TV-dokter Tamara de Weijer spreekt op MMV-ledendag

‘Dit werk is mijn roeping’

Leefstijladvies als plan A, medicijnen als plan B. Dat zou de norm moeten zijn bij veel ziektebeelden, vindt huisarts Tamara de Weijer (37). Op 13 april deelt de voorzitter van de Vereniging Arts en leefstijl haar visie tijdens de MMV-ledendag in Zwolle. ‘Wanneer zijn artsen opgehouden naar hun patiënten te luisteren?

TEKST RINEKE WISMAN **BEELD** GIJS VERSTEEG

Leefstijladvies als plan A, medicijnen als plan B. Dat zou de norm moeten zijn bij alle leefstijl gerelateerde ziektebeelden: diabetes type 2, hoge bloeddruk, prikkelbare darmsyndroom, colitus ulcerosa, migraine, eczeem, astma, angst, depressie.
"Als een dokter zegt: 'Uw ziekte is te behandelen met een pil, maar met een verandering van leefstijl kunt u mogelijk helemaal van uw klachten af komen, dan zijn er maar weinig patiënten die voor die pil kiezen", is de ervaring van De Weijer. "Soms kom je er met leefstijl niet uit, daarom is het prachtig dat we ze hebben. Maar het moet geen eerste keuze zijn."

Geen pillen, maar paprika. Dat klinkt de gemiddelde Uitzicht-lezer als muziek in de oren, maar de gemiddelde Nederlander niet. Hoe pak je dat aan?
"Onlangs was er een vrouw op mijn spreekuur met een snee in haar vinger die niet genas. 60-plus, fors overgewicht, diabetes type2. Ik legde uit dat de diabetes haar wondgenezing in de weg zat en schreef een ontstekingsremmend middel voor. Toen zei ik: 'Ik zie dat u de afgelopen jaren steeds zwaarder bent geworden en meer medicatie bent gaan gebruiken. Zullen we eens kijken of we dat proces om kunnen keren? Ze was helemaal verbaasd! Ja, zei ze. Samen met mij wilde ze dat een kans geven. Drie maanden later heeft ze 10 centimeter minder buikomvang, is 15 kilo afgevallen en gebruikt ze nog maar een drupje insuline. 'Valt je niks op aan mij?', zei ze vorige week glimlachend. 'Ik waggel niet meer!' Dokters onderschatten de impact van leefstijladvies."

Hoe reageren artsen op het onderwerp 'voeding in de spreekkamer'?
"Een klein deel van de artsen die ik ontmoet, was altijd al bezig met gezonde voeding en leefstijl. Dan is er een groep die gemotiveerd raakte, nadat ze het heilzame effect ervan aan den lijve ondervonden. Dat geldt voor Hans van Kuijk, een van de artsen die een omwenteling op gang bracht in Leende. En voor mij. Na mijn eerste zwangerschap was ik te zwaar. Ik probeerde alle diëten uit – van Slimfast tot HerbaLife en Sonja Bakker – maar zodra ik weer 'normaal' ging eten, in de basis vooral boterhammen en *Knorr*-wereldgerechten, zaten de kilo's er weer aan. Bovendien waren maag- en darmklachten normaal voor mij. Toen ik overstapte op verse, onbewerkte voeding verdwenen de kilo's en de buikproblemen. Een eyeopener! Tot slot heb je nog de artsen - dit is de meerderheid - die leefstijl op recept complete onzin vinden. Zij hebben geen tijd voor wandel- en afslankclubjes, vinden ze."

Hoe bereik je hen?
"Je hebt kartrekkers nodig. Dat zie je in Leende waar

'Patiënten mogen met hun vuist op tafel slaan en zeggen: 'Ik wil geen pillen, maar weten wat ik zelf kan doen om mijn ziektelast te verminderen"

een huisarts en een sportarts voor verandering zorgen. Medisch specialisten laten zich het best overtuigen door collega's met dezelfde specialisatie. Daarom zetten we consortia op met leefstijlgezinde medisch specialisten als kartrekkers om collega's te benaderen. We willen ook de patiënten zelf mobiliseren. Dat ze met hun vuist op tafel slaan en zeggen: 'Ik wil geen pillen, maar weten wat ik zélf kan doen om mijn ziektelast te verminderen."

Waarom is dat nodig?
"Na de uitzending 'Dokters van morgen' over darmontstekingen kwam er een 19-jarige vrouw in mijn spreekkamer met de ziekte van Crohn. Ze zat onder de ontstekingen en zweertjes bij haar anus en moet zichzelf wekelijks injecteren met een medicijn dat haar afweersysteem platlegt. Heeft je specialist met je gesproken over het effect van voeding? Nee, zei ze, haar arts had gezegd dat voeding niets met haar maag-darmziekte te maken had."
Ze zucht. "Daar kan ik met mijn gezonde verstand niet bij! Artsen moeten ervoor waken zich te verschuilen achter 'evidence' of juist het gebrek eraan. Dit meisje kwam niet terug. Begrijpelijk. Als de huisarts en de specialist twee verschillende dingen

BIOGRAFIE

Wie: Tamara de Weijer (37)
Privé: Getrouwd met Peter (42). Samen hebben ze twee dochters Sofie (7) en Roos (5).
Opleiding en werkervaring: Studeerde af als huisarts in 2014. Richtte in 2016 de Vereniging Arts en Voeding op (tegenwoordig: Arts en Leefstijl). De vereniging telt 1.100 leden, waaronder 400 huisartsen. Ook is zij Ambassadeur van het Actieplan Groenten en Fruit.
In de media: Tamara raakte bekend als TV-dokter bij het programma 'Hoe word ik 100?', RTL Late Night en is momenteel te zien in de serie 'Dokters van morgen' over de toekomst van het doktersberoep. Vorig jaar verscheen het boek 'Eet beter in 28 dagen', een boek met veel informatie en recepten over het veranderen van leefstijl.

zeggen, wekt dat geen vertrouwen. Zo treurig. Ze heeft een enorm invaliderende diagnose. Wat kan het kwaad om een paar weken anders te eten? De enige mogelijke bijwerking is dat ze zich fitter gaat voelen!"

In 2015 sprak je voor het eerst over voeding op een artsencongres in Leiden. Een kans die je kreeg toen natuurarts Albert van der Velde zich als spreker terugtrok na een aanval van Nico Terpstra, huisarts en voorzitter van de Vereniging tegen de Kwakzalverij (VtdK). Nu werk je bij Terpstra in de huisartsenpraktijk in Venhuizen. Hoe gaaf is dat?

"Het is een frappant toeval dat ik uitgerekend daar zit. Een praktijk met vier huisartsen op zeven kilometer van mijn woonplaats. Nico is een ontzettend leuke man, een kundige en zeer betrokken arts ook, maar hij heeft wat mij betreft een beetje een vreemde hobby. Soms hebben we het daar over. Ik vind het prima alert te zijn op kwakzalverij. Maar de manier waarop de VtdK dat doet, is dogmatisch en onwetenschappelijk. Je kunt niet alles wat niet-regulier is, afdoen als kwakzalverij. Acupunctuur bestaat al vierduizend jaar en er is veel onderzoek naar gedaan. Je kunt niet alle acupuncturisten over één kam scheren."
"Dat ik patiënten leefstijladviezen geef in plaats van medicijnen, leidde aanvankelijk tot discussies. Inmiddels wordt dat gedoogd. Een collega schreef in een vacature op Facebook dat TV-dokter Tamara ook in de praktijk werkt. Kennelijk strekt dat tot aanbeveling."

Cornelis Moerman staat, volgens deze VtdK, al jaren op de nummer 1 in de top-10 van 'Grootste Kwakzalvers'. Hoe zie jij dat?

"Cornelis Moerman was een visionair, vind ik. Als we alle kankerpatiënten in Nederland het Moermandieet zouden laten volgen, zou dat fantastisch zijn! Voedingsadvies bij kanker is geweldig net als mindfulness en visualisatietechnieken prachtige behandelingen zijn. Dat kan je niet wegzetten als hocus pocus. Het is wat mij betreft wel een aanvulling op reguliere behandeling, niet in plaats van."
"Eén van mijn meest sceptische collega's kwam onlangs naar me toe. Middenin een volle personeelsruimte zei ze: 'Tamara, één van mijn vriendinnen heeft dankzij jouw aanpak weer een gezond cholesterol en een normaal gewicht. Kun je me hier meer over vertellen?' Het gesprek met haar gaf mij meer compassie voor het standpunt van sceptische dokters. Dertig jaar lang hoorden zij dat vet slecht is, en ik beweer juist dat patiënten gerust meer natuurlijk vet mogen eten. Dat druist in tegen hun gevoel over wat klopt."
"Als je net het licht hebt gezien, raak je in een soort bekeringsdrift. Dan wil je dat iedereen het doet zoals jij. Ik heb zelfs een collega letterlijk door elkaar geschud. Zo van: 'Begrijp het nou!' Maar hoe goed je bedoelingen ook zijn, je kunt je inzichten niet aan mensen opdringen. Het enige wat je kunt doen, is proberen te inspireren. Lukt het, dan is dat mooi. Lukt het niet, dan was de tijd er nog niet rijp voor."

Hoe kijk je naar complementaire behandelmethoden?

