

De kruistocht van
chirurg Patrick Deckers
tegen vlees en zuivel

'DE
OPLOSSING
VOOR DEZE
NOOD-
SITUATIE
LIGT OP JE
BORD'



ZOMER- PORTRET

In onze zomerserie portretteren we vier artsen met een bijzonder verhaal, elk dubbelnummer één.

We begonnen met arts en consultant Nupur Kohli, die zorg en zakelijkheid wil verbinden, gevolgd door Lareb-directeur Agnes Kant, die vindt dat wetenschappelijk bewijs nooit veronachtzaamd mag worden. Deze keer orthopedisch chirurg Patrick Deckers, en we ronden de serie af met de zeer bevlogen straatdokter Michelle van Tongerlo.



Ilse Kleijne
i.kleijne@medischcontact.nl
@medischcontact

Plantaardig eten is de redding van mens en planeet. Daar is orthopedisch chirurg **Patrick Deckers** van overtuigd. Hij wil via Caring Doctors ziekenhuizen overtuigen om het goede voorbeeld te geven.

Patrick Deckers wijst naar zijn smetteloze jeans, bontgekleurde sneakers en blauwe shirt. ‘Allemaal tweedehands’, zegt hij, om te onderstrepen dat hij niet zoveel materiële wensen heeft. De afgelopen jaren zette hij geld opzij om zijn loopbaan als vrijgevestigd arts voorlopig te parkeren. Deckers heeft zichzelf namelijk twee jaar de tijd gegeven om fulltime te verkondigen waarom het noodzaak is te minderen met de consumptie en productie van vlees en zuivel. Voor het individu vanwege welvaartsziekten als gevolg van het eten van te veel dierlijke eiwitten, voor de planeet vanwege de aantasting van de biodiversiteit en klimaatverandering, waar de bio-industrie een flinke steen aan bijdraagt. Daar richtte Deckers stichting Caring Doctors voor op, om zorginstellingen te overtuigen dat ze moeten overschakelen op een grotendeels plantaardig menu voor hun patiënten en personeel. Ook de keukens van onderwijsinstellingen en lagere overheden wil Caring Doctors zo ver krijgen. In het eerste halfjaar van het bestaan wist Deckers zo’n 1300 zorgprofessionals aan de stichting te binden. Dat zijn grotendeels artsen – veel medisch specialisten maar ook huisartsen, sociaal geneeskundigen en psychiaters – naast overige zorgmedewerkers. Deckers: ‘Plantaardig eten moet defaultkeuze worden in zorg-

instellingen. Is dan de wereld gered? Nee, veel patiënten zullen thuis weer in hun oude zuivel- en vleespatroon vallen. Maar je hebt een voorbeeldfunctie in de zorg. Je moet daar de wetenschap volgen in wat het beste is voor de gezondheid van de patiënt en van de aarde.’

Waar staat Caring Doctors voor?

‘Caring Doctors is geen ethische organisatie die tegen vlees en zuivel is vanwege dierenleed. We sturen als stichting op de wetenschap, die onomstotelijke bewijzen biedt dat we zowel vanwege het klimaat als onze eigen gezondheid veel meer naar plantaardig eten moeten. Naar een menu met 80 procent plantaardig en 20 procent dierlijk, zoals de *EAT-Lancet-commissie* adviseert. Wel twee keer in de week een stukje vlees, gemiddeld een glas melk, stukje kaas of ei per dag. Maar niet én én. Dus geen overconsumptie van dierlijke eiwitten.

‘IN DE ZORG MOET JE DOEN WAT HET BESTE IS VOOR DE GEZONDHEID VAN DE PATIËNT EN VAN DE AARDE’

Het moeilijke aan dit verhaal is, dat vlees en zuivel eten voor ons normaal is. Wij zien er niets verkeers in. Maar we beseffen niet wat het op elk vlak doet. Hoe de vlees- en zuivelindustrie bijdraagt aan ontbossing, aan uitstoot van stikstof, methaan en CO₂. Volgens het klimaatrapport van de IPCC (een VN-organisatie die aangeeft wat er wereldwijd moet gebeuren om opwarming van de aarde te stoppen, *red.*) hebben we nog tien jaar voor een eiwit- oftewel voedseltransitie. Het is geen rocketscience. Door hoofdzakelijk plantaardig te eten heb je minder grond nodig, minder klimaat-schade. Daar liggen duizenden wetenschappelijke, peerreviewed stukken als bewijs voor.’

