



JOGG-ambassadeur Erben Wennemars:

‘Gezond is het nieuwe rijk’

Overgewicht is één van de ernstigste bedreigingen van onze volksgezondheid. De helft van alle volwassenen en gemiddeld één op de zeven kinderen in Nederland heeft overgewicht. Op jonge leeftijd geeft overgewicht grotere kans op ziekten en heeft het grote gevolgen voor de psychische en sociale ontwikkeling. De stichting JOGG probeert hier iets aan te doen. Want als kinderen opgroeien in een gezonde omgeving met een gezonde leefstijl, zijn ze beter toegerust voor hun toekomst.

Daarom werkt JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) samen met diverse partners, waaronder de drinkwaterbedrijven, aan een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een gezonde omgeving met aandacht voor een gezonde leefstijl in het algemeen en voor een gezond gewicht in het bijzonder. Een omgeving waarin de

gezonde keuze weer de normaalste zaak van de wereld is.

JOGG heeft als doel om in 2020 minimaal 1 miljoen kinderen met deze boodschap te hebben bereikt en wil dat het aantal kinderen en jongeren op gezond gewicht in 75 JOGG-gemeenten aanzienlijk toeneemt.

Alleen samen

Overgewicht bestrijden kan alleen als ouders bijvoorbeeld weten wat gezonde voeding is, als scholen een gezond aanbod hebben in de kantines, als bedrijven meedenken over gezonde voeding en meer bewegen. Kortom: als iedereen meedoet. Het uitgangspunt van JOGG is dat alleen samen met alle publieke, private en maatschappelijke krachten in de

samenleving een gezond aanbod en een gezonde omgeving kunnen worden gecreëerd. Naast bedrijven en non-profitorganisaties spelen ook de drie ambassadeurs een grote rol bij het uitdragen van de boodschap van Jongeren Op Gezond Gewicht: Prins Pieter-Christiaan van Oranje, Juvat Westendorp en Erben Wennemars.

Voeding, sport en bewegen

Bij een gezonde leefstijl hoort aandacht voor voeding, sport en bewegen. Landelijk én binnen de lokale samenwerkingsverbanden stimuleert JOGG betere sport-, beweeg- en speelvoorzieningen en een gezonder voedingsaanbod. Want gezond eten en drinken, en dagelijks bewegen en sporten moeten de gewoonte van de wereld worden, aldus Erben Wennemars, voormalig topschaatser en sinds 2015 ambassadeur van Jongeren Op Gezond Gewicht.

Waarom bent u JOGG-ambassadeur geworden? Waarom vindt u dit onderwerp belangrijk?

Wennemars: 'Obesitas zie ik als één van de grootste bedreigingen voor de volksgezondheid. En omdat ik denk dat je met bewustwording en het aanzetten tot gedragsverandering het best zo vroeg mogelijk kan beginnen, spreekt de aanpak van Jongeren Op Gezond Gewicht me enorm aan. De jeugd heeft de toekomst! Ik geloof in een gezonde maatschappij en daar wil ik graag mijn steentje aan bijdragen.'

'Fit is het nieuwe rijk' is een bekende uitspraak van u, wat bedoelt u hiermee?

Wennemars: 'We hebben het in Nederland goed voor elkaar, met kansen voor iedereen. Maar uiteindelijk gaat het niet alleen om geld en succes: ook gezondheid is een groot, bijna onbetaalbaar goed. Sommige mensen beseffen dat niet, zeker niet als ze jong zijn, maar gezondheid is het belangrijkste in je leven. Ik geloof dat het de kwaliteit van je leven enorm verhoogt als je een gezond en fit leven leidt. Als je fit bent, ben je rijk, is daarom mijn uitgangspunt.'

Hoe belangrijk is kraanwater voor sporters?

Wennemars: 'Sporters, zeker als ze niet op topniveau opereren, hebben de neiging om te veel te leunen op isotone drankjes, waar suikers en mineralen aan zijn toegevoegd. Als je als professioneel sporter serieus bezig bent met de voorbereiding op een groot evenement zoals een EK of WK, kan die extra



'WATER IS EEN GEZONDE DORSTLESSER,
DIE PAST BIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL'

voeding geen kwaad. Maar voor de jeugd en de gemiddelde sporter is kraanwater de beste dorstlesser. Die extra suikers heeft je lichaam bij normale inspanning niet nodig.'

U wilt proberen anderen te inspireren tot een fitter en gezonder leven, op welke manier zet u zich hiervoor in?

Wennemars: 'Ik ben ook ambassadeur van het Jeugdsportfonds en ik geef veel trainingen en presentaties over gezond leven. Ik ben mijn hele leven bezig geweest met mijn lichaam en met gezond leven. Na mijn periode als actieve sporter probeer ik nu de boodschap uit te dragen dat je door te sporten en gezond te leven sterker in je schoenen staat.'

Wat is volgens u de kracht van het JOGG-partnernetwerk en waarom is het van belang dat ook de drinkwaterbedrijven en Vewin hier deel van uitmaken?

Wennemars: 'De kracht van JOGG is dat ze samen met partners kleine stapjes willen maken, die mensen niet afschrikken doordat de lat te hoog ligt. Soms kun je met een kleine verandering al veel bereiken. Gezonder leven is een breed begrip, dat krijg je niet in je eentje voor elkaar. Door samen te werken met alle mogelijke partijen kun je echt een vuist maken. Daarom is het ook belangrijk dat de drinkwatersector meewerkt binnen Jongeren Op Gezond Gewicht.'

Kunt u reageren op de volgende stelling: 'Kraanwater is een gezonde dorstlesser zonder

calorieën. Kinderen en jongeren zouden nog meer gestimuleerd mogen worden tot het drinken van kraanwater bijvoorbeeld op school.'

Wennemars: 'Ik ben het daar helemaal mee eens. We beschikken in Nederland over goed en betrouwbaar kraanwater en daar mag best wat meer aandacht voor zijn. Water is een gezonde dorstlesser, die past bij een gezonde levensstijl. Daarbij heeft ons kraanwater als extra voordeel dat het gezond én betaalbaar is. Er wordt wel eens gezegd dat gezond eten duur is, maar kraanwater is het beste bewijs dat dat onzin is: drinkwater is heel betaalbaar en komt overal zo uit de kraan! Een makkelijke oplossing om gezonder te leven die voor iedereen haalbaar is. Ik ben dan ook blij met de ontwikkeling dat er steeds meer openbare drinkwatertappunten komen: bij elke school zou wat mij betreft op het schoolplein een drinkfonteinje moeten staan.'

U heeft zelf twee kinderen; houdt u in de gaten wat zij drinken? Staat kraanwater bij uw kinderen op het menu?

Wennemars: 'Zeker, wij hebben onze kinderen geleerd om water te drinken als ze dorst hebben. Bij ons niet standaard cola of sap; ook bij het avondeten drinken we altijd water. Het is helemaal niet zo moeilijk om gezonder te leven: door fris te vervangen door kraanwater krijg je al meteen veel minder suiker en calorieën binnen. En door dat elke dag te doen, ben je echt goed bezig met je gezondheid. Ik doe het zelf ook en kan het iedereen van harte aanraden!'