

Wat je zegt dat ben je zelf.

'Iemand is een alcoholist als hij meer drinkt dan zijn dokter'. Geen idee waar ik deze zin gelezen heb, maar hij is me altijd bijgebleven. Want er zit zoveel in: niet alleen een hint naar problematisch alcoholgebruik bij artsen, maar ook naar het fenomeen dat je jezelf en je eigen gedrag zo gemakkelijk als norm stelt. En misschien ook wel naar het ongemakkelijke gevoel dat je krijgt als je je eigen problematische gedrag weerspiegeld ziet in dat van de patient.

Artsen die zelf veel drinken spreken patienten minder snel aan op hun drinkgedrag, blijkt uit onderzoek. Rokende artsen geven hun patienten minder vaak en minder uitgebreid advies om te stoppen met roken. Is dat omdat ze niet voldoende beseffen wat de gezondheidsrisico's voor de patient zijn? Of is het omdat ze zich er ongemakkelijk bij voelen, omdat het eigenlijk ook over henzelf gaat?

Ik vermoed dat dezelfde ongemakkelijkheid ook ten grondslag ligt aan de geringe belangstelling voor gezonde voeding bij artsen. Uiteraard wordt bij overgewicht, hartvaatziekten en diabetes wel geadviseerd om gezonder te gaan eten. Gezonder eten betekent dan vooral minder eten.. Bij jicht wat minder vlees, bij anemie juist wel vlees, bij galstenen niet te vet, bij maagklachten geen scherpe kruiden. Verder overheerst de gedachte dat je 'als je een beetje normaal eet alles wel binnenkrijgt'.

En wat is dan normaal? Dat wat de dokter zelf eet.

(Tijdens het overleg: veel koffie en koekjes. Bij de nascholing witte broodjes met rosbief en een blaadje sla. In de lunchpauze van ons gezondheidscentrum kaastosti's en cup-a-soup. De praktijkondersteuner (die voedingsadvies geeft aan diabeten) : 4 witte boterhammen met hagelslag. Het aardige is dat de assistentes druk in de weer zijn met salades en yoghurt. Of met 'maaltijdrepen'. )

Als je net zo eet als je dokter dan eet je normaal. En als je vegetarier bent dan vraag je erom om anemie te krijgen. Als je acne hebt dan komt dat gewoon door de hormonen, niet door je voeding. Als je alleen maar onbespoten eten verdraagt dan heb je orthorexia. Of als je niet kunt slapen als je teveel suiker hebt gegeten, dan zit je teveel op internet.

Iemand nog koffie?