Hoe wil Caring Doctors iets bereiken?

‘Caring Doctors wil in instellingen kennis uitdragen en de urgentie om voortvarend stappen te maken. Dat ziekenhuizen geen genoeg nemen met één plantaardig gerechtje op de menukaart. Duurzaamheid staat wel op de agenda in elke instelling, maar de voedseltransitie is er nog een gevoelig onderwerp. We vragen de artsen en andere zorgprofessionals die zich aansluiten bij Caring Doctors of ze het onderwerp binnen hun vak- of beroepsgroep willen bespreken, of aanhaken bij het verduurzamingsteam bij hun instelling.

We zitten nu bij meerdere grote ziekenhuizen aan tafel. Het ziekenhuisbestuur of een afdeling inkoop vindt zo’n overstap soms spannend om financiële reden, of vanwege hoe de achterban reageert. Maar we weten uit enkele ziekenhuizen dat het kostenneutraal kan, en vaak uiteindelijk goedkoper omdat je minder afval hebt. Iemand moet op de knop durven drukken en zeggen “we gaan het doen”.

Voor de hoofdmoot van de ziekenhuispatiënten, die voor dagopname of shortstay komt, kan dit. In academische setting, met complexere patiënten, moet je langzamer kijken wat er kan, qua zoutarm, glutenvrij of eiwitrijk eten. Daar is meer finetuning en maatwerk nodig en blijft de diëtist, voedingsdeskundige of inter-

nist de expert. Maar ook daar kun je nog steeds de personeelskeuken hoofdzakelijk plantaardig maken.

In de care, waar het moet passen met wat mensen hun leven gewend waren te eten, ligt het misschien gevoeliger. In een Limburgs verpleeghuis kun je de mensen hun frietje zuurvles niet afpakken. Maar daar kunnen vleesvervangers een rol spelen. En het mooie aan plantaardig is, dat het het meest inclusieve eten is. Je hoeft je niet meer bezig te houden met de vraag of iets halal of koosjer is.

Onze ambitie is dit jaar één eerste ziekenhuis zover te krijgen. Dat is niet voorzichtig, dat zullen mensen nog ervaren als activistisch.’

Ligt hier ook een taak voor artsen?

‘De Amerikaanse artsenfederatie AMA schreef in een editorial dat artsen dat IPCC-rapport moeten volgen en zelf meer plantaardig moeten eten, en hun patiënten daarin mee moeten krijgen. Bij grote instituten en zorginstellingen moet iemand dat gaan benoemen. Het is tijd om voor het voetlicht te brengen dat gezond leven ook gezond eten betekent, en dat is plantaardig.

Artsen bij Caring Doctors beamen hetzelfde, of ze nu internist zijn of cardioloog: dat ze dweilen met de kraan open als hier niets in verandert. Het is geen betutteling, maar denk ik heel terecht als zorgprofessionals zich ertegenaan bemoeien wat mensen eten. De hele maatschappij wordt juist al twintig, dertig jaar betutteld met de boodschap hoe geweldig het is wat wij allemaal eten aan vlees en zuivel. Daar word je ook door gevormd. In groene groenten zitten meer eiwitten en calcium dan in zuivel, maar dat is ons afgeleerd door de vlees- en zuivelindustrie. Daardoor voelt de transitie naar een plantaardig dieet alsof iets wordt afgenomen. Terwijl je hartstikke lekker, maar vele malen gezonder kunt eten, met minder impact op de aarde, als je plantaardig eet. Er wordt je niks afgepakt, hoe mooi is dat?’