"Het is ontzettend belangrijk dat alle zorgprofessionals rondom een patiënt in verbinding zijn met elkaar. Heel veel mensen gebruiken iets complementairs, maar bespreken dat niet met de dokter. Ik zou het erg vinden als mensen daar niet met mij, hun huisarts, over durven te spreken. Zo zijn er ook mensen die hun statines niet gebruiken zonder het te zeggen. Kennelijk zijn ze bang voor het oordeel van hun dokter. Maar dat is absurd. Wanneer zijn artsen opgehouden naar hun patiënten te luisteren? We moeten meer naast de patiënt gaan staan in plaats van erboven. En luisteren naar wat zij zelf belangrijk vinden. Zorgprofessionals hebben soms een blinde vlek voor zichzelf. Het vergt lef om kritisch naar jezelf te kijken: zit ik nog op het goede pad? Ben ik nog met de goede dingen bezig? Ik vind dat zelf ook lastig."

Geëmotioneerd vertelt ze over haar moeder die zes jaar geleden op 53-jarige leeftijd overleed. Drie maanden na de diagnose alvleesklierkanker. De Weijer wist nog niet over voeding en gezondheid wat ze nu wel weet. "Kankercellen gedijen op glucose. Dat zie je aan een PET-scan. De patiënt drinkt een glucose-oplossing, de kankercellen trekken dat naar zich toe en dat licht op."
Om op gewicht te blijven, kreeg Tamara's moeder dagelijks zes porties 'Nutridrink', koolhydraatrijke 'medische bijvoeding' voor mensen met kanker. "Ze at vrijwel alleen maar sterk bewerkt eten en weinig groenten. Haar eigen afweersysteem werd alleen maar zwakker gemaakt."
"Als arts leer je niets over voeding en kanker. Pas het weekend voor ze overleed, kreeg ik kennis van dat glucoseverhaal. Ik stond met twee kratten vol groente en kruiden voor haar deur, maar het was te laat."
Haar moeder leed ondraaglijke pijnen door vochtophoping in de buik. Maar de diagnose 'acute buik' of 'ascites' werd dagen achter elkaar niet gesteld. "Uitgeput door de pijn is ze een dag na die diagnose gestorven in paniek en verwarring." De Weijer bleef

achter met een knagend schuldgevoel. Fel: "Ik had me niet moeten laten afschepen. Ik voelde sterk dat het niet klopte, maar ik wilde mijn gelijk niet halen tegenover een collega-arts. Achteraf had ik een echo moeten eisen."
"Ze had een superslechte prognose, maar dit einde was niet nodig geweest. Een groot trauma voor de hele familie. Een keiharde les."
"Ik heb er lering uit getrokken. Het is nu een motivator. Als ik voel dat iets niet klopt, luister ik veel meer naar mijn gevoel. Ondanks dat dat misschien betekent dat anderen me minder aardig vinden."

Wilde je altijd al dokter worden?
"Op de mavo wilde ik schoonheidsspecialiste worden! Mijn moeder zei: 'Probeer de HAVO eens, misschien lukt het je wel.' Toen dat ook goed lukte, zei ze: 'Waarom probeer je VWO niet? Als het niet lukt heb je in ieder geval je andere diploma's op zak.' Omdat ik van nature een 'zorger' ben, koos ik na het VWO voor geneeskunde. Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik acht was. Vanaf mijn tiende runde ik het huishouden samen met mijn moeder: wassen, koken, strijken. Mijn drie jongere broers hadden twee moeders, soms tot hun grote irritatie. Op mijn zeventiende kreeg ik er nog een halfzusje bij."

"Ik ben de eerste van de familie die ging studeren. Dankzij de stimulatie van mijn moeder. Daar blijft ik haar altijd dankbaar voor. In Vereniging Arts en Leefstijl vond ik mijn passie. Dit is mijn roeping. Maar dokters kunnen dit niet alleen. Het is een verantwoordelijkheid voor ons allemaal: overheid, scholen, sportverenigingen, supermarkten. Staatssecretaris Blokhuis vroeg een aantal weken geleden: 'Hoe kan ik jullie helpen?' Ook met de Albert Heijn zijn we in gesprek en als Unilever aanklopt, gaan we ook om tafel. Het ideaal is natuurlijk dat iedereen een moestuin heeft, maar je moet ook realistisch zijn. Als we de gemiddelde Nederlander zover krijgen een beetje meer groente te eten, is dat ook al winst."

Hoe krijg je ze mee?
"Ik ben positief en ik ga nergens met een gestrekt been in. Ik houd meer van judo'en dan van boksen. Voelen of je ze mee kan krijgen en als het moment daar is, pak je door."

Nog plannen voor de toekomst?
"In 2020 neem ik een praktijk over van een pensionerende arts. Het wordt een leefstijlcentrum met een diëtist, fysio- en oefentherapeut. En een samenwerking met medisch specialisten die één dag per week invliegen. Ook denk ik aan een yogaruimte, een moestuin, het organiseren van kookles. Ik ga helemaal los dan!"

