

GENEESKUNDESTUDENTEN WILLEN
ONDERWIJS OVER VOEDING

‘Laten we angst verruilen voor hoop’

Ruim 400 belangstellenden, onder wie 200 huisartsen, bezochten op 16 juni het zesde congres Arts en Voeding in Rotterdam. Wie op voedingsadviezen in de spreekkamer rekent, moet geduld hebben. ‘In 2027 is leefstijl als medicijn in Nederland eerste keuze.’

TEKST RINEKE WISMAN



LEIDRAAD VOOR UW ARTS

Tijdens het congres werd een leidraad uitgereikt over gezonde voeding met als doel voeding en leefstijl als gespreksonderwerp in de spreekkamer te brengen en patiënten beter te kunnen ondersteunen. Zorgprofessionals die bij de Vereniging Arts en Voeding zijn aangesloten, kunnen deze leidraad opvragen.



www.verenigingartsenvoeding.nl

“Tachtig procent van de studenten geneeskunde wil meer onderwijs over voeding, 70 procent wil meer onderwijs over leefstijl, blijkt uit ons onderzoek”, aldus artsen in opleiding Dianne van Dam-Nolen en Wilma Oosthoek van Vereniging Student en Voeding. Met leefstijladviezen – goede voeding en slaap, voldoende beweging en ontspanning – is bij cardiovasculaire en metabole aandoeningen meestal veel gezondheidswinst te behalen, blijkt uit de laatste wetenschappelijke inzichten. Maar deze inzichten vinden ze in hun opleiding nog nauwelijks terug.

Oosthoek, voorzitter van de studentenvereniging, hield een vurig pleidooi om de muur af te breken die in de weg staat tussen droom en daad. “Die muur bestaat uit: ‘Geen tijd, hoe plan ik een voedingsadvies in

een tien minutenconsult, hoe combineer ik die extra taken met mijn privéleven, ‘waarom zou ik? een ander doet het ook niet’ en ‘zorg ik eigenlijk wel goed voor mijzelf?’ “Laten we er met z’n allen voor gaan, en angst verruilen voor hoop, twijfel voor lef en het gevoel van ‘ik’ door een gevoel van ‘wij’. Wij willen voeding en leefstijl toepassen in de spreekkamer om patiënten hun leven weer terug te geven. Daarom zijn we dokter geworden, toch?”

Jezelf genezen

Een duurzame leefstijlinterventie zorgt ervoor dat mensen zichzelf van aandoeningen, zoals diabetes type 2, reuma en darmaandoeningen, kunnen genezen. Op het podium vertelde Han, een deelnemer van de leefstijlinterventie Keer Diabetes Om- hoe hij in een paar maanden tijd van twaalf medicijnen – van bloedverduunners tot insuline – per dag af kwam.

In Nederland hebben 900.000 mensen diabetes type 2, ieder jaar komen daar 55.000 bij. Dat mensen die al jarenlang diabetes hebben in een paar dagen van de insuline af zijn, is voor veel dokters ongelooflijk. Eén van de congresbezoekers riep het zelfs door de zaal: ‘Dat kan toch niet?!’ Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van de vereniging Arts en Voeding vertelde dat het overgrote deel van de dokters nog niet op de hoogte is van de laatste inzichten. “Daarom lukt het ook maar langzaam om voeding in de spreekkamer te krijgen.”

De nieuwe manier van werken doet veel artsen twijfelen over hun rol als arts: wat te doen als de patiënt zichzelf geneest? De Weijer overtuigde de aanwezigen dat de dokter nog steeds het verschil maakt. “De arts is degene die zegt: ‘Wil je pillen of paprika?’ De arts is ook degene die tegen de patiënt zegt: ‘Jij kunt medicatie afbouwen.’ En passant stipte De Weijer aan dat het merkwaardig is dat er alleen protocollen bestaan om medicatie op te bouwen, niet om af te bouwen.

Roken dood wereldwijd 6,1 miljoen mensen, een slecht voedingspatroon doodt 11,3 miljoen, liet cardioloog prof. dr. Leonard Hofstra zien in zijn presentatie. Het lastige is dat 'ziekte' het huidige businessmodel is. En niet 'gezondheid'. "Dat moeten we zien om te draaien. We moeten toe naar een economie die gericht is op het gezond houden van mensen."

