is bekend. Maar dokter Guy-Bernard Cadière ziet als specialist bariatrische chirurgie - met ingrepen als een *gastric bypass* of 'maagverkleining' - al jarenlang de zware gezondheids-tol van obesitas. In een 'normaal jaar' opereert hij bij zo'n 450 patiënten met morbide obesitas, wat overeenkomt met een body mass index (BMI) van meer dan 40. "Dat is een enorme aanslag op hun levenskwaliteit en -verwachting: ze lijden aan diabetes, slaapapneu, hoge bloeddruk. Een operatie is voor deze mensen vaak een laatste kans, want een actief leven is voor hen geen optie meer."

Binnen het jaar na de ingreep verliezen Cadières patiënten tussen de 30 en 50 kilo, maar dan moet het harde werk eigenlijk nog beginnen. "Als ze hun voedings- en leefgewoontes niet aanpassen, komen die kilo's er weer bij."

Daar wringt het schoentje, zegt Cadière. "De moderne voedingsindustrie maakt ons verslaafd aan bewerkte voeding, met te veel suiker en vet. Ik zal niet zeggen dat je bijvoorbeeld geen brood mag eten, maar kies voor pure, onbewerkte producten, en veel seizoensgroenten van lokale teelt. Geen pizza met charcuterie die ergens ver weg in een fabriek is gemaakt. Een goed stuk vlees van de lokale boer is iets heel anders dan een fastfood-hamburger, die vol additieven zit en gemaakt is om snel en makkelijk binnen te krijgen. Je hersenen krijgen niet eens de tijd om het signaal te geven dat je verzadigd bent. Als het aan mij ligt, komt er een waarschuwingslabel op snoep en fastfood zoals op sigaretten, want de impact op onze gezondheid is desastreus."

We zijn bovendien niet gemaakt om de hele tijd eten beschikbaar te hebben, zegt Cadière. "Je kan niet naar de cinema zonder eerst een hele rij frisdrank en snoep te passeren. Het gevolg is dat we de hele dag aan het snacken zijn. Ons lichaam maakt constant insuline aan, en we hebben heel de tijd honger. Ik ben geen grote voorstander van de hype rond *intermittent fasting*, maar een gewoon ritme van drie maaltijden per dag is prima. Een stevig ontbijt, maar een lichte avondmaaltijd - al vinden we dat in ons werkritme vaak niet evident."

"We lijden ook een te sedentair leven. Je moet niet meteen als een gek gaan sporten, maar gewoon zo veel mogelijk verplaatsingen te voet doen of met de fiets. Je niet tegen je zin naar de fitness slepen, maar een sportieve activiteit zoeken die je samen met vrienden kunt doen."

Net als velen hoopt Cadière op een diepere men-



'Je moet je niet tegen je zin naar de fitness slepen, maar een sportieve activiteit zoeken die je samen met vrienden kunt doen.'

taliteitsverandering. "Ons leven is gericht op consumptie, maar wat ons echt gelukkig maakt, is connectie en solidariteit met andere mensen."

Eigenlijk is het eerlijkste gezondheidsadvies van Cadière even simpel als verrassend: leef een beetje meer zoals ze in het Congolese Zuid-Kivu doen. Vorige week was hij er nog aan de slag, als chirurg en lid van de taskforce tegen corona. Een extra bevreedende ervaring.

"Hier liggen veel van mijn operaties stil, en daar is het business as usual", zegt Cadière. "Het is de wereld op zijn kop. Het virus is er wel verspreid: we hebben tests gedaan, onder al het ziekenhuispersoneel bleek 42 procent antistoffen tegen covid te hebben. Ze zijn dus besmet geweest, velen zonder enige ziekteverschijnselen. Een virus dat hier het volledige leven al een jaar lang totaal ontregelt, heeft daar nauwelijks gevolgen. Dat moet

ons aan het denken zetten: zijn wij echt het beschavingsland?"

Belangrijke nuance: Zuid-Kivu heeft een erg jonge populatie, slechts 4 procent is ouder dan 60 jaar. "Maar aan hun levensstijl en attitude zouden wij een voorbeeld kunnen nemen. Een verpleger met wie ik vorige week samenwerkte, kwam van twintig kilometer verder lopend naar het werk. Een marathon per dag, terwijl wij in de file zitten."

"Bij ons zijn de grote kwalen de beschavingsziekten: we slikken slaappillen, antidepressiva, bloeddrukverlagers, middelen tegen maagzweren, en voor elke infectie nemen we antibiotica. Als ik in Congo een slok water uit de rivier zou drinken, word ik doodziek, zij hebben door hun levensstijl een natuurlijke, collectieve immuniteit opgebouwd. Misschien kunnen we daar lessen uit trekken."