



Gezond Nederland

Stel je eens een land voor waar kinderen veilig naar school kunnen fietsen. Waar ouderen kunnen wandelen in het park zonder luchtvervuiling. Waar gezond eten betaalbaar is, en niemand ziek wordt door een slecht geïsoleerd huis. Zo'n Nederland is mogelijk – als we **gezondheid voortaan gebruiken als uitgangspunt** bij alle beslissingen.

Want gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Gezondheid betekent kunnen meedoen, je veilig voelen, goed slapen, frisse lucht inademen, bewegen, gezond eten, een dak boven je hoofd hebben en leven in een omgeving die goed voelt. Maar veel dingen die we normaal zijn gaan vinden – druk verkeer, ongezond eten, vervuilde lucht, stress op werk – maken ons eigenlijk ziek.

Daarom is het tijd om anders te gaan denken. Wat als we bij elk beleidsplan één simpele vraag stellen: **is dit goed voor de gezondheid van mensen, kinderen en de natuur?** In veel steden staat de auto centraal. Maar dat is niet gezond. Auto's zorgen voor luchtvervuiling, lawaai en gevaarlijke situaties voor fietsers en voetgangers.

Kinderen spelen minder buiten, ouderen komen de deur niet meer uit. Gezondere mobiliteit begint met veilige en toegankelijke fietspaden, goede stoepen en betrouwbaar openbaar vervoer. **Als lopen en fietsen de norm worden, bewegen mensen vanzelf meer.** Dat voorkomt ziektes zoals diabetes, hartproblemen en depressie.

In Nederland leven honderdduizenden mensen in ongezonde huizen. Koude muren, schimmel of slechte ventilatie kunnen luchtwegklachten en stress veroorzaken. Gezonde wijken hebben goed geïsoleerde huizen, rust, groen en veilige speelplekken. En ze bieden plek voor ontmoeting. Want eenzaamheid is ook een gezondheidsprobleem. Gezond eten zou normaal moeten zijn. Maar dat is het vaak niet. In sommige buurten is er bijna alleen maar fastfood te koop. Fruit en groente zijn duurder dan chips en frisdrank. Boeren worden ondertussen onderbetaald voor gezond voedsel, terwijl grote voedselbedrijven winst maken met bewerkt en ongezond eten. Dat moet anders. **We moeten gezond eten** makkelijker én

goedkoper maken – op school, in de supermarkt en in de kantine.

Wat goed is voor kinderen, is vaak goed voor iedereen.

Kinderen hebben recht op een veilige, schone, groene omgeving. Dat staat zelfs in het Kinderrechtenverdrag. De omgeving waarin een kind opgroeit bepaalt voor een groot deel hoe gezond het later is. Daarom moeten we bij elke beslissing denken: helpt dit kinderen om gezond op te groeien?

Ons zorgsysteem is nu vooral gericht op het genezen van ziektes. **Maar voorkomen is beter dan genezen.** En goedkoper. Als we meer investeren in schone lucht, beweging, gezond eten, groen en rust, worden mensen minder vaak ziek. Dat bespaart kosten en levert levenskwaliteit op.

Gezondheid is geen bijzaak. Het is de basis.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl