

## LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

## Geen pillen en prikken meer

## Experts aan het woord



**HANNO PIJL** (1959) is hoogleraar Diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum en was tot 2017 lid van de commissie Voeding van de Gezondheidsraad.



**EMELY DE VET** (1978) is hoogleraar Gezondheidscommunicatie en gedragsverandering aan de Wageningen Universiteit. Ze is gespecialiseerd in het stimuleren van een gezonde leefstijl.

Steeds meer mensen met een chronische ziekte gaan gezonder leven om te kunnen stoppen met pillen en prikken. Ook artsen stimuleren steeds vaker een verandering van leefstijl. Soms geneest dat zelfs je ziekte.

Tekst **Dewi Gigengack**

**L**aat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding', zei Hippocrates, de Griekse arts en grondlegger van de westerse geneeskunde, zo'n 2400 jaar geleden al. Wat lang een volkswijsheid was, wordt nu steeds meer bevestigd door de medische wetenschap. 'Leefstijl werkt genezend, niet alleen preventief', zegt hoogleraar Diabetologie Hanno Pijl. 'Dat is een essentieel verschil.'

Pijl is een van de opstellers van het Manifest voor leefstijlgeneeskunde dat afgelopen najaar is aangeboden aan minister Bruno Bruins van Volksgezondheid. De 20 opstellers en meer dan 3000 ondertekenaars – onder wie artsen, patiënten, wetenschappers en zorgprofessionals – willen dat er meer onderzoek komt naar leefstijlverandering bij de behandeling van ziekten. Pijl: 'We willen weten welke interventies helpen

bij welke aandoeningen. En ook: hoe houd je die veranderingen vol?'

Een gezonde leefstijl bestaat uit vier elementen: gezond eten, veel bewegen en voldoende ontspanning en slaap. Die laatste twee blijven nogal eens onderbelicht. 'Chronische stress werkt ziekte in de hand', aldus Pijl. 'Het heeft impact op veel lichaamsfuncties. Zo activeert stress je afweersysteem. Als dat chronisch actief is, beschadigt dat je weefsels. Uiteindelijk verzwakt je jezelf en word je gevoeliger voor ziekte.'

Ook wordt steeds duidelijker hoe belangrijk slaap is. Pijl: 'Onvoldoende slaap is slecht voor de stofwisseling. De hoe-

**'Onvoldoende slaap is slecht voor de stofwisseling. Het heeft echt een enorme impact'**



Een gezonde leefstijl bestaat uit gezond eten, bewegen en voldoende ontspanning en slaap



## 'FITTER DAN TOEN IK 25 WAS'

**WIM TILBURGS (1960) UIT HELMOND** 'Ik had een goede baan in de ict en als veteraan was ik gewend om door te gaan. Totdat ik in 2005 een burn-out kreeg. Ik was jaren ziek thuis: sliep niet meer, werd agressief, angstig en uiteindelijk depressief. Ook had ik diabetes en moest ik insuline spuiten. Ik stond met een been in het graf. Zelfs mijn zoon zei: 'Pap, als je zo doorgaat, zie je mij niet afstuderen.'

In 2015 zag ik iets op tv over leefstijl en gezondheid. Ik besloot het ketogeen-dieet te gaan volgen, waarbij je weinig eiwitten en vrijwel geen koolhydraten eet. Binnen een week had ik geen insuline meer nodig. Waarom had niemand mij hier eerder over verteld: diabetes was toch een progressieve ziekte? Maar binnen een maand was ik ook van andere diabetesmedicijnen en antidiabetica af. En na 5 maanden was ik 40 kilo lichter.

Ook mijn vrouw viel 20 kilo af en kon stoppen met medicijnen voor astma en hooikoorts. We kregen meer energie en zijn gaan wandelen en sporten. Ik ben nu fitter dan toen ik 25 was.'



## EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Hoe ziet een gezonde leefstijl eruit? Dit is het advies van Hanno Pijl:

- Vermijd industrieel geproduceerde voedingsmiddelen.
- Drink water, koffie en thee in plaats van fris- en fruitdrank.
- Groente en fruit zijn de basis van de dagelijkse voeding.
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten.
- Eet twee keer per week vis, waarvan een keer vette vis.
- Eet matig vlees.
- Gebruik olijfolie in plaats van bakboter en sladresing.
- Gebruik zo veel mogelijk volkorengraanproducten.
- Bouw fysieke activiteiten in je dagelijkse leven in.
- Leer anders om te gaan met stress door bijvoorbeeld te gaan wandelen of mediteren.
- Kijk niet tot 's avonds laat op een beeldscherm.
- Ga op tijd naar bed en sta op tijd weer op.
- Stop niet zomaar met medicijnen, maar doe het in samenspraak met een arts.



veelheid glucose in het bloed wordt hoger, waardoor je insulinepieken krijgt. Een chronisch slaapgebrek vergroot de kans op diabetes, depressie, overgewicht en hart- en vaatziekten. Het heeft echt enorme impact.'

Welke ziekten zijn te genezen met een gezonde leefstijl, daarover is nog te weinig bekend. Volgens de opstellers van het manifest zijn er wetenschappelijke aanwijzingen dat leefstijl invloed heeft op onder meer hart- en vaatziekten, astma, reuma, depressie, obesitas, auto-immuunaandoeningen, dementie, nierziekten en bepaalde vormen van kanker.

### Schuld

Een van de ziekten die is 'terug te draaien' met een gezonde leefstijl, is diabetes type 2. Volgens onderzoek van TNO en de Universiteit Leiden dat begin 2018 verscheen, is deze ziekte zelfs te genezen als patiënten in een vroeg stadium gezonder gaan eten en meer gaan bewegen. Het initiatief Keer Diabetes 2 Om helpt sinds 2015 patiënten hun leefstijl te veranderen, onder begeleiding van artsen, diëtisten en coaches.

Na een jaar was 87% van de deelnemers deels of helemaal van de ziekte af en kon 38% zonder medicijnen. Mede op basis hiervan kwam de vereniging Arts en Leefstijl eind september 2018 met een handleiding voor huisartsen om diabetespatiënten te helpen bij het verbeteren van hun leefstijl en het afbouwen van medicijnen.

Want een van de grootste gevaren van leefstijlgeneskunde is dat patiënten van hun omgeving de schuld kunnen krijgen van hun ziekte. Je kunt immers toch gezonder gaan leven? Terwijl leefstijl natuurlijk niet de enige factor is in het ontstaan

**'Leefstijl is niet alleen de verantwoordelijkheid van het individu'**

en genezen van een ziekte. Zo spelen genen ook een rol. Maar belangrijker nog is het feit dat de maatschappij waarin we leven én de manier waarop onze hersenen werken het ons niet gemakkelijk maken gezonde keuzes te maken. Sterker nog: ze werken tégen ons.

Keuzes voor bepaalde voeding, hoeveel we bewegen, hoeveel we slapen en hoe we in het leven staan, maken we niet bewust maar gaan automatisch, vertelt hoogleraar Gezondheidscommunicatie Emely de Vet. 'Het helpt daarom niet om patiënten alleen te informeren en te motiveren. Zelfs programma's waarin deelnemers worden begeleid eindigen na drie of zes maanden; daarna moeten ze het namelijk zelf doen en vallen ze vaak terug in oude patronen.' Ook Pijl erkent dat er aandacht moet zijn voor de psychologische- en sociale kant van gedragsverandering: 'Mensen zijn er niet voor gemaakt om nu te handelen zodat ze over tien jaar ziekte kunnen voorkomen. Daarom moeten we het als samenleving gemakkelijker maken om gezonde keuzes te maken.'