‘JE EET HARTSTIKKE LEKKER, MAAR VELE MALEN GEZONDER, MET MINDER IMPACT OP DE AARDE, ALS JE PLANTAARDIG EET’



Harmen de Jong

Hoe bent u zelf op dit pad van plantaardig eten gekomen?

‘Wij aten bij ons vroeger thuis al niet veel vlees en zuivel, dat was voor mij al normaal. Ik eet inmiddels zelf al dertig jaar volledig plantaardig en zou ook nooit meer anders willen. Ik geniet er meer van nu ik weet dat er niet voor is geleden. Voor mijzelf zit er wel een ethische achtergrond achter. Ik wil niet bijdragen aan de perverse zuivel- en vleesindustrie.

Je komt vlug drammerig over als je dit uitdraagt, omdat je in de comfortzone komt van mensen die vinden dat hun normaal ook goed is. Mijn vijftien collega-stafleden vonden mij eerst grappig, als ik mijn eigen hummus meenam voor op de broodjes bij overleggen. Maar nu, vijftientwintig jaar verder, eet de helft van hen ook grotendeels plantaardig. Dus er verandert wel wat.

Ik heb, toen ik enkele jaren geleden meevoer als scheepsarts bij Sea Shepherd (een oceaانبeschermingsorganisatie, red.) gezien hoe we de oceaan leeghalen. Hoe ziekelijk wij de aarde aan het kapotmaken zijn. Misschien was ik nog wel het

PATRICK DECKERS

Patrick Deckers (55) is voorzitter van Caring Doctors, de dit jaar opgerichte stichting die ijvert voor een hoofdzakelijk plantaardig menu in zorginstellingen. Het bestuur wordt naast Deckers gevormd door onder andere een gynaecoloog, een jeugdarts, een basisarts, een arts-microbioloog en een geriater. Deckers is orthopedisch chirurg en werkte na zijn studie geneeskunde (1995) in Maastricht voor Maastricht UMC+ en ziekenhuis Zuyderland. Ook is hij als mede-eigenaar verbonden aan de orthopedische kliniek Sportho Clinics.

meest geschokt door de illegale visserij op tonijnachtigen, met kilometers lange lijnen met haken eraan. Daar hangt van alles aan: kleine vissen die nog moeten volgroeien, schildpadden, dolfinen, haaien, echt alles. Graaigedrag dat zijn weerga niet kent. Dat doen we ook met de bio-industrie.

Ik ga naar klimaatdemonstraties en demonstraties tegen dierenexperimenten. Ik heb enorm veel respect voor Extinction Rebellion, waar ik bij zit. Bij Caring Doctors zullen we niet burgerlijk ongehoorzaam zijn, gaan we gewoon netjes aan tafel bij instellingsbesturen. Maar ik denk dat Extinction Rebellion nog vele malen belangrijker is dan elk initiatief waar netjes actie wordt ondernomen. Ik denk dat burgerlijke ongehoorzaamheid helaas nodig is, met onze op de korte termijn gerichte politiek.'

Hoe verhoudt uw kruistocht zich tot uw bestaan als orthopedisch chirurg?

'Als orthopedisch chirurg wil ik niet alleen mijn technische kunstje draaien maar ook zinnige, integrale zorg leveren. Zo heb ik jaren geleden met een kaderhuisarts integrale poli's opgericht, waar je in één bezoek de fysiotherapeut, de kaderhuisarts en de orthopeed ziet. Veel patiënten zijn nog niet eens toe aan mijn zorg. Ik heb me er al mijn hele carrière verantwoordelijk voor gevoeld dat mijn patiënten leefstijlstrategieën inbedden in hun dagelijkse leefpatroon. Dat doen we nog veel te weinig in de zorg. Als we de patiënt niet meenemen in dat hij zelf gezonder moet leven, wordt de voorspelbaarheid van de uitkomst van ons werk minder groot. Er is echt een noodzaak om aan preventie te doen. Het is ontspoord. We zijn heel goed in het lang op de been houden van mensen, maar we raken wel twintig kwaliteitsjaren kwijt als we aan de voorkant niet gezond leven. Dit moeten we niet meer zo willen. Als we gezondere patiënten krijgen, wordt zorg meer zinnig. Kanker, liesbreuken en versleten knieën zullen blijven bestaan, maar wel veel minder en met meer voorspelbare behandeluitkomsten.

