

Voeding

in de zorg



WILLEMIEKE KROEZE

"Gezond leven als nieuwe religie", zo kopte een van

de artikelen uit het Reformatorisch Dagblad in 2018. Er werd geschreven over goeroes die vinden dat je 10.000 stappen per dag moet zetten en dagelijks 2 stukken fruit en 250 gram groenten moet eten. Als mens, misschien als christen wel extra, krijg je door zulke teksten een afkeurend gevoel over gezond leven. Van nieuwe religies, het volgen van goeroes en het ontwikkelen van obsessies willen we immers niets weten. Ook woorden als 'gezondheidstrend', 'gezondheidscultuur' en 'voedingshypes' zetten gezondheid en gezonde voeding niet in een positief daglicht. Door zulke termen te gebruiken, lijkt het makkelijker om je als 'normaal' mens af te zetten tegen gezonde keuzes. Laten we gewoon doen, dan doen we al gek genoeg! Mijns inziens is het niet terecht om gezonde voeding en een gezonde leefstijl weg te zetten als een hype. Bovendien ben ik van mening dat zorgprofessionals, zoals artsen en verpleegkundigen, een belangrijke rol kunnen spelen op het gebied van 'zorg voor voeding'. Hieronder beschrijf ik het belang van voeding voor gezondheid en herstel, de rol van de arts en tot slot gezonde leefstijl in bijbels perspectief.

HET BELANG VAN VOEDING VOOR GEZONDHEID

Onze maatschappij heeft verschillende opgaven als het gaat om volksgezondheid en zorg, waaronder het toenemende aantal mensen met één of meer chronische aandoeningen en het toenemende aantal mensen met overgewicht en obesitas¹. Het aantal mensen met chronische ziekten neemt toe doordat het aandeel ouderen in onze samenleving steeds groter wordt en de gemiddelde leeftijd toeneemt. Inmiddels hebben ruim een miljoen mensen diabetes mellitus type 2. Het aantal mensen met chronische aandoeningen neemt ook toe doordat steeds meer mensen ziekten zoals hart- en vaatziekten en kanker overleven en met de langetermijngevolgen leven. Wat betreft overgewicht en obesitas is de verwachting dat in 2040 62% van de volwassen Nederlanders overgewicht heeft, het aandeel mensen met obesitas is 20%¹. Voeding levert een belangrijke bijdrage



Dr. Willemieke Kroeze is lector Zorg voor Voeding en Gezondheid aan de Christelijke Hogeschool Ede. Ze is universitair docent aan de Universiteit van Amsterdam en zet zich in voor onze volksgezondheid.

aan het tackelen van deze maatschappelijke opgaven en aan gezond en vitaal ouder worden². Voeding heeft vijf belangrijke relaties met onze (volks)gezondheid: het is een basisbehoefte om te kunnen leven, het draagt bij aan preventie van ziekten en het is belangrijk voor het bevorderen van herstel van ziekten, het voorkomen van complicaties en het bevorderen van kwaliteit van leven.

Als uitgangspunt voor dit artikel hanteren we de 'Richtlijnen goede voeding' van de Gezondheidsraad die verschenen zijn in 2015². Deze richtlijnen zijn door het Voedingscentrum praktisch vertaald naar de Schijf van Vijf³. Ze zijn zorgvuldig ontwikkeld op basis van al het beschikbare wetenschappelijke bewijs over voeding, gezondheid en het ontstaan van ziekten.

De vernieuwing zit met name in het formuleren van adviezen op productniveau, in plaats van adviezen over voedingsstoffen. Een belangrijke aanpassing, want de consument koopt en eet immers producten. >>



“ *Houd je lichaam vrij van kwalen* ”

Bovendien hebben de adviezen ook tot doel om een duurzaam consumptiepatroon te bevorderen vanwege de toenemende druk op ons klimaat². Internationale consensus over de richtlijnen is groot en andere landen en organisaties hebben vergelijkbare richtlijnen zoals ‘The Eatwell Guide’ uit het Verenigd Koninkrijk, de leefstijlanbevelingen van het *World Cancer Research Fund*⁴ en de ‘Food Guide’ uit Canada.

De richtlijnen zijn initieel ontwikkeld voor preventie en volksgezondheid, maar zijn ook een goed uitgangspunt voor individuele voedingsadviezen bij ziekte⁵.

Het menselijk lichaam heeft verschillende voedingsstoffen nodig voor activiteiten, groei en herstel en allerlei lichamelijke processen zoals het immuunsysteem. De voedingsstoffen worden dan ook gecategoriseerd in brandstoffen (met name koolhydraten en vetten), bouwstoffen (met name eiwitten) en beschermende stoffen (met name vitamines, mineralen en vezels). De vijf productgroepen uit de Schijf van Vijf (vocht,

groenten en fruit, zachte en vloeibare vetten, eiwitrijke producten en volkorenproducten) leveren elk hun unieke bijdrage aan de verschillende voedingsstoffen. Een gevarieerd voedingspatroon is nodig om alle voedingsstoffen in voldoende mate binnen te krijgen. Daarnaast is het in het kader van de energiebalans noodzakelijk om niet meer te eten dan nodig is. Voor de producten die niet in de Schijf van Vijf zitten (denk aan zoete en hartige tussendoortjes en frisdrank) is het advies om deze niet te veel en niet te vaak te eten, kleine porties te gebruiken en niet teveel suiker, zout en verzadigd vet te eten³.

De voedingsadviezen van de Gezondheidsraad zijn gericht op behoud van gezondheid en op de preventie van tien ziekten en drie risicofactoren met een grote invloed op de volksgezondheid, te weten: coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes mellitus type 2, chronische obstructieve longziekten, borstkanker, darmkanker, longkanker, dementie en cognitieve achteruitgang, depressie, systolische bloeddruk, LDL-cholesterol en lichaamsgewicht². Door een gezonde voeding neemt de kans op ziekten in de volksgezondheid aanzienlijk af, maar het is lastig om effecten op volksgezondheid concreet voor ons te zien. Om een beeld te schetsen, geef ik een voorbeeld van het effect van een gezonde leefstijl op de preventie van kanker. In Nederland krijgen ongeveer 100.000 mensen per jaar kanker. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft berekend dat er jaarlijks zo'n 30-50% minder mensen kanker zullen krijgen als de aanbevelingen voor leefstijl worden opgevolgd. Dat zijn jaarlijks 30.000-50.000 kankerpatiënten minder⁴.

WAAROM ARTSEN?

De toename van chronische ziekten in onze maatschappij leidt tot een grotere zorgvraag en stijgende zorgkosten, terwijl we ook te kampen hebben met minder zorgpersoneel. De Raad voor Volksgezondheid en Zorg heeft in 2010 gepleit voor een omslag van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag⁶. Het bevorderen van een gezonde leefstijl ter preventie van ziekten of het verergeren van chronische ziekten is hierbij van belang. Artsen in de gehele zorgketen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het bevorderen van voeding en een gezonde leefstijl doordat zij in contact staan met zorgvragers die risico lopen op chronische ziekten of verergering daarvan⁷. De Preventie Coalitie Food Valley, waarbij ook artsen uit de Gelderse vallei zijn aangesloten, streeft daarom naar meer preventie en het bevorderen van een gezonde leefstijl in de zorg⁸. Studenten van verschillende geneeskundeopleidingen in Nederland zijn zelf in actie gekomen om scholing te organiseren op het gebied van voeding

“*Rentmeesterschap betekent ook zorgen voor onze eigen gezondheid en die van onze naasten*”

en een aantal artsen heeft zich inmiddels verenigd in de vereniging Arts & Leefstijl.

Uit ons verkennende onderzoek blijkt dat zorgvragers hun arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige steeds vaker vragen om advies op het gebied van gezonde voeding. In de eerstelijns zien we dat zorgvragers dikwijls de voorkeur geven aan begeleiding door de huisartsenpraktijk in plaats van een diëtist. Verder blijkt 'omdat de dokter het zegt' een belangrijke drijfveer voor zorgvragers om hun voedingsgedrag te verbeteren. Daarnaast kunnen artsen ook een belangrijk rolmodel zijn voor de zorgvrager. Gezond eten is niet eenvoudig in onze huidige 'obesogene' samenleving waarin de overdaad in onze voedselomgeving ons continu verleidt tot eten en tot weinig bewegen. Daarom is het belangrijk dat er een steunende omgeving komt die mensen kansen biedt om verantwoordelijkheid te kunnen nemen. Een omgeving die mensen bewustmaakt van het belang van gezonde voeding en noodzakelijke verbeterpunten. Een omgeving die hen steunt en aanmoedigt bij positieve veranderingen in voedingsgedrag.

WAT KAN EEN ARTS DOEN?

