

Volledig menu

Wij consumeren te veel, véél te veel en zijn druk, druk, druk. Wij kopen maar, werken, reizen, kijken televisie en computeren etc. Wij eten te veel, véél te veel, en meestal ongezond. Wij hebben van alles nooit genoeg, niet genoeg tijd en - ondanks onze welvaart – altijd onvoldoende geld. Haast, stress, onmatigheid, onverschilligheid en overvoeding zijn kwalen van onze tijd die ‘de kwaliteit van leven’ bedreigen. Onze consumptiemaatschappij kenmerkt zich door overvloed, een teveel op alle fronten. En dat, terwijl een oude volkswijsheid zegt: ‘te’ is altijd verkeerd. Is er een remedie?

Aristoteles graaft dieper. Hij bedacht een gulden regel voor een deugdelijk of stijlvol leven, namelijk ‘het juiste midden houden’, in handelen, oordelen en het uiten van emoties. De gewoonte deze regel te volgen vereist karakteropvoeding, oefening en inspanning. Een leven volgens het juiste midden deugt, gelukt en is gelukkig. Zijn wij deze levenswijsheid vergeten?

De Moermanvereniging bezit belangrijke kennis over voeding en kanker, die algemeen nuttig is. Het nieuwe strategische beleidsplan steunt af op verbreding van doelen. Niet alleen kankerpatiënten, maar ook andere patiëntgroepen én gezonde mensen komen in beeld. Naast bestrijding van ziekte, krijgen preventie en opvoeding prioriteit. Met gebruikte begrippen zoals ‘kwaliteit van leven’ en ‘leefstijl’ lijkt het beleidsplan niet alleen breder, maar ook dieper te graven. *Leefstijl* verwijst immers naar een leefwijze die van binnenuit vorm krijgt, en ‘kwaliteit van leven’ vraagt om bezinning, bewustwording en keuze.

Deze verdieping ontbreekt in de uitwerking. Concreet staat de lancering van een nieuw kookboek met bijbehorende kookcursussen op stapel. Dit kookboek zal zeker meer mensen informeren over gezonde voeding, maar is louter informatie een voldoende remedie tegen de voedingskwalen van deze tijd?

Nog afgezien van het probleem te bepalen wat gezonde voeding precies is, weten wij uit ervaring dat ‘het goede kennen’, niet betekent ‘het goede doen’. Zoals alle gewoonten hebben ook voedingsgewoonten de neiging te beklijven, door traditie, opvoeding, fysieke gewenning of verslaving. Fysieke behoeften zijn vele malen sterker dan ‘kennis van’ en ‘inzicht in’ wat gezond is. Wie zijn eet- drink- rook- of druggewoonte probeert te wijzigen, kent de innerlijke strijd tussen willen en kunnen. Nee, informatie is wel een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde.

De traditionele doelgroep van kankerpatiënten laat zien hoe de keuze voor verandering van dieet tot stand komt. De ernstig zieke mens bezint zich opnieuw op de belangrijke dingen in zijn leven en kiest bewust voor een **leefstijl** met meer **kwaliteit van leven**. Hij graaft dieper en staat bewuster in het leven. Hiertoe aangezet door de ernst van zijn ziekte, komt de keuze voor het Moermandieet van binnenuit. Echter, waarom zou de verbrede doelgroep – met niet patiënten - preventief het nieuwe Moermankookboek ter hand nemen?

Nu kan de Moermanvereniging natuurlijk niet de hele wereld verbeteren, maar wel trachten de eigen missie van verbreding te optimaliseren. Hoe? Door aan te grijpen bij de motivatie van binnenuit.

Duurzame verandering van fysiek ingeslepen voedingsgewoonten, verloopt via een *mentaal* proces van 1. bezinning en bewustwording: ‘waar ben ik eigenlijk mee bezig?’, via 2. afweging van informatie: ‘wat is gezond en ongezond?’, naar 3. een bewuste en beslissende keuze van de mondige hedendaagse mens: ‘ik mag zelf weten hoe ik wil leven en wat ik wil eten’.

Een dergelijke bewuste leefstijl is voorwaarde voor een gezonde keuze, maar sluit ongezonde keuzen niet uit. Wie verhardt in een ongezonde leefwijze, doet dat echter beter ‘willens en wetens’, dan ‘onbewust en toevallig’. Iedereen is tenslotte verantwoordelijk voor zijn eigen leven. Maar opvoeders dragen een dubbele verantwoordelijkheid, voor zichzelf én hun kinderen. Een onbewuste en toevallige ‘keuze’ van ouders voor een slecht voedingspatroon is later door de kinderen moeilijk te herstellen.

Het Moermankookboek kan bijdragen aan zowel preventie als bestrijding van ziekte, én aan bevordering van de kwaliteit van leven voor jong en oud. Het hoofdmenu van **informatie** heeft daartoe inbedding in een bewuste **leefstijl** als voorafje, en een aristotelische **gewoontevorming** als toetje. Jong geleerd is oud gedaan.

Rein Stoel.

www.filosofischepraktijk.eu