### Prikkels

Nu is fastfood bijvoorbeeld bijna overal te koop en het aanbod in supermarkten, bedrijfsrestaurants en schoolkantines is grotendeels ongezond. De Vet: 'Gezonde producten zouden beschikbaar en goedkoper moeten zijn dan ongezond voedsel.' Hetzelfde geldt voor bewegen: we pakken de auto en de lift, laten aankopen bezorgen en ploffen 's avonds op de bank. 'De samenleving is bovendien gejaagd, met stress en slaapgebrek als gevolg', zegt Pijl. 'We bestrijden chronische ziekten met medicijnen, maar doen niks aan de prikkels die aanleiding zijn voor het ontstaan ervan. Dan kunnen artsen wel pillen blijven voorschrijven, maar dat is dweilen met de kraan open.'

Ook Emely de Vet ondertekende daarom het leefstijlmanifest. Wel waarschuwt ze dat leefstijl niet alleen iets moet zijn voor diegenen die het zich kunnen veroorloven. 'De gezondheidskloof tussen arm en rijk wordt steeds groter. Mensen met een lager inkomen en een lager opleidingsniveau hebben vaker een ongezonde leefstijl en chronische aandoeningen. Bovendien: mensen die onder moeilijke omstandigheden leven en bijvoorbeeld schulden hebben of werkloos zijn, zijn vatbaarder voor het maken van ongezonde keuzes.' Daarom moet je bij leefstijlinterventies niet alleen medici betrekken, maar ook andere deskundigen, stelt De Vet. 'Anders gaat leefstijlgeneskunde die kloof niet verkleinen, maar vergroten.'

### Niet ethisch

De Vet werkt mee aan een project in Harderwijk, waarbij diverse zorgverleners samenwerken. 'Deze integrale aanpak richt zich op kwetsbare groepen. Betrokkenen, onder wie de huisarts en medewerkers van maatschappelijk werk, schuldhulpverlening, jeugdzorg en de school, kijken hoe ze de zorg rondom een persoon met elkaar kunnen verbinden.'

Leefstijl is niet alleen de verantwoordelijkheid van het individu, concludeert De Vet. 'Het zou niet ethisch zijn om in te zetten op individuele gedragsverandering zonder dat het systeem verandert.' Maar wachten totdat er alleen nog gezonde producten in de winkel liggen, is ook geen optie. Al was het maar omdat dan over 20 jaar niemand zijn zorgverzekering nog kan betalen. Kunnen we zelf al gezonder gaan leven? De Vet wijst op de leefstijlcoach die nu in het basispakket zit. 'Die biedt programma's die wetenschappelijk onderbouwd en bewezen effectief zijn. Ga hierover in gesprek met je huisarts en laat je goed begeleiden.' ■

### OM TERUG TE LEZEN

gezondgids.nl/archief  
'Uitgesproken leefstijl'



'Binnen een week merkte ik al dat ik geen medicijnen meer nodig had'

## 'ASTMA WAS GEVOLG VAN EETPATTERN'

**SANDRA ZUIDEMA (1971) UIT DIEMEN** 'Sinds mijn eerste jaar heb ik astma. Als kind ben ik meerdere keren opgenomen in het ziekenhuis met een astma-aanval. Na mijn puberteit werd het minder, maar gebruikte ik nog wel bijna elke dag medicijnen. Omdat ik wilde afvalen ben ik 1,5 jaar geleden gestopt met onder meer

suiker, brood, pasta, rijst en aardappelen. Ik eet veel groente, vlees en vis, zuivel, fruit, noten en zaden. Ik bak koolhydraatarm brood, rijst vervang ik door geraspte bloemkool en pasta maak ik van courgetteslierten. Binnen een week nadat ik met het dieet was begonnen, merkte ik al dat ik geen medicijnen meer nodig had.

Laatst had ik weer een paar biertjes gedronken en werd ik 's nachts wakker, omdat ik het benauwd had. En vorige week nog had ik soep gehaald waar bloem in bleek te zitten. Weer werd ik 's nachts benauwd wakker. Ik had nooit gedacht dat astma ook te maken kon hebben met mijn eten, maar voor mij persoonlijk is het verband tussen tarwe en mijn astma inmiddels wel duidelijk.'

