



Gezonde revolutie in Leende

Hoe motiveer je mensen om ingesleten voedingsgewoonten te doorbreken? In Leende ontketenden twee artsen een 'revolutie' die in het hele dorp tot meer bewustzijn over gezonde voeding leidde. 'Het feit dat het geen dieet is, maar een leefstijlwijziging zorgt ervoor dat mensen het op de lange termijn vol kunnen houden.'

TEKST DORIEN DIJKHUIS, PETRA PRONK **BEELD** FOTO MEULENHOF

Op het eerste gezicht is Leende een dorp als heel veel andere dorpen in Nederland. Maar wie beter kijkt, ziet verschillen. In de supermarkt bijvoorbeeld. Het assortiment koolhydraatarm is groter dan elders. Op sommige producten zitten speciale *GezondDorp*-stickertjes. En dat groenteschap, is dat nou gróter dan bij de supermarkt in andere dorpen?

Volgens Jeannette Moors is dat inderdaad het geval. Het groenteschap is uitgebreid en heeft ook relatief veel biologische groenten. Jeannette (55) woont in Leende en is actief MMV-lid. "Er is hier in Leende iets bijzonders gaande", zegt ze. Iets waar



Jeannette Moors

ze zelf heel blij van wordt. "Toen uit cijfers bleek dat de mensen in deze regio erg slecht scoorden op het gebied van overgewicht en hoge bloeddruk, besloten een sportarts en een huisarts uit het dorp iets te doen."

Ongeneeslijk

Jeannette ondervond zelf aan den lijve hoe belangrijk

gezond leven is. Toen ze in 2005 de diagnose borstkanker kreeg, leidde ze een leven met veel stress, ongezond eten, weinig rust en overgewicht. Na de eerste behandelingen en onderzoeken bleek dat de kanker was uitgezaaid naar de lever. "Ongeneeslijk ziek", zeiden de artsen. Ze konden alleen mijn leven verlengen met chemotherapie." Jeannette dook in de boeken over voeding, liet zich deskundig adviseren en ging anders eten: veel groenten, geen geraffineerde suikers. Ook voegde ze orthomoleculaire voedingssupplementen toe aan haar dieet. "Het gaf een boost aan mijn immuunsysteem, waardoor ik goed door de chemokuren kwam."

Toen Jeannette in 2009 een PET-scan kreeg, vroeg de radioloog aan de behandelend arts: 'Weet u zeker dat deze mevrouw hierop gecontroleerd moet worden?' Hij kon in mijn lichaam niets vinden wat nog op kanker leek. Als ik mijn voedingspatroon en leefstijl niet radicaal omgegooid had, was ik er waarschijnlijk niet meer geweest", zegt ze. "Dat voeding zó betekenisvol is, was een groot inzicht voor mij."

Inzicht

Een soortgelijk inzicht kreeg sport- en hartrevalidatiearts Hans van Kuijk. Hij zat in het voorstadium van diabetes met een ontregelde cholesterolhuishouding, terwijl hij veel sportte en de richtlijnen 'Gezonde Voeding' van het Voedingcentrum volgde. En hij constateerde dezelfde ziektebeelden bij zijn patiënten in het Sint Anna Ziekenhuis in Eindhoven. "De hartrevalidatiepatiënten deden precies wat ik ze aanraadde: meer bewegen en eten volgens de gezonde voedingsrichtlijnen. Toch verbeterde hun gezondheid niet. Ze vielen niet af als ze te zwaar waren en hun bloeddruk daalde niet als die te hoog was. Integendeel: de meesten kregen opnieuw hartklachten."

Regionaal onderzoek toonde aan dat mensen in zuidoost Brabant meer overgewicht (48,6 procent) hebben dan de gemiddelde Nederlander (43,6 procent). Ook bleek dat ze meer medicatie gebruiken voor hoge bloed-

'Ons streven is om het aandeel medicijnen met dertig procent te reduceren'

druk. Twee risicofactoren voor hart- en vaatziekten. "Het tegenstrijdige was dat ze in Leende wél bovengemiddeld scoorden op beweging", zegt hij. "Toen vroeg ik mij af: als ze desondanks slecht scoren, zou het dan aan voeding liggen? En: wat is gezonde voeding precies?"

