

Onderwerp: Leefstijl (incl. vitamine D) en COVID-19	
Kernboodschap	<ul style="list-style-type: none"> - Tijdens deze COVID-19 pandemie heeft de meerderheid van de mensen die met COVID-19 opgenomen worden op de afdelingen van de ziekenhuizen en de IC last van overgewicht of ernstig overgewicht (obesitas). - Overgewicht leidt via diverse wegen tot een ernstiger beloop van COVID-19, onder andere via bijkomende aandoeningen (meer diabetes, hart- en longziekten, en vaker trombose), maar met name door een chronisch minder goed functionerend immuunsysteem. - In het algemeen doen veel vaccins het minder goed bij mensen met obesitas doordat de elementen van het immuunsysteem die hiervoor belangrijk zijn ook verstoord zijn. Bij de griepvaccinatie is dit bijvoorbeeld reeds bekend. De kans is aanzienlijk dat dit ook bij een toekomstig Covid vaccin het geval zal zijn. - Een verstoord immuunsysteem, zoals mensen met obesitas in het algemeen hebben, is echter op korte termijn te beïnvloeden. Bij mensen met obesitas die slechts een paar procent in gewicht (vetmassa) kwijttraken door een leefstijlinterventie gaat het immuunsysteem op meerdere fronten al beter werken. - Ook een gezonde leefstijl in het algemeen (gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en ontspanning, stoppen met roken en alcohol matigen) zal het immuunsysteem versterken. Dit is reeds bekend door tal van wetenschappelijke onderzoeken en geldt óók voor mensen met een normaal gewicht. - In de Corona-campagne #alleensamen zijn leefstijladviezen opgenomen over voldoende bewegen, gezond eten, niet teveel alcohol en stoppen met roken. <p>COVID-19 en vitamine D</p> <ul style="list-style-type: none"> - In de media adviseren diverse hoogleraren, artsen en experts om vitamine D-supplementen te slikken tegen Covid-19. Vitamine D-supplementen zouden volgens hen het risico om Covid-19 te krijgen, verminderen en als je het toch krijgt, het ziekteverloop minder ernstig laten zijn. Er is momenteel te weinig wetenschappelijk bewijs hiervoor. Daarom zie ik geen aanleiding voor een vitamine D-suppletieadvies voor de algemene bevolking in de strijd tegen Covid-19.
Argumentatie	<ul style="list-style-type: none"> - VWS is in gesprek met wetenschappers, medici, gemeenten en partners om te bezien welke kennis er is over corona en leefstijl, wat nodig is voor het bevorderen van een gezonde leefstijl en welke kansrijke initiatieven er zijn. - Een aantal maatregelen uit het Nationaal Preventieakkoord krijgt een extra impuls. Vanaf 2021 komt uitvoeringsbudget beschikbaar voor gemeenten die zich met lokale preventieakkoorden inzetten op maatregelen die overgewicht, roken en problematisch alcoholgebruik bestrijden. Daarnaast komt er extra budget beschikbaar voor maatregelen als de Gezonde School en Jongeren op Gezond Gewicht. - De gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is een interventie voor gewichtsreductie die vergoed wordt uit het basispakket. Momenteel loopt er een communicatietraject om de bekendheid van de GLI te vergroten. <p>COVID-19 en vitamin D</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Er is momenteel te weinig wetenschappelijk bewijs dat vitamine D helpt tegen Covid-19. De aanwijzingen die er nu zijn over het verband tussen de vitamine D-status in het bloed en het krijgen van een infectie met het coronavirus komen uit observationeel onderzoek. Met dat type onderzoek kun je geen oorzaak-gevolg relatie aantonen. - Daarom blijft het advies gelden: eet gezond en gevarieerd, ook met het oog op vitamine D. In de zomermaanden maakt je huid vitamine D aan onder invloed van zonlicht. In de wintermaanden teer je in op de voorraad die je in de zomermaanden hebt aangelegd. Vitamine D haal je verder uit vette vis, vlees, eieren, halvarine, margarine en bak- en braadproducten. - Voor een aantal bevolkingsgroepen, geldt wel een vitamine D suppletie-advies met het oog op het aanmaken en het behoud van sterke botten en tanden: voor kinderen tot en met 3 jaar, mensen met een getinte of donkere huidskleur, mensen die overdag niet veel buiten komen of hun huid bedekken, zwangere vrouwen, vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 jaar. De suppletie-adviezen variëren van 10 µg tot 20 µg (mannen en vrouwen boven de 70 jaar) per dag.
Politieke afspraken	<ul style="list-style-type: none"> - Nationaal Preventieakkoord (23 nov. 2018), hierin is met ruim 70 partijen en 270 afspraken vormgegeven aan een gezonder Nederland. Een Nederland waarin niet wordt gerookt, overgewicht wordt teruggedrongen en problematisch alcoholgebruik wordt aangepakt. - Nationaal Sportakkoord (juni 2018), met als doel om de kracht van sport en bewegen de komende jaren nog beter te benutten.
