

'AANDACHT VOOR
LEEFSTIJL MOET ER
ZIJN BIJ IEDERE
AANDOENING, ZEKER
OOK BIJ KANKER'

HUISARTS TAMARA DE WEIJER

'PATIËNTEN HEBBEN
RECHT OP EEN KEUZE:
**medicijnen of
leefstijlaanpassing'**





'Ik zou meer verdienen als ik mensen vaker op spreekuur liet komen'

vetvrije voedingsproducten, zoals ontbijtkoek of instant soep. Ik had niet het idee dat ik ongezond at. Inmiddels weet ik dat ik behoorlijk wat toegevoegde suikers en weinig gezonde vetten binnenkreeg."

"Toen ik op aanraden van een vriendin meer verse, onbewerkte voeding ging eten, vooral veel groenten en fruit, minder snelle koolhydraten en meer gezonde vetten vlogen moeiteloos de kilo's eraf. Maar nog belangrijker, ik voelde me veel beter dan voorheen: energiever en fitter."

'Laat uw voeding uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding.' Huisarts Tamara de Weijer (35) richtte de Vereniging voor Arts & Voeding op om het oeroude motto van Hippocrates terug de spreekkamer in te brengen. Een interview. 'Alle seinen staan op groen. Iedereen denkt mee en wil mee.'

TEKST RINEKE WISMAN BEELD JOSHUA ROOD

Na een aanloopperiode van een jaar was de Vereniging voor Arts en Voeding afgelopen juni een feit. Tot nu toe meldden zich ruim 200 dokters aan als lid, ruim 1200 geïnteresseerden meldden zich aan voor de nieuwsbrief. Doel van de vereniging is kennis en vaardigheden over de effecten van voeding en leefstijl bij ziekte en gezondheid te vergroten. Want daarover leren artsen niets. "In de negen jaar opleiding tot huisarts moesten we alleen de Schijf van Vijf uit ons hoofd leren", vertelt De Weijer. Ze hoopt dat voeding en leefstijl over tien jaar een standaard onderdeel van de opleiding geneeskunde is.

De Weijer raakte persoonlijk overtuigd van de kracht van voeding toen ze - met overgewicht (circa dertig kilo) na haar eerste zwangerschap - overstapte op meer verse, onbewerkte voeding. "Ik at regelmatig uit pakjes en zakjes, en tussendoor veel bewerkte

Hoe heeft u die persoonlijke overtuiging in de praktijk weten te brengen?

"De eerste keer kwam het verzoek van de patiënt zelf. 'Ik wil die medicijnen liever niet', zei een mannelijke vijftiger met diabetes type 2. 'Kan je me helpen afvallen?' Het advies dat mij hielp, gaf ik aan hem door. Hij viel zes kilo af, verloor twaalf centimeter buikomvang en zijn bloedglucosewaarden normaliseerden, waardoor hij geen medicijnen meer nodig had en weer lekker in zijn vel zat. Daarna ben ik ontzettend veel gaan lezen, vooral wetenschappelijke artikelen en boeken over voeding en vond daarin de verklaring voor dit medische succes."

"Het mooie van een behandeling met voeding is dat het mensen de regie teruggeeft over hun leven. Daar schuilt een kracht achter die een innerlijke motivatie op gang brengt. Bovendien: binnen vier tot zes weken bereik je wat je met de meeste medicatie niet kunt bereiken. Bij diabetes bijvoorbeeld maar ook bij hart- en vaatziekten, prikkelbare darmsyndroom, chronische vermoeidheid, hoofdpijn, maagklachten, astma, eczeem, allergieën, acne. Veel mensen die de boodschap kregen 'leer er maar mee leven' knapten onder mijn ogen op."

Je hoort altijd dat artsen te weinig tijd hebben voor hun patiënten. Hoe gaat u te werk?

"Ik boek relatief veel dubbele consulten van twee keer tien minuten. In het eerste consult verzamel ik informatie over medische achtergrond en leefstijlpatronen: eet-, drink- en beweeggewoonten, roken, stress, overgewicht. In het tweede consult leg ik uit wat de bedoeling is en geef ik informatie mee: kennis over de glycemische lading van voeding, tips voor in de supermarkt, recepten. Meestal komen mensen daarna nog twee keer en dan zijn ze doorgaans goed in staat de nieuwe gewoonten zelf voort te zetten. Als er meer tijd nodig is, verwijst ik door naar een diëtist."

"Het is dus een investering van drie dubbele consulten en een enkel consult in een half jaar tijd. Een investering die gezondheidswinst oplevert, want ik zie patiënten zelden daarna terug."

Hoe verhoudt deze werkwijze zich binnen het gezondheidszorgstelsel?

"Het huidige systeem stimuleert de huisarts helaas niet om de gezondheid van mensen te bevorderen. Dokters worden namelijk niet beloond als ze hun populatie gezond houden. Integendeel: een huisarts krijgt inschrijfgeld per ingeschreven patiënt en vervolgens per consult. Ik zou veel meer verdienen als ik mensen zo vaak mogelijk op spreekuur liet komen."

