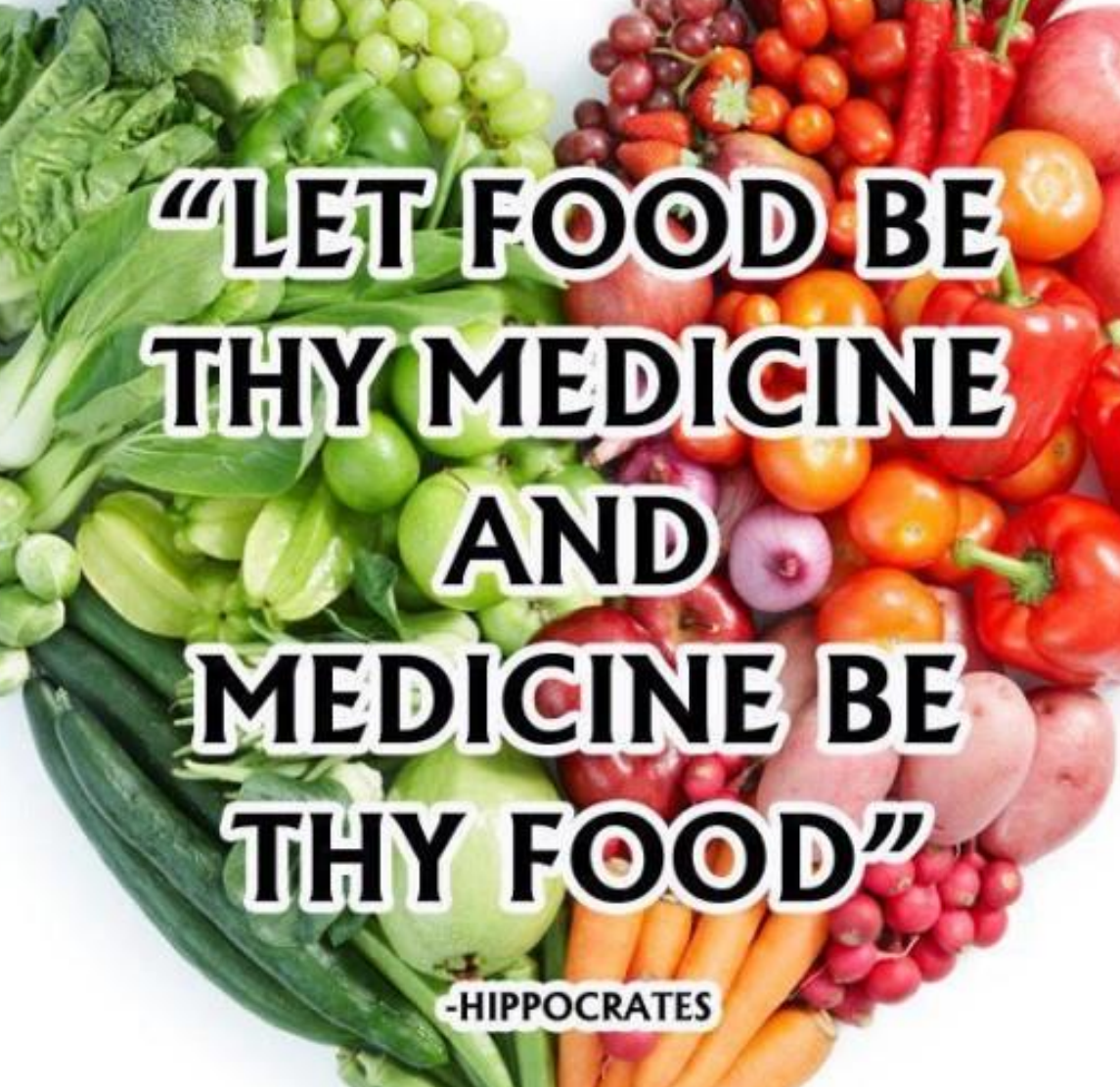




Tamara de Weijer
Huisarts

Leefstijl als medicijn bij metabole
aandoeningen



**“LET FOOD BE
THY MEDICINE