Een arts is geen voedingskundige, maar kan een belangrijke rol spelen in 'zorg voor voeding'. Ik geef u enkele suggesties. Een eerste belangrijke stap is het belang van gezonde voeding bespreken met de zorgvrager en als het even kan de zorgvrager ook bewust maken van verbeterpunten in zijn of haar voeding. In het Ziekenhuis Gelderse Vallei loopt hiervoor een pilot van de zogenaamde 'Eetscore'. Daarnaast kan een arts proberen om de zorgvrager te motiveren, bijvoorbeeld middels een methodiek als motiverende gespreksvoering. Een arts kan zelf ook algemene voedingsadviezen geven op basis van de richtlijnen van de Gezondheidsraad of zorgvragers in ieder geval verwijzen naar informatie van het Voedingscentrum. Hierbij is het goed om te beseffen dat voedingsgedrag veranderen ingewikkeld is en tijd nodig heeft. Aandacht voor terugvalpreventie is dus gewenst. Daarnaast is het van belang dat een arts de zorgvrager doorverwijst naar een expert, zoals een diëtist of leefstijlcoach, wanneer de zorgvrager het moeilijk vindt om voedingsgedrag te veranderen of om >>



nieuwe voedingsgewoonten vol te houden. Hierbij is het ook belangrijk om op een goede manier met andere zorgprofessionals samen te werken en dezelfde standpunten en adviezen uit te dragen aan de zorgvrager.

LEEFSTIJL IN BIJBELS PERSPECTIEF

Net zo min als regels voor verkeersveiligheid direct in de Bijbel verwoord worden, zijn er ook geen geboden voor gezond eten en voldoende bewegen. In die tijd speelden maatschappelijke problemen zoals overgewicht, obesitas en chronische ziekten gewoon nog niet. In tegenstelling tot infectieziekten, waaronder geslachtsziekten, waar wel richtlijnen en preventieve adviezen voor gegeven worden (Leviticus 14 en 15). Op basis van de Bijbel kunnen we wel afleiden waarom een gezonde leefstijl van belang is. De mens is onderdeel van Gods schepping (Genesis 1:27) en aangesteld als rentmeester over Zijn schepping (Genesis 1:28). God heeft ons dus de taak gegeven om goed voor de schepping te zorgen. Dat betekent ook zorgen voor onze eigen gezondheid en die van onze naasten.

Dominee Rick Warren noemt dat ons lichaam heilig is, omdat God het gemaakt heeft. Daarnaast staat in de Bijbel dat ons lichaam een tempel van Gods Geest is. Ook dat is een reden om er zorgvuldig mee om te gaan en anderen daarin te steunen (1 Korinthe 6:19-20). De schrijver van

MEER INFORMATIE? TIPS:

- <https://dieetditdieetdat.nl/>
- <http://www.artsenwijzerdietaetiek.nl/>
- <https://www.voedingscentrum.nl/>
- <https://www.stuurgroepondervoeding.nl/>
- <http://www.voedingenkankerinfo.nl/>

Prediker adviseert om 'je lichaam vrij van kwalen te houden' (Prediker 11:10). Daarnaast zijn er verschillende teksten in de Bijbel die waarschuwen tegen een overdaad aan eten en drinken (Deuteronomium 21:20, Spreuken 23:2, 2 Petrus 1:5-7, 2 Timoteüs 3:1-9 en 2 Korinthe 10:5).

SAMENGEVAT

Als (christen)arts kunt u een belangrijke bijdrage leveren aan 'zorg voor voeding' en gezondheidsbevordering. Dat kan waardevol zijn voor uw zorgvrager, maar u helpt ook mee aan het bestrijden van problemen in de volksgezondheid. Hoe mooi zou het zijn als uw inspanningen bijdragen aan het gezond houden van mensen, zodat u minder vaak voor zieken hoeft te zorgen! Als iedereen op zijn of haar plek in de samenleving een (kleine) bijdrage levert aan gezondheidsbevordering, dan kunnen we samen een verschil gaan maken, ook voor toekomstige generaties! ✓

“Zorgvragers vragen hun arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige steeds vaker om advies op het gebied van gezonde voeding

1. RIVM. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Bilthoven; 2018.
2. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Gezondheidsraad, Den Haag. 2015;24:1-95.
3. Brink L, Smeets AP, Stafleu A, Wolvers D. Richtlijnen Schijf van Vijf. Voedingscentrum, Den Haag; 2016.
4. WCRF. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective The Third Expert Report [Internet]. World Cancer Research Fund, London; 2018.
5. Witkamp, Renger; Navis GBJ et al. Kennissynthese voeding als behandeling van chronische ziekten. In opdracht van ZonMw. 2017;1-70.
6. Meijerink M, van Blerck-Woerdman A, Braat D, Carter E, Groot W, Mackenbach J, et al. Zorg voor je gezondheid! Gedrag en gezondheid: de nieuwe ordening. Raad voor de Volksgezondheid en Zorg, De Haag. 2010. 80 p.
7. Burgering E, Drewes Y. Preventie en Gezondheidsbevordering - Een beroepsgroep overstijgende aanpak. Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst, Utrecht; 2015.
8. Foodvalley aan de slag met Preventieakkoord. 2019