

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



Goede gezondheid en welzijn

De kindersterfte neemt af en ziektes als tuberculose en malaria zijn teruggedrongen. Maar aids is nog steeds een belangrijke doodsoorzaak, en vooral arme mensen zijn vaak het slachtoffer van infectieziekten. Wereldwijd sterven de meeste mensen aan hart- en vaatziekten, diabetes en longziekten. De Verenigde Naties hebben afgesproken om een gezonde levensstijl te bevorderen, ziekten verder terug te dringen en ervoor te zorgen dat goede medicijnen en vaccinaties beschikbaar komen voor iedereen.

Good health and wellbeing

Child mortality rates are falling all over the world, and efforts to tackle diseases like tuberculosis and malaria are proving successful. But Aids is still a major cause of death, and poor people in particular often fall victim to infectious diseases. The biggest killers are cardiovascular disease, diabetes and lung disease. The United Nations has agreed to promote healthy living, continue fighting disease and ensure that good medicines and vaccinations are available to all.



Harpoenpunt, Papua, Indonesië, begin 20e eeuw
Harpoon point, Papua, Indonesia, early 20th century

Gezond menu?

Net als in de prehistorie leven op sommige plaatsen op de wereld ook nu nog mensen als jager-verzamelaar. Welvaartsziekten zoals hoge bloeddruk, aderverkalking of hart- en vaatziekten komen traditioneel bij hen niet voor. Moeten wij daarom ook weer gaan eten als jager-verzamelaars? En wat betekent dat dan? Vooral vlees? De jacht levert vaak bar weinig op. Het menu van jager-verzamelaars bestaat daardoor vooral uit planten en knollen, aangevuld met fruit en honing.

Healthy menu?

There are still hunter-gatherer societies in the world, just as there were in prehistory. They obtain their food by hunting, gathering and fishing, and tend not to suffer from diseases of affluence like high blood pressure, clogged arteries and cardiovascular disease. So should we all start eating like hunter-gatherers, enjoying a largely meat-based diet? It has been found that meat is often in very short supply. So in lean times, their diet consists mainly of plants and tubers, supplemented with fruit and honey.

Gezond leven

Er zijn meer mensen die aan obesitas dan aan ondervoeding lijden; ook in ontwikkelingslanden is obesitas steeds meer een probleem. Ongezond eten, veel tussendoortjes en weinig beweging zijn de belangrijkste oorzaken, meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes het gevolg. Ongezond eten maakt ook dat je lichaam belangrijke voedingsstoffen mist, zoals bepaalde vitamines en mineralen.

De oplossing lijkt eenvoudig: gezonde voeding en voldoende beweging. Ongezond voedsel is echter gemakkelijk verkrijgbaar en goedkoop. Welke keuzes heb je als arm bent?

A healthy lifestyle

More people suffer from obesity than from malnutrition. In developing countries, too, obesity is a rising problem. The causes are an unhealthy diet, with lots of snacking and little exercise; the effects: an increased risk of cardiovascular disease and diabetes. An unhealthy diet also deprives the body of essential nutrients, such as certain vitamins and minerals.

The solution appears simple: a healthy diet and plenty of exercise. But unhealthy food is generally much more accessible, and cheaper. What choice do people living in poverty have?

Stelling 3:

Is het een goed idee om patat en cola duurder te maken dan groente en fruit?

Statement 3:

Would it be a good idea to make chips and coke more expensive than fruit and vegetables?

JA YES

NEE NO



45%

van alle kinderen die sterven onder de vijf jaar, sterven als gevolg van ondervoeding

45%

of children who die under the age of five, die as a consequence of hunger



25 kg

minder voedsel weggegooid per Nederlander is het streven tussen 2015 en 2030

25 kg

less food waste per inhabitant in The Netherlands between 2015 and 2030

San-jager, Botswana, 2016
San hunter, Botswana, 2016



MUSEON
ONE
PLANET