Koolhydraten versus vet

Van Kuijk besloot de richtlijnen 'gezonde voeding' met andere ogen te bekijken. "Vaatvernauwingen ontstaan door vetafzettingen in de aderen. In de jaren zestig, zeventig ontstond de gedachte dat vetten in de voeding de belangrijkste veroorzakers waren. Zonder enige *evidence* is toen de verhouding vetten-koolhydraten zo ongeveer omgedraaid." Landen en volkeren die traditioneel bleven eten – met meer vetten in hun dieet – bleken veel minder last te hebben van hart- en vaatziekten. "Bijvoorbeeld de landen rondom de Middellandse Zee met hun inmiddels wetenschappelijk erkende gezonde Mediterrane dieet. Analyse daarvan leert dat gemiddeld 45 tot 50 procent van de energie wordt geleverd door natuurlijke vetten in de voeding in plaats van de 30 procent die als maximum in de Westerse

richtlijnen wordt gehanteerd."

"Voor de aanpassing van het aandeel vet in de richtlijnen aten we in Nederland over het algemeen boerenvoeding: groenten en fruit van eigen grond passend bij het seizoen van de regio, vlees, zuivelproducten en eieren van eigen dieren met een natuurlijker leef- en voedingspatroon dan in de tegenwoordige grootschalige veeteelt, melk- en eierhandel. Dat is een voedingspatroon dat qua verhouding tussen vet, eiwitten en koolhydraten aardig lijkt op het Mediterrane dieet. En dan klopt het weer dat Nederland in de jaren '50/'60 met dit dieet ook bij de top van de gezonde landen – Italië, Japan, Noorwegen - hoorde op het gebied van hart- en vaatziektecijfers."

Overmaat

Een overmaat aan koolhydraten in de richtlijnen zorgt voor veel overgewicht. En verhoogt het risico op diabetes, kanker en hart- en vaatziekten via een frequent hoge bloedsuikerspiegel en de reactie die insuline in het lichaam geeft.

Van Kuijk deelde zijn inzichten met de



GEZOND DORP LEENDE

Aan het onderzoeksproject 'GezondDorp' doen 220 mensen mee. Vijf keer per jaar laten de deelnemers hun bloeddruk, cholesterol, body mass index (een maat om overgewicht te bepalen), en buikomvang meten, zodat de artsen inzicht krijgen in het effect van de veranderde leefstijl. De pilot loopt per deelnemer een jaar. Deelnemers kunnen er dan eventueel zelf voor kiezen om in de toekomst op eenzelfde manier gemonitord te worden.

Voor het projectplan 'GezondDorp' werken de artsen Norbert van den Hurk en Hans van Kuijk samen met gemeente, zorgverzekeraars, ziekenhuis en een regionale bank. De resultaten uit de periodieke metingen worden door wetenschappers van de TU Eindhoven geanalyseerd.

www.gezonddorp.nl

➤ huisarts in het dorp, Norbert van den Hurk. Samen kwamen zij op het idee om in het dorp, waar zij beiden opgroeiden, een 'gezonde revolutie' te ontketenen. Leende telt 4.500 inwoners, die bij dezelfde huisartsenpraktijk komen en dus relatief makkelijk te bereiken, voor te lichten en te volgen zijn. De eerste voorlichtingsavond trok ruim 300 inwoners, onder wie ook middenstanders. Norbert van den Hurk: "Als we echt iets wilden losmaken, moesten ook de supermarkt, de bakker en het restaurant meedoen. Na twee avonden hadden we 650 mensen voorgelicht over het gevaar van teveel koolhydraten en het belang van groenten, eiwitten en goede vetten als bouwstenen voor je lichaam."

Wat ze voorschrijven, is een Low Carb High Fat-voedingsspatroon (LCHF) dat bestaat uit veel groenten en natuurlijke vetten (zoals olijfolie en roomboter), vlees, vis, eieren, zaden, pitten, noten en eventueel zuivel. Snelle suikers en zetmeel zoals brood, pasta, rijst en aardappelen worden er juist in vermeden. Van Kuijk: "Door de hoeveelheid snelle koolhydraten te

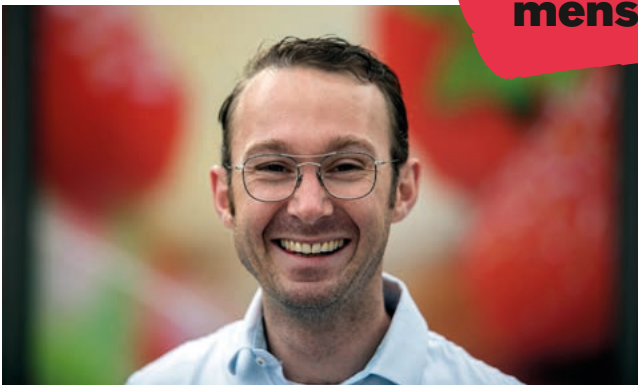
beperken, schommelt de bloedsuikerspiegel minder. Van oudsher is ons lichaam daaraan gewend."