Ik heb er zelf na de tweede coronagolf een jaar uitgelegd door postcovidklachten. Dat was mijn laatste trigger. Ik ben een kundig orthopeed en vind mijn vak hartstikke leuk, maar ik kan meer impact hebben als ik in bredere context iets bijdraag. Ik ben bereid mijn BIG-registratie te laten verlopen als dit vliegwielt gaat draaien. Ik voel diepe bezorgdheid voor de aarde.'

Hoe optimistisch bent u over de verandering die haalbaar is?

'Ik denk dat mensen nog allerlei drogredenen hebben waarom plantaardig eten niet volwaardig zou zijn. Het gevaar van vitamine-B12-tekort? Dat is een kulverhaal. We zijn zo verankerd in het huidige patroon dat we in onze eigen onzinnigheid geloven. Ik snap dat mensen niet bewust de aarde willen vernietigen met hun vlees- en zuivelconsumptie. Maar veel mensen hebben een goed ontwikkelde cognitieve dissonantie, zal ik maar zeggen. Verzinnen strategieën voor zichzelf om vlees te kunnen blijven eten, ook al vinden ze dierenleed vervelend. Bijvoorbeeld dat je het bij een goede slager haalt. Maar ook de soja voor die koeien komt nog steeds uit dat omgekapt Amazonegebied.

Hierdoor staan ze mentaal ver van verandering. Maar ik denk dat we er dichtbij komen als we mensen laten voelen dat plantaardig eten je leven verrijkt, in plaats van dat je iets moet laten. Dat je meer respect voor de aarde hebt. Dat ze zien dat je zo ook lekker kunt eten. De gemiddelde Nederlander is flexitariër en snapt dat er iets aan de hand is met het klimaat, dat gezondheid met voeding samenhangt. Die groep moet je bewerken, en dat moet sneller. Ik hoop dat we een natuurinclusieve maatschappij krijgen. Dat we snappen dat we eerst een leefbare planeet met biodiversiteit en gezonde natuur moeten hebben om zelf als zoogdieren nog bestaansrecht te hebben. We kunnen niet de aarde chronisch en structureel blijven uitbuiten zoals we nu doen. We zijn het al aan het verklooiën. Het is al een noodsituatie. Maar de oplossing ligt op je bord.

Het is een transitieproces. We hebben dit vraagstuk twintig, dertig jaar voor ons uit geschoven en hebben een gevoel van vrijheid bij de burger neergelegd. Daarom voelt het nu zwaar dat we versneld over moeten naar plantaardig. Ik geloof in het *one person principle*. Dat mensen gaan veranderen door dat ene schakeltje, of het nu je buurman of de dokter is.

Ik ben optimistisch met een grote maar: er moet toch wel de komende twee, drie jaar iets worden geluxeerd. We zien nu ook in Europa hoe oogsten mislukken door droogte. De escalatie naar een niet-leefbare planeet is dichtbij. Door klimaatverandering vermindert de voedselveiligheid, komen er honderdduizenden klimaatvluchtelingen. Niet dat we in één keer met zijn allen omkomen, maar we zullen elkaar letterlijk de kop inslaan voor voedsel of water, en krijgen enorme geopolitieke spanningen. Het stemt me hoopvol hoe snel zorgprofessionals nu aanhaken. De mensen bij Caring Doctors zijn lang niet allemaal plantaardige eters, maar snappen de noodzaak.' ●



→ Beluister ook de podcast met Patrick Deckers op medischcontact.nl/podcasts.



→ Meer over dit onderwerp vindt u bij dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.