Feiten&cijfers	<ul style="list-style-type: none"> - Momenteel heeft 50% van de bevolking 18 jaar en ouder overgewicht, waarvan 15% ernstig overgewicht (obesitas). Van de jongeren (4 tot 18 jaar) heeft 13,2% overgewicht en 2,1 procent obesitas. - Eind november wordt de c-VTV gepubliceerd. - De coronacrisis heeft onze leefstijl veranderd. We zijn meer gaan roken en hebben meer overgewicht. Ons beweeggedrag is danig veranderd door het thuiswerken, en ook alcoholgebruik is anders dan voor de coronacrisis. De meeste van deze ontwikkelingen lijken ongezonder te worden, alhoewel de kennis hierover nog beperkt is. - De toekomstprojecties van de coronacrisis in de c-VTV zijn gebaseerd op de huidige trends. De effecten van het Preventieakkoord zijn hierin niet meegenomen. - Voor roken zien we in het Trendscenario een gestage daling, van 20% in 2020 naar 14% in 2040. Overgewicht neemt daarentegen toe, van 50% in 2018 tot 62% in 2040. - Als het percentage rokers de komende 5 jaar slechts 1 procentpunt hoger uitkomt dan in het Trendscenario, zal het aantal jaarlijkse sterfgevallen door roken al met zo'n 200 hoger uitkomen in de periode 2025-2035. Als het rookgedrag structureel hoger blijft – met verslavende stoffen zeker niet ondenkbaar – is het effect nog groter. Als het percentage rokers over de hele periode tot 2040 1 procentpunt hoger uitvalt dan in het Trendscenario, neemt het aantal sterfgevallen door roken extra toe met gemiddeld 700 per jaar. - Als er 1 procentpunt meer mensen met overgewicht bijkomen door de coronacrisis, zou dat op termijn kunnen leiden tot een extra toename van jaarlijks 50-100 sterfgevallen. Door een sterkere stijging van overgewicht zullen ook aandoeningen als diabetes, coronaire hartziekten en beroerte nog meer toenemen. - Voor mensen met overgewicht en obesitas zit sinds 2019 de GLI in het basispakket (zie <i>factsheet GLI voor meer informatie</i>). - Uit de Voedsel Consumptie Peiling blijkt dat 47% van de vrouwen vanaf 50 jaar een voedingssupplement met vitamine D slikt in de winter. Gedurende het hele jaar gaat het slechts om 35%. Bij mannen vanaf 70

	<p>jaar is dat 24%. Gedurende het hele jaar slikt slechts 18% het. Van de vrouwen vanaf 70 jaar slikt 38% een vitamine D supplement in de winter. Gedurende het hele jaar gaat het om 29%.</p>
<p>Overig (zoals heikele punten en pers)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Door wetenschappers en medici is aandacht gevraagd voor het belang van een gezonde leefstijl om weerbaarder te zijn tegen de gevolgen van een coronabesmetting. - Lifestyle4Health heeft in 2019 een wetenschappelijke bundel gepubliceerd over leefstijlgeneskunde. In mei 2020 is daar een notitie aan toegevoegd over de relaties tussen COVID-19, metabole ontregeling, weerstand en leefstijlinterventies. - In augustus 2020 zijn er Kamervragen gesteld over dat mensen met overgewicht meer risico lopen bij het coronavirus (2020D32115) - 5.1.2e is 22 oktober 2020 bij Jinek geweest en heeft daar het belang van een gezonde leefstijl in relatie tot COVID-19 onderstreept. - Er is recent (november 2020) een brief gestuurd aan minister de Jonge en Staatssecretaris Blokhuis door o.a. 5.1.2e en Hanno Pijl. Hierin doen ze een oproep tot actie en vooral communicatie op het gebied van de leefstijlfactoren gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en ontspanning, stoppen met roken en alcohol matigen op te nemen in maatregelen tegen COVID-19. <p><i>Impact van de coronamaatregelen op een gezonde leefstijl</i> het RIVM en GGD-GHOR (samen met de regionale GGD'en) doen onderzoek naar het gedrag van mensen in dit coronatijdperk. Ze kijken o.a. naar veranderingen in leefstijl.</p> <p>In ronde 7 (oktober 2020) geven de meeste deelnemers aan dat ze niet ongezonder zijn gaan eten vergeleken met voor de crisis: 78% eet nog hetzelfde, 14% geeft aan (veel) gezonder te zijn gaan eten, terwijl 8% aangeeft (veel) ongezonder te zijn gaan eten. Bij sporten en bewegen zien we daarentegen dat 28% dat (veel) minder is gaan doen vergeleken met de periode voor de coronamaatregelen. Van de deelnemers geeft 14% aan dat zij juist (veel) meer zijn gaan sporten.</p> <p>Van de deelnemers die alcohol drinken is 9% (veel) meer gaan drinken, terwijl 21% juist (veel) minder is gaan drinken sinds de coronacrisis. Van de rokers is 15% (veel) minder gaan roken, terwijl 28% aangeeft juist (veel) vaker iets op te steken. Of er ook mensen zijn gestopt met roken sinds de crisis laten deze resultaten niet zien.</p>