

# UNIEK EXPERIMENT ROND GEZOND EN VITAAAL LEVEN

Zo'n vijftig trouwe bezoekers van buurtkamer De Luyk in de Haagse wijk Moerwijk gaan in het nieuwe jaar een uniek experiment aan. In januari krijgen ze allemaal een sensor op hun bovenarm die 24 uur per dag hun glucosegehalte gaat meten. En dat zes weken lang. Ze nemen deel aan een bijzonder project van Greenport West-Holland om gezond en vitaal leven hoger op de agenda te krijgen.

**Tekst:** Ton van der Vliet

**Fotografie:** Sharon van den Berg

Dat de kassen in Greenport West-Holland een enorme stroom gezonde producten voortbrengen is genoegzaam bekend. En dat lekker veel verse groenten en fruit bijdragen aan een gezonder leven is ook geen geheim. Wetenschappers hebben er veel onderzoek naar gedaan en er zijn stapels rapporten over geschreven. Toch lukt het maar niet om dat bij de doorsnee consument en bij de beleidsmakers zó tussen de oren te krijgen dat er daadwerkelijk iets verandert. En juist daarom is Natasja van der Lely (programmamanager Gezondheid en Geluk bij de Greenport) extra blij met dit Haagse experiment. Moerwijk is een van de ongezondste wijken van Den Haag. Onder meer diabetes, obesitas, hart- en vaatziekten en chronische ziektes komen er relatief vaak voor.

“En juist hier zijn het de bewoners zelf die met hun gezondheid aan de slag willen. Samen met o.a. huisartsen, de GGD, de gemeente en verschillende ondernemers uit de tuinbouw.”

## **Gemotiveerd**

Deelnemers aan de proef krijgen onder andere een aantal weken gratis kiemplanten vol gezonde voedingsstoffen van Koppert Cress. Met een glucosemeter kunnen deelnemers zelf hun bloedsuikerspiegel meten. Met bezoeken aan tuinders, leefstijlsessies en smaaklessen worden de deelnemers verder gestimuleerd om iets aan hun eetgewoonten te veranderen. Natasja: “We hebben inmiddels een super enthousiaste groep bewoners – jong en oud – die geïnteresseerd







## BETER EETPATROON

Xaviera Cameron is praktijkondersteuner bij huisartsenpraktijk Medicor in Moerwijk. Veel mensen die bij haar in de spreekkamer komen hebben vaak al te maken met chronische ziektes zoals diabetes en hart- en vaatziekten. "Dit project is een mooie manier om deze patiënten op een andere manier te helpen, en ze aan een beter eetpatroon te laten werken. Of het lastig is het eetgedrag van mensen ter discussie te stellen? Voor mij niet. Bij deze groep is er een goede reden waarom het anders moet."

zijn in wat ze eten. Ze zijn letterlijk hongerig naar meer informatie, en dat legt een goede bodem onder dit project. Er wordt niks van bovenaf opgelegd, nee ze zijn uit zichzelf geïnteresseerd en enorm gemotiveerd. "Wanneer gaan we weer naar de kas? wat is de volgende stap?" in het buurthuis worden we doorlopend bestookt met vragen."

### Adempauze

Het project zou eigenlijk al in 2023 beginnen, maar er doken wat verrassingen op. Zo moest een medisch-ethische commissie zich er nog over uitspreken – omdat er medische informatie wordt verzameld – en dan was er ook nog een verbouwing van het buurthuis. Inmiddels zijn alle rimpels gladgestreken. De adempauze werd benut om alvast wat kleine experimenten te houden. Zo kon het werken met de sensor en de app van Clear bio uitgetest worden. Natasja meldde zich ook aan als testpersoon. Ze kreeg voor een periode van twee weken een sensor op haar bovenarm bevestigd. "Met je smartphone kun je die uitlezen en zo je glucosespiegel volgen. Je ziet meteen het effect als je iets eet of drinkt. Maar ook het gevolg van je gedrag wordt zichtbaar. Een stukje gaan lopen of een glas water drinken doet je waardes direct dalen."

### Een lange adem

Natasja houdt zich al meer dan 10 jaar bezig om de maatschappelijk impact van de gezonde producten die de tuinbouw voortbrengt voor het voetlicht te brengen. De tuinbouw kan in het veld van gezondheid enorme impact maken, volgens haar, maar dat is een lange en uitdagende strijd. "Op straat loopt vliegen de reclames voor gezonde producten je om de oren. Het aanbod aan ongezonde producten als hamburgers en pizza's is enorm. Om die patronen te doorbreken, en als sector die staat voor gezondheid o.a. bij de overheid een voet tussen de deur te krijgen, vereist een lange adem." Lichtpunten ziet ze overigens óók. Zo signaleert ze hoe in de bedrijfscatering al een mooie omwenteling heeft plaatsgevonden. "De lunch wordt nu steeds meer gebruikt om de 'groente-intake' te benutten. Een duurzaam en gezond aanbod wordt een vast onderdeel van elke tender."

De nu lopende pilot beschouwt Natasja als een mooi voorbeeld van voorsorteren op wat komen gaat en deels al gaande is. Gemeenten en provincies zijn volop bezig met het opstellen van preventieakkoorden en voedselstrategieën om de bevolking een gezonder leefpatroon aan te leren. Een laagdrempelig en door de doelgroep gedragen experiment als in Moerwijk laat zich makkelijk toepassen en overhevelen naar andere wijken en steden. "Het gaat niet alleen om het verkopen van gezonde producten; in de wijk willen we onderzoek toepassen, experimenteren en mensen bewust maken van de rol van het glastuinbouwcluster bij gezondheidsuitdagingen in de stedelijke omgeving."

### Gratis deelname

De mensen van buurtkamer De Luyk die deelnemen aan het gezonder-eten-experiment hoeven daarvoor de portemonnee niet te trekken. Alleen al de kosten voor de sensoren bedragen € 250,- per persoon, maar dankzij bijdragen van o.a. het Impactfonds van Rabobank en geld van de Gemeente Den Haag kan iedereen gratis deelnemen. Bij een experiment is dat geen ongebruikelijke gang van zaken. Maar als er straks een werkbaar model ligt om de bevolking met tuinbouwproducten gezonder en vitaler te houden, dan zal er ook een bijpassend businessmodel gevonden moeten worden. Want maatschappelijk-sociale impact creëren is één, maar dat is niet het volledige verhaal. Natasja: "Wij zijn voedselproducenten, dus het zal ook financieel uit moeten kunnen. Dat is een interessante zoektocht, waarvoor wij als Greenport West-Holland graag in contact komen met tuinbouwondernemers die gedachten hebben hoe je hiermee economisch waarde kunt creëren. Die ondernemers nodig ik van harte uit contact op te nemen met mij via Greenport West-Holland, zodat we samen onderzoeken waar kansen liggen en die verder ontwikkelen."

Aan de door Greenport West-Holland geïnitieerde pilot in Moerwijk werken o.a. mee Gezond en Gelukkig Den Haag, Gemeente Den Haag, GGD Haaglanden, Buurtkamer De Luyk, huisartsenpraktijk Medicor, Rabobank, Haagse Hogeschool, Koppert Cress en Clear Bio.