AND
MEDICINE BE
THY FOOD”**

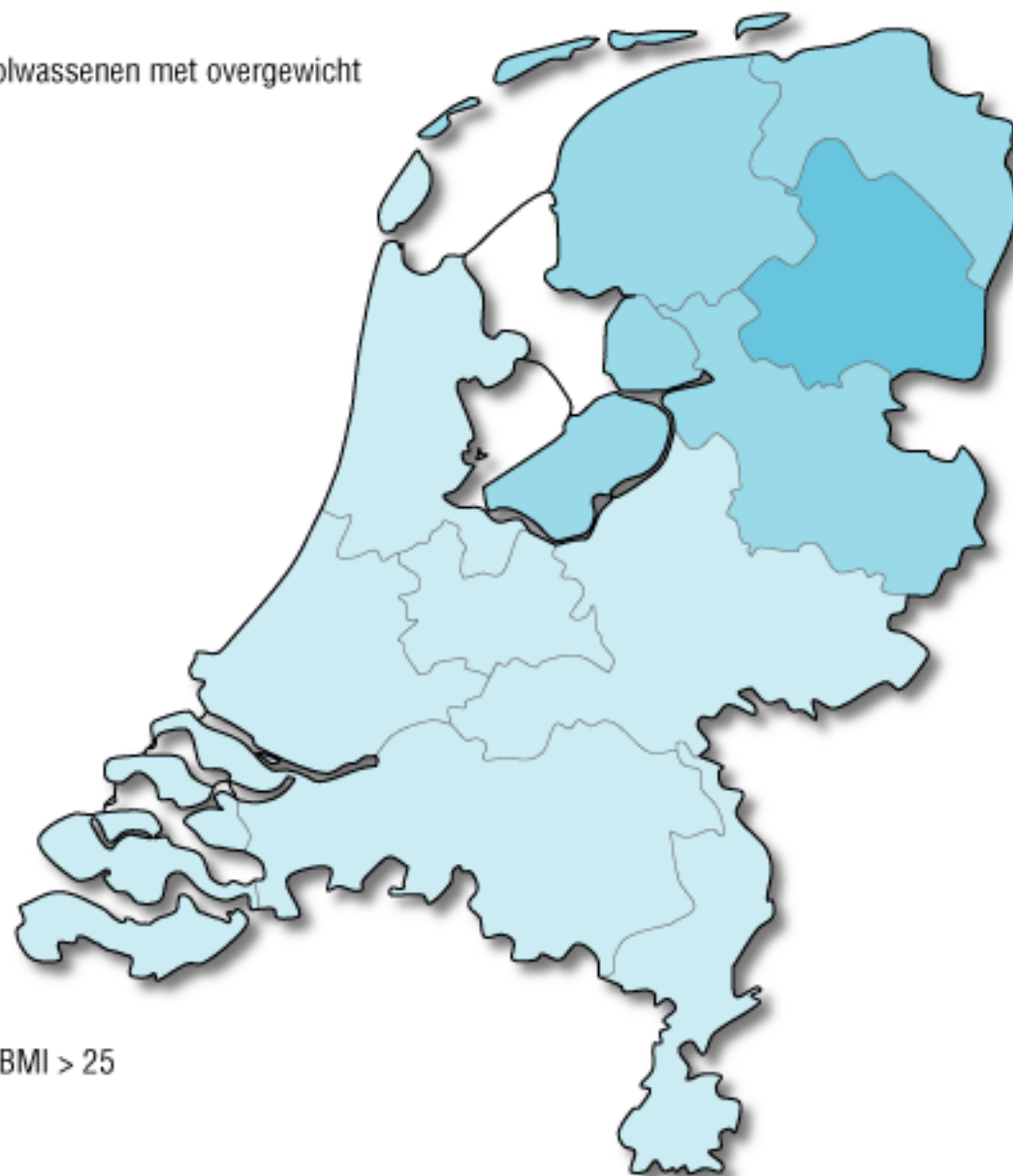
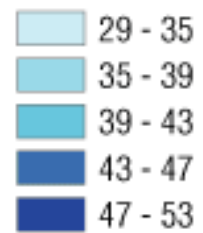
-HIPPOCRATES