Verrassende cijfers

Aan het project doen 220 Leendenaren mee. Vijf keer per jaar laten de deelnemers hun bloeddruk, cholesterol, body mass index (een maat om overgewicht te bepalen) en buikomvang meten. "Ons streven was deze indicatoren met dertig procent te verbeteren, en om het aandeel medicijnen met dertig procent te reduceren", aldus Van den Hurk.

De cijfers van de eerste kwartaalmeting waren verrassend: de deelnemers met veel overgewicht, waren een paar kilo lichaamsgewicht en centimeters buikomvang kwijt. Hun bmi daalde, bloedglucosespiegel en cholesterolwaarden verbeterden substantieel en ze konden met minder medicijnen toe. "Mensen met diabetes type 2 hadden minder insuline en andere medicijnen nodig."

'Samen koken, eten en sporten brengt mensen dichter tot elkaar'



CV NORBERT

Wie: Norbert van den Hurk (38)

Privé: Woont in Leende en groeide er op. Vader van Floris (6) en Veerle (4).

Werk: Studeerde geneeskunde in Maastricht en volgde daar ook de huisartsenopleiding. Aandachtsgebieden: orthopedie en sinds 1,5 jaar voeding als medicijn. Is sinds 2011 huisarts in Leende.

Stelde samen met Hans van Kuijk in 2016 een projectplan op voor 'GezondDorp' dat ze voorlegden aan de Vereniging Arts en Voeding.

Ruim een jaar later houden de effecten aan. De eerste jaarresultaten van ruim 150 personen zijn verwerkt. Een derde van deze groep had diabetes type 2. "In deze groep nam de hoeveelheid 'antihypertensiva' (middelen tegen hoge bloeddruk, red.) met ruim dertig procent af, statines (cholesterolverlagers, red.) en orale 'anti-diabetica' (pillen tegen te hoge bloedsuiker, red.) halveerden beide. Twee personen die insuline spoten vanwege hun diabetes type 2 hoefden dat niet meer. Ik zie bovendien dat deelnemers minder last hebben van allergieën en reumatische klachten. En dat ze fitter zijn. Voor mij als huisarts is dat fantastisch."

Leefstijlwijziging

Zijn de artsen niet bang voor een jojo-effect, waarbij de verloren kilo's er na verloop van tijd weer sneller aangroeien? "In het begin zagen mensen het misschien als een dieet waarmee je veel kon afvallen", zegt Van den Hurk. "Mensen staken elkaar aan: je buurman of schoonzus in relatief korte tijd veel kilo's zien verliezen en fitter zien worden, werkt motiverend om zelf ook gezonder te gaan leven. Maar inmiddels groeide er bewustzijn. Juist het feit dat het géén dieet is, maar een leefstijlwijziging, zorgt ervoor dat mensen het ook op de lange termijn volhouden. En dat hun welbevinden erdoor omhoog gaat."

Hans van Kuijk weet dat uit ervaring: hij eet LCHF sinds begin 2015. "Mijn vrouw en ik eten volgens de ketogene variant (zie kader, red.) waarbij het aandeel koolhydraten onder de dertig gram per dag blijft. In een periode van veel sporten zoals de afgelopen maanden waarin ik trainde voor de *Alpe d'Huzes*, zorg ik dat het eiwitandeel hoger is: minimaal dertig gram per maaltijd waarmee het vetaandeel wat naar beneden gaat. Het is makkelijk vol te houden, omdat je heerlijk kunt blijven eten."

Volgens hem lukt het in Leende óók doordat de middenstand meedoet. Het wordt gedragen door het dorp: naast de supermarkt doen bijvoorbeeld ook de bakker en het restaurant mee. "De bakker bakt meer koolhydraatarm brood, omdat er meer vraag naar is. De supermarkt breidde het groenteschap en de plank met volvette zuivel uit."