PSYCHO-ONCOLOOG HANS SCHILDER

"De psycho-oncologie gaat ervan uit dat jij en je ziekte alles met elkaar te maken hebben", aldus arts en therapeut Hans Schilder. "In plaats van ons af te zetten tegen de ziekte zoeken we hem bij de psycho-oncologische behandeling op en gaan we er de dialoog mee aan."
Een uitgebreid interview met Hans Schilder staat in Uitzicht 10, 2017.

www.psycho-oncologie.nl

MMV LEDENDAG 13 APRIL 2019

PROGRAMMA

09.30	Zaal open
10.00	Opening door **Marlie Hillekens**, voorzitter van MMV
10.10	*Geen pillen maar paprika*: lezing van **Tamara de Weijer**, huisarts en voorzitter vereniging Arts en leefstijl
11.30	Pauze
11.45	Ervaringsdeskundige **Marga Westra**
12.00	**Stichting Tegenkracht**: voor sport, tegen kanker
12.30	Lunch
13.30	*Herverbinding* - psychische factoren bij ontstaan, beloop en behandeling van kanker. Lezing van **Hans Schilder**, arts en psycho-oncoloog in Sint Nicolaasga
14.45	Update onderzoekslab / ontwikkelen keuzehulp
15.15	Ontmoeten/speeddaten
16.00	Sluiting

BESTEL DE KAARTEN VIA DE WEBSHOP:
www.mmv.nl/winkel

Gezien de vele aandacht voor voeding, zou je haast denken dat een sportieve levensstijl er minder toe deed. Maar niets is minder waar. Op de ledendag op 13 april in Zwolle komt Matijs Jansen er over vertellen.

Spierkracht tegen kanker

Jansen is coördinator voor de Stichting Tegenkracht. Een organisatie die mensen met kanker stimuleert zich, vanaf het moment van diagnose, een actieve levensstijl aan te meten. Doelstelling: in 2020 moet het alle kankerpatiënten mogelijk zijn sportief te revalideren. Daartoe onderhoudt Tegenkracht een uitgebreid netwerk van sportartsen, oncologisch fysiotherapeuten en sportbegeleiders. Sinds de oprichting bood de stichting aan meer dan tweeduizend patiënten praktische én financiële ondersteuning bij het realiseren van een gepersonaliseerd beweegplan.

Met inmiddels drie medewerkers zet Jansen het werk voort van zijn in 2006 overleden vriend en oprichter van Tegenkracht, Jelle Wolthuizen. Gaat de ambitieuze doelstelling in 2020 gehaald worden? "We zijn optimistisch. De laatste jaren zijn er veel positieve onderzoeken gepubliceerd. Daardoor zien meer en meer specialisten en bedrijfsartsen het belang in van fysieke revalidatie. Zij verwijzen patiënten door. Ook naar ons. Landelijk is er nu voldoende aanbod om de meeste patiënten te helpen revalideren, denk ik. Maar of het ook in het basispakket komt…"

Net als gezonde voeding, lijkt een optimale fysieke conditie bij te dragen aan meer dan alleen een betere kwaliteit van leven. Dat pleit toch voor de optimalisatie van allebei deze leefstijlfactoren? "Zeker. En mentaal evenwicht. Daarom geven we steeds meer aandacht aan voeding en aan het mentale aspect. We draaien een landelijk project met de politie. Daarin organiseren we niet alleen de fysieke revalidatie, maar, waar nodig en gewenst, óók de rol van een psycholoog en/of diëtist."

Wat verwacht je van de ledendag? "Veel interactie en vragen uit de zaal. Hopelijk kan ik mijn enthousiasme voor een gezonde leefstijl overbrengen. Er komt zoveel op je pad waar je geen invloed op hebt, dus ga voor de keuzes die je wel zelf kunt maken."

In Uitzicht 4, jaargang 2017, staan twee relevante artikelen over sport en kanker.
www.tegenkracht.nl

VIND GELIJKGESTEMDEN in uw regio

Contact met gelijkgestemden en lotgenoten is een steun. In de lunchpauze en vanaf 15.15 uur bestaat de mogelijkheid om gericht op zoek te gaan naar mensen in uw regio. Zoek uw regio en de coördinator bij de indeling van de tafels.

ADRES, PARKEREN, OV

De MMV-ledendag vindt plaats in congrescentrum Lumen Zwolle.
Adres: Stadionplein 20, 8025 CP Zwolle.
Parkeren: gratis op het terrein bij de locatie. U krijgt een uitrijkaart.
OV: De locatie is bereikbaar met de bus. U vindt een routebeschrijving op **www.lumenzwolle.nl**

KOSTEN

De kosten voor de hele dag, inclusief de lezingen en de lunch, bedragen € 20,- voor leden (en maximaal 1 introducée). Niet-leden betalen € 23,50.