Aan de dokters gaf Hofstra nog de volgende wijsheid mee uit de Chinese geneeskunde: *'A superior doctor prevents the disease, a mediocre doctor treats the disease before it's evident, an inferior doctor treats the full blown disease.'*

In haar praktijk geeft De Weijer de keuze: pillen of leefstijl: "Meestal kiest men de tweede optie. Het resultaat? Blijvere patiënten op het spreekuur, die krijgen namelijk de regie terug over hun leven, en zelf ben ik ook een blijere dokter."

"De dokter van de toekomst is een dokter die informeert en stimuleert", benadrukte ze. "In 2027 is leefstijl als medicijn eerste keuze. Nederland is er klaar voor."

FOODFIRST NETWORK

TV-kok Rudolph van Veen (bekend van 24 Kitchen) start in samenwerking met de vereniging voor Arts en Voeding een tv-kanaal voor gezonde voeding: de Foodfirst Network. Van Veen (50) won voor zijn werk veel prijzen. "Een mooie eer", zei hij, maar "jammer dat ik ze heb verdiend met recepten die slecht voor ons zijn." Het motiveert hem om deze zender te lanceren met gezonde recepten voor allerlei aandoeningen en symptomen, zoals darmproblemen, hoge bloeddruk en/of diabetes type 2. De zender gaat van start op Wereldvoedseldag 16 oktober. "In elke kok schuilt een beetje dokter, en in elke dokter zou een beetje kok moeten schuilen."



www.foodfirstnetwork.nl



'CALORISCHE RESTRICTIE IS HEEL GEZOND'

Mannen van de traditionele Afrikaanse Hadza-stam eten afhankelijk van het seizoen soms 800 calorieën, en soms 3.000 calorieën. Ze lopen vaak tien tot twintig kilometer zonder te ontbijten. Is dat gezond of ongezond?

Onze leefomgeving bepaalt hoe we eten en bewegen, legde endocrinoloog prof. dr. Hanno Pijl uit. Voor de Hadza's geen drie maaltijden met drie tussendoortjes. Toch is hun gezondheid prima. Juist in het karige seizoen maken zij een soort verjongingsproces door. Calorische restrictie betekent dat je ongeveer dertig procent minder eet dan dat je vrijelijk zou eten. Dit zorgt voor een aantal positieve processen in het lichaam, vertelde Pijl. Zoals 'autofagie', wat betekent dat cellen die energie te kort krijgen zichzelf opeten. Ook zorgt het voor 'hormese', wat betekent dat de cel zichzelf – door de milde stress in de vorm van niet-eten – beschermt in plaats van zich te richten op groei en celdeling. Ten derde zorgt minder eten ervoor dat er minder groeifactoren in het systeem komen die de celschade versterken. "Calorische restrictie is dus gezond", concludeert Pijl. "Het maakt dieren ouder en voorkomt ziekte, blijkt uit onderzoek."

Begin dit jaar verscheen een studie waarbij mensen vijf dagen per maand een voedselbeperking van 700 – 1000 calorieën kregen opgelegd. "Het positieve effect van vasten is het grootst bij mensen met een hoog cardiovasculair risico. Bij hen zie je een grote daling van de bloeddruk." Meer onderzoek is nodig, benadrukt Pijl die zich ook afvraagt of zo'n interventie voor de meeste mensen vol te houden is.

Als calorische restrictie zo gezond is, waarom worden mensen met kanker dan standaard bijgevoed met nutridrink?, vroeg een dokter in de zaal. Pijl gaf aan dat het onderwerp 'voeding' nog te weinig leeft in ziekenhuizen. Zelf denkt hij 'niet dat je alle kankerpatiënten moet volstoppen met voeding'. "Ik denk dat dat teveel gebeurt en dat dat niet goed is. Alleen bij een kleine groep mensen is bijvoeden zinvol."

(advertentie)

EERSTE HULP VAN SCHULP...DE KRACHT VAN ZUIVER SAP

Meer informatie over Eerste Hulp Van Schulp? Bel: 0346 - 25 96 30 of mail naar: info@schulp.nl