Nek uitsteken

Leende is een relatief klein dorp, iedereen kent elkaar. Dat speelt volgens Jeannette Moors ook een rol. "Je omgeving is ontzettend belangrijk als je bezig bent met je gezondheid. Met mijn moeder volgde ik vegetarische kooklessen van MMV. Dat was niet alleen nuttig, het was ook leuk en motiverend om het samen te doen. Dat zie je ook in Leende: mensen inspireren elkaar met recepten en met tips voor meer slaap, minder

stress en meer ontspanning. Er zijn gezonde kookclubs, sportclubs en bootcampgroepen ontstaan. Samen koken, eten en sporten brengt mensen dichtert tot elkaar. Indirect draagt het zo bij aan een andere belangrijke pijler voor een gezond leven: een rijk sociaal leven."

"Voeding doet veel voor onze gezondheid", zegt Jeannette. "Het geeft ook controle. Het is een manier waarop je invloed kunt uitoefenen op je lichaam en gehele gezondheid."

"Binnen LCHF staat er vlees op het menu. Dat laatste is een groot verschil met het Moermandieet. Ik zie GezondDorp vooral als een aanvulling op waar we ons bij MMV mee bezighouden, waar we mogelijk nieuwe inzichten uit op kunnen doen. In Leende is winst te halen als de focus gericht wordt op biologisch en onbespoten groente en fruit."

Ze is trots op Leende, de inwoners, en de artsen die hun nek uitsteken. "Het is ontzettend lastig om als arts met voeding aan de slag te gaan. Ik vind het geweldig dat ze dit uitdragen. Het is fantastisch dat mensen zien en voelen wat eten met ze doet en dat steeds meer mensen er bewust mee bezig zijn. Het is als kringen in het water die zich steeds verder verspreiden. Mijn passie voor goede voeding kan ik nu met nog meer mensen delen."



CV HANS

Wie: Hans van Kuijk (51)

Privé: Getrouwd met Ivonne, vader van Eva (7) en Julia (5). Woont in Leende en werd er ook geboren.

Werk: Studeerde geneeskunde in Utrecht. Specialisatie sportgeneeskunde in Zwolle. Sportarts in het St. Anna Ziekenhuis sinds 1999. Deed topsportbegeleiding van 1997-2012 in basketbal, zwemmen en schaatsen. Sinds 2013 focus op chronische aandoeningen met preventie en behandeling vooral middels leefstijl- en voedingsinterventie. Volgde in 2015 een internationaal congres over LCHF in Kaapstad (Tim Noakes). Startte een jaar later met het project 'Keer Diabetes2 Om' in het Sint Anna Ziekenhuis in Geldrop.

LCHF, KETOGEEN, MOERMANDIEET, NTTT

Wat is LCHF?

LCHF staat voor: Low Carb High Fat. Een LCHF-dieet betekent minder koolhydraten eten en meer vet. Het belangrijkste is dat de inname van koolhydraten (suikers en zetmeel) wordt beperkt ten gunste van vetten. Dit zorgt ervoor dat de vetverbranding op gang komt. Van Eskimo's is bekend dat ze dit dieet volgen met heel gunstige vooruitzichten betreffende degeneratieve ziekten.

Wat is een ketogeen dieet?

Een ketogeen voedingspatroon leidt ertoe dat je 'in ketose' raakt. Dat gebeurt wanneer je vrijwel volledig op vetverbranding functioneert. De levert transformeert dan bepaalde vetzuren naar ketonlichamen. Om dat te bereiken moet de inname van koolhydraten op dagbasis niet boven de 20 à 30 gram komen (van wat je op een dag aan calorieën eet, is dat slechts 5 procent). Die koolhydraatbeperking is de belangrijkste factor. Daarbij kun je naar keuze meer of minder eiwitten consumeren, net zoals meer of minder vetten.

Wat is het Moermandieet?

Het Moermandieet is een voedingspatroon dat ontwikkeld is in de jaren dertig van de vorige eeuw en voor het laatst door de dokter zelf geüpdatet in 1975. Bij dit voedingspatroon gaat het erom het lichaam optimaal te voeden. Het dieet is lacto-ovo-vegetarisch met verse en zoveel mogelijk onbewerkte ingrediënten. Het bevat enkel complexe ongeraffineerde koolhydraten die zich bevinden in veel natuurlijke niet-bewerkte voedingsmiddelen.

Wat is eten volgens NITT?

NTTT staat voor Niet-Toxische Tumor Therapie. Het dieet van dokter Moerman vormt de basis van deze visie. De nadruk ligt op het gebruik van onbewerkte voeding, het vermijden van suikers en vlees en het aanvullen met essentiële supplementen die de stofwisseling intracellulair verbeteren. Bij zowel het Moermandieet als NITT is het de bedoeling biologisch te eten om toxische stoffen zoveel mogelijk te mijden.

TEKST RINEKE WISMAN