-HIPPOCRATES

Overgewicht 1981-1983

per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



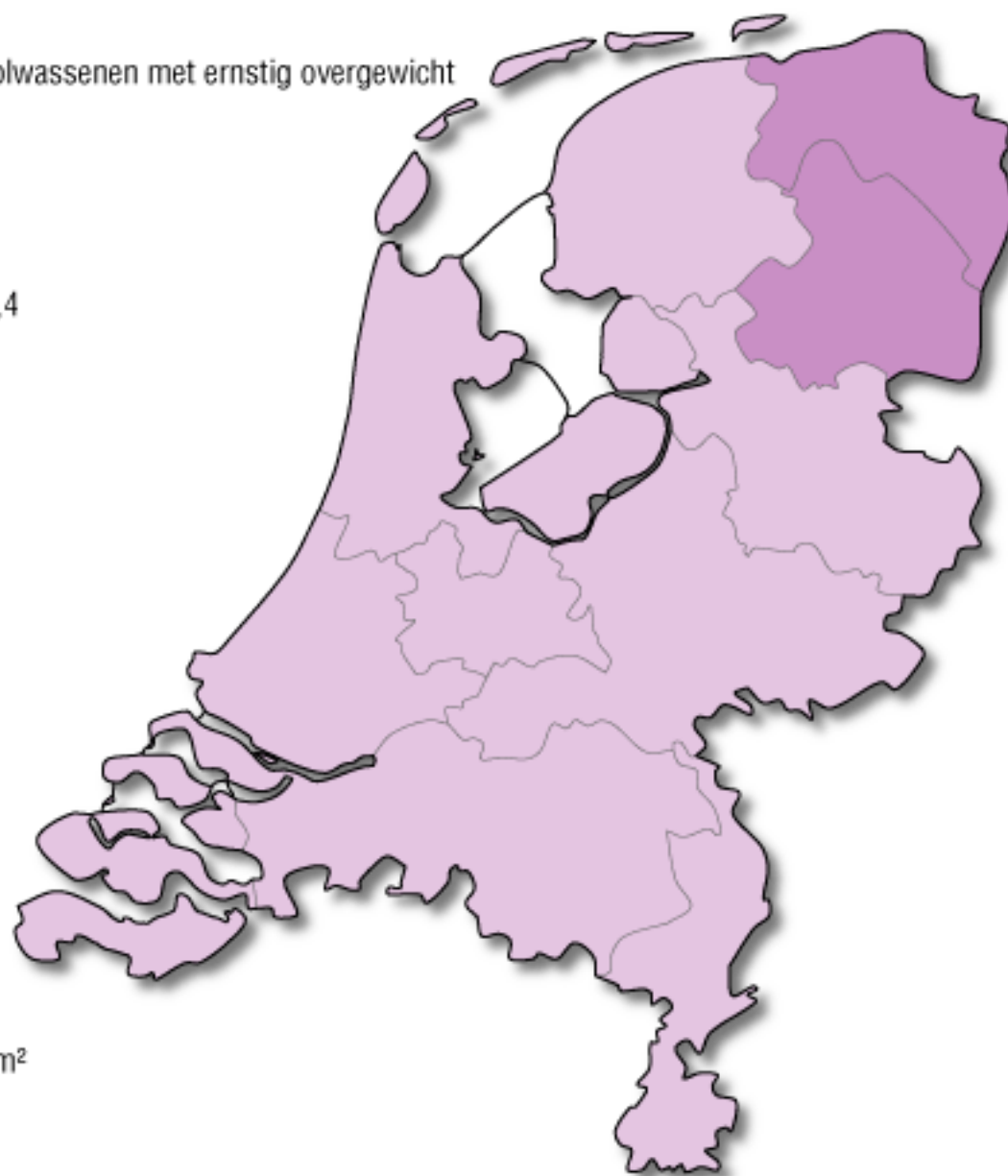
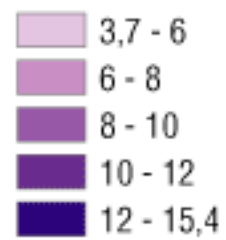
overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

www.zorgatlas.nl

Ernstig overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met ernstig overgewicht



BMI ≥ 30 kg/m²

Bron: CBS

www.zorgatlas.nl

Leefstijl als medicijn

Tamara de Weljer, Martijn van Beek & Maaike de Vries 19 april 2017 om 13:48



Onderwijs & Opleidingen Onderzoek & Resultaten Expertises & Dienstverlening



Home Chronische ziekten behandelen met voeding

Nieuws

Chronische ziekten behandelen met voeding

16 juni 2017

Voeding verdient een prominentere plaats bij de behandeling van chronische ziekten en kan op die manier in belangrijke mate bijdragen aan gezondheidswinst. De grootste gezondheidswinst is haalbaar bij de behandeling van cardio-metabole ziekten (zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2) en diverse darmaandoeningen. Gezonde voeding heeft niet alleen een positief effect op de te behandelen chronische ziekte, maar ook op andere chronische ziekten en zelfs de algehele gezondheid. Voeding biedt daarmee een uniek voordeel boven farmacotherapie. Dit is de conclusie van een kennissynthese over de rol van voeding in de behandeling van chronische ziekten.



Contactpersoon
prof.dr. RF (Renger) Witkamp

Contactformulier



ZonMw

ProjectNet Vacatures Over ZonMw Veelgestelde vragen Contact English website

Zoeken door de website

Subsidies

Onderzoek & resultaten

Actueel

Home Actueel Nieuws Chronische ziekten behandelen met voeding

Nieuws

Chronische ziekten behandelen met voeding

AgriFood & Tech

1 juni 2017

BESTEL KAARTEN

LAATSTE NIEUWS



Lef en liefde buiten de stippellijntjes

18 juli 2017 om 13:15



Slimmer organiseren in de zorg

29 juni 2017 om 9:09



NRC Live zoekt cyber-startups

21 juni 2017 om 9:11

DELEN

naar overzicht



Eva Nyst

29 juni 2017

5 minuten leestijd



achter het nieuws



Voeding als medicijn



Pillen of paprika

3 reacties

Het is een kwestie van kiezen: 'Pillen of paprika'

Skipr

NIEUWS BLOGS EVENTS VACATURES HRM TECH FINANCE VASTGOED

ACTUEEL

'Dokter in spe leert vrijwel niets over voeding'

Petri Benschop

14 juli 2017

4224 keer gelezen

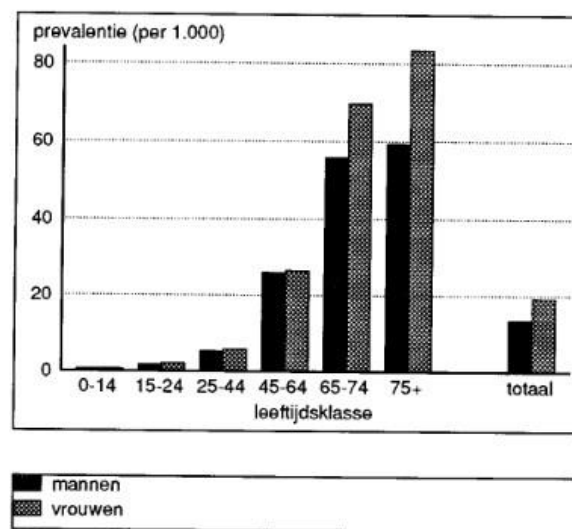
1 reactie



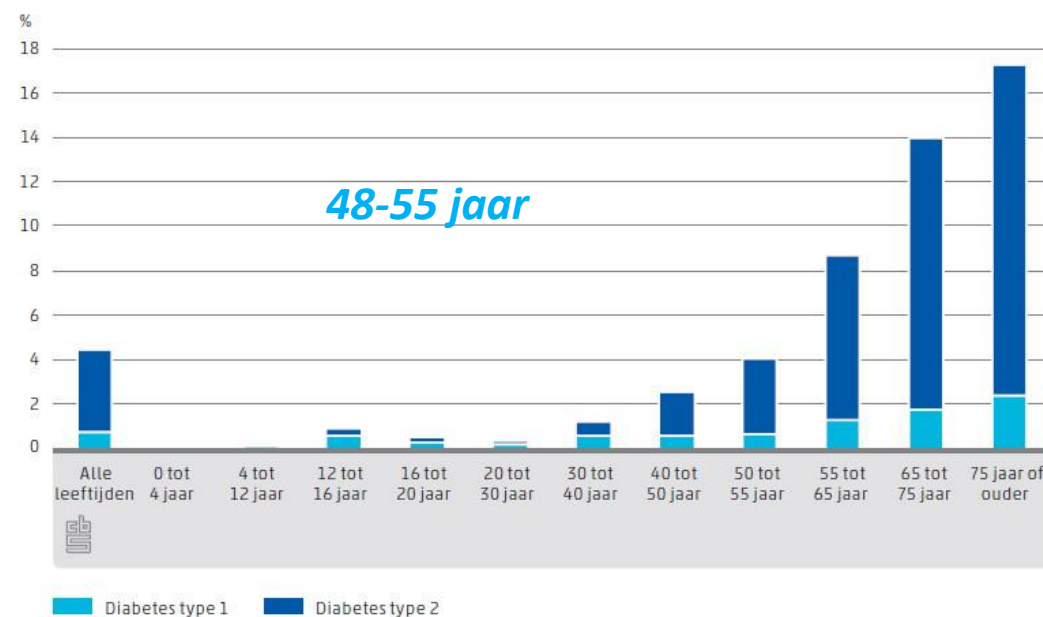
Gemiddelde leeftijd type 2 diabetes in 1990 was ~62-67 jaar:

Wat is die nu?

Figuur 2.1: Prevalentie van diabetes in Nederland gestandaardiseerd naar de bevolking van 1990.
Bron: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 1993¹²

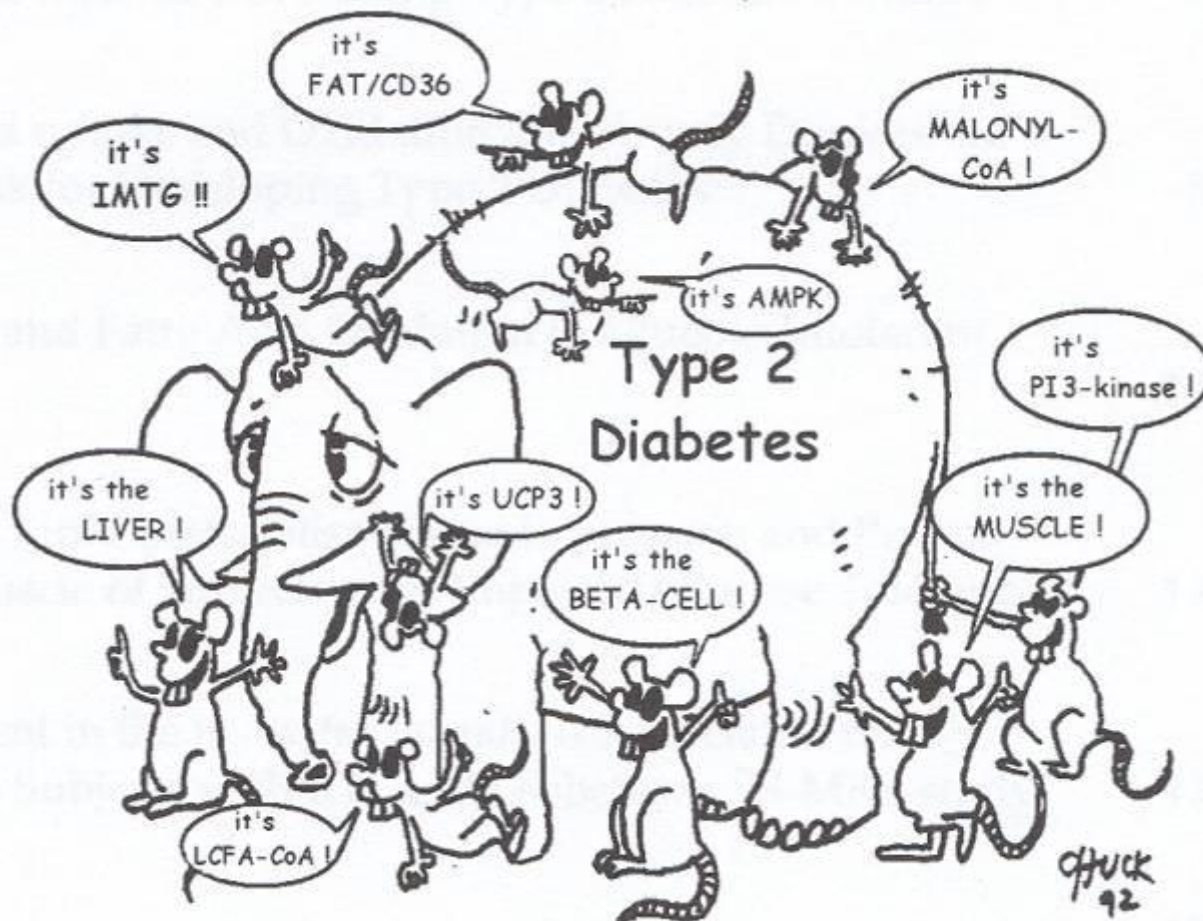


2.3.3 Percentage mensen met diabetes, naar type en leeftijd, 2010/2013



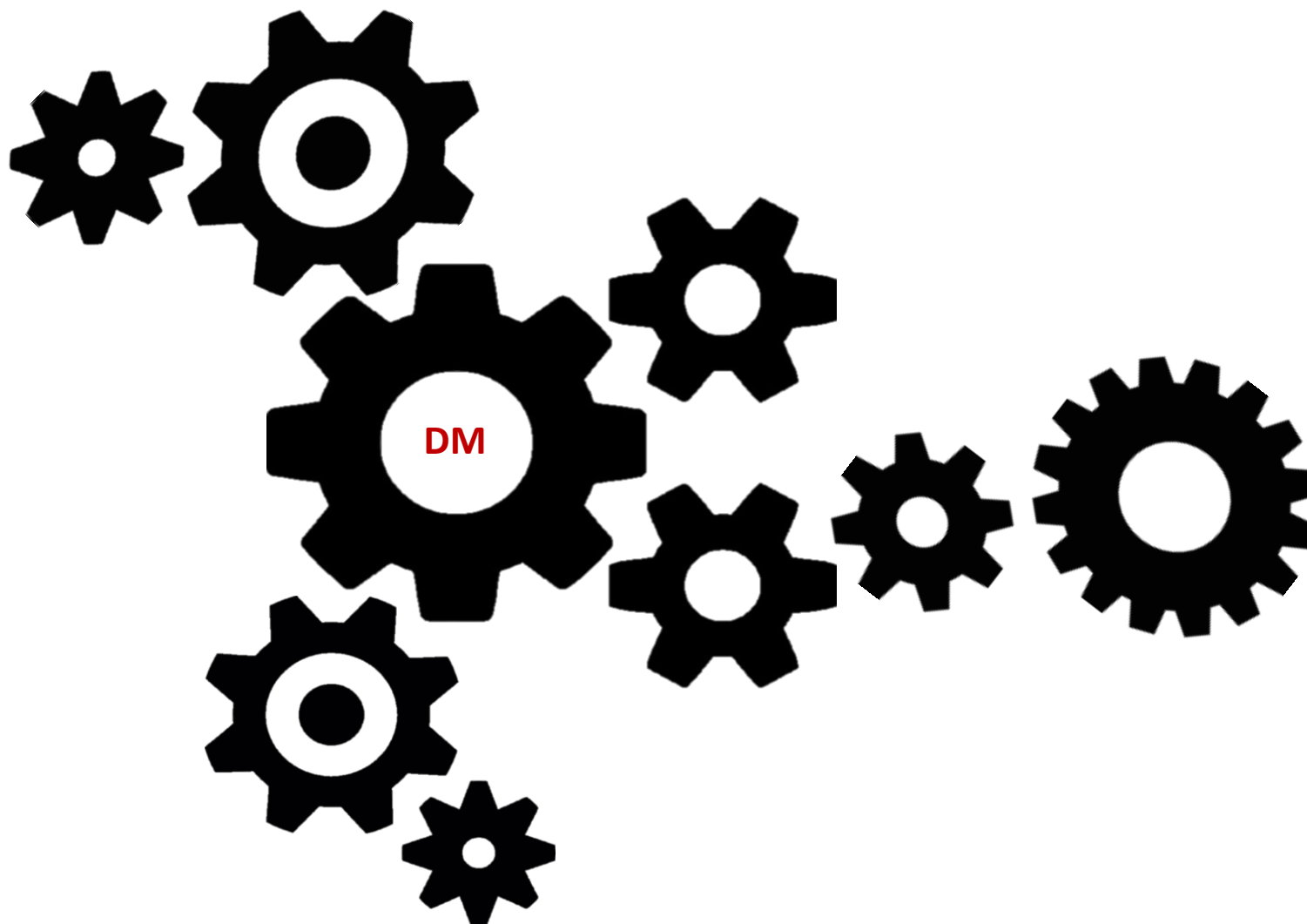
Diabetes Mellitus: Korte geschiedenis