"We zouden eigenlijk toe moeten naar een systeem gelijkend op dat uit het oude China, waarin de dokter werd betaald om zijn populatie zo gezond mogelijk te houden. Als dat niet haalbaar is, laten we dan in elk geval streven naar een zorgsysteem waarin zowel de dokter als de patiënt worden beloond voor gedrag. Belonen werkt veel beter dan straffen."

Wat is de rol van de huisarts in uw visie?

"Artsen moeten zich meer opstellen als een coach die mensen liefdevol in de goede richting duwt; *nudging* heet dat. Paternalistisch voorschrijven wat iemand moet doen, werkt niet. Ieder mens is uniek en heeft een eigen benadering nodig die je niet volledig in een protocol kunt gieten. In de toekomst zullen behandelingen steeds meer op maat worden: 'personalized medicine'."

"Patiënten hebben bij leefstijlgerelateerde aandoeningen recht op een keuze: medicijnen of een leefstijlaanpassing. Die keuze is er nu vaak niet. Met een hoge bloeddruk krijg je medicijnen, die de klachten onderdrukken, vervolgens kan je er de donder op zeggen dat je een aantal jaren later last krijgt met cholesterol, diabetes, obesitas. Als je een leefstijladvies geeft, gebeurt het tegenovergestelde. Bij mensen met diabetes verbetert de nierfunctie, waardoor ze meestal hun bloeddrukpillen kunnen afbouwen. Dat geeft een totaal ander perspectief. Ik ben arts geworden om mensen te helpen. Met voeding en/of leefstijlinterventie zie ik de conditie van mensen vaak verbeteren. Maar het belangrijkste is dat ze de touwtjes in handen nemen over hun leven, dat is geweldig om te zien. Het mooiste onderdeel van mijn vak!"

Wat is uw visie op kanker?

"In de praktijk zie ik weinig mensen met kanker. Met het onderwerp voeding en kanker ben ik nog

onvoldoende bekend, maar ik denk zeker dat het potentie heeft. Het ondergaan van een behandeling voor kanker is topsport. Bij topsporters letten we goed op hun voeding, beweging, slaap en ontspanning. Daar zouden we ook aandacht aan moeten besteden bij mensen die een behandeling tegen kanker ondergaan. Met zo'n diagnose zou je moeten streven naar optimale fitheid."

Heeft u privé ervaringen met kanker?

"Mijn moeder overleed ruim drie jaar geleden aan alvleesklierkanker. We zijn als familie een zwaar traject van chemotherapie in gegaan en waren niet met voeding en leefstijl bezig. Dit zouden we nu waarschijnlijk anders aangepakt hebben. Of dit iets had uitgemaakt voor de toekomst is onmogelijk te zeggen, maar misschien dat ze zich tijdens de behandeling wel fitter had gevoeld. Het heeft mijn missie in ieder geval alleen maar versterkt, aandacht voor voeding en leefstijl moet er zijn bij elke aandoening, zeker ook bij kanker."

"De vader van een vriendin kreeg jaren geleden de diagnose darmkanker met uitzaaiingen in de lever, onderging chemokuren en operaties, maar de uitzaaiingen kwamen terug. Samen met zijn vrouw heeft hij toen alles uit de kast gehaald om zijn gezondheid zelf te bevorderen: voeding, beweging, stressreductie. Hij leeft nog steeds. Mijn vriendin zei onlangs: 'Kanker is geen thema meer bij ons. Mijn vader is zó gezond.' Wat hem genezen heeft, is niet zeker. Maar zo'n verhaal prikkelt enorm mijn wetenschappelijke belangstelling; ik wil daar meer van weten."

U bent inmiddels ruim een half jaar bezig. Komt er al iets in beweging?

"In Rotterdam kunnen studenten inmiddels een extra-curriculaire activiteit doen gericht op voeding en leefstijl. Ik ben in gesprek met alle gremia die er toe doen op dit gebied: Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV), de Federatie Medisch Specialisten (FMS). Ook zitten we om tafel met verzekeraars, ministeries, de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, het Voedingscentrum. Ik merk dat mensen er heel erg voor open staan. Alle seinen staan op groen. Iedereen denkt mee en wil mee. Het bewijs is zo evident dat het onmogelijk is het onderwerp te negeren."

"Ik denk dat we met z'n allen de gezondheidszorg in Nederland aan het veranderen zijn: van ziektezorg naar gezondheidszorg. De studie 'medicijnen' moet in de volksmond weer geneeskunde gaan heten."

BIOGRAFIE

Wie: Tamara de Weijer (35)

Privé: Getrouwd, drie kinderen, woont in Enkhuizen.

Werk: Haalde haar doktersexamen in 2015. Werkt drie dagen als huisarts in Zwaag en is voorzitter van Vereniging Arts en Voeding. Deze vereniging werkt samen met de stichting Voeding Leef die leefstijlinterventieprogramma's voor diabetes type 2 en reuma ontwikkelde. Onlangs won het diabetes type 2 programma de Zinnige Zorg Award van verzekeraar VGZ. De Weijer doet promotieonderzoek naar de leefstijlinterventie bij diabetes type 2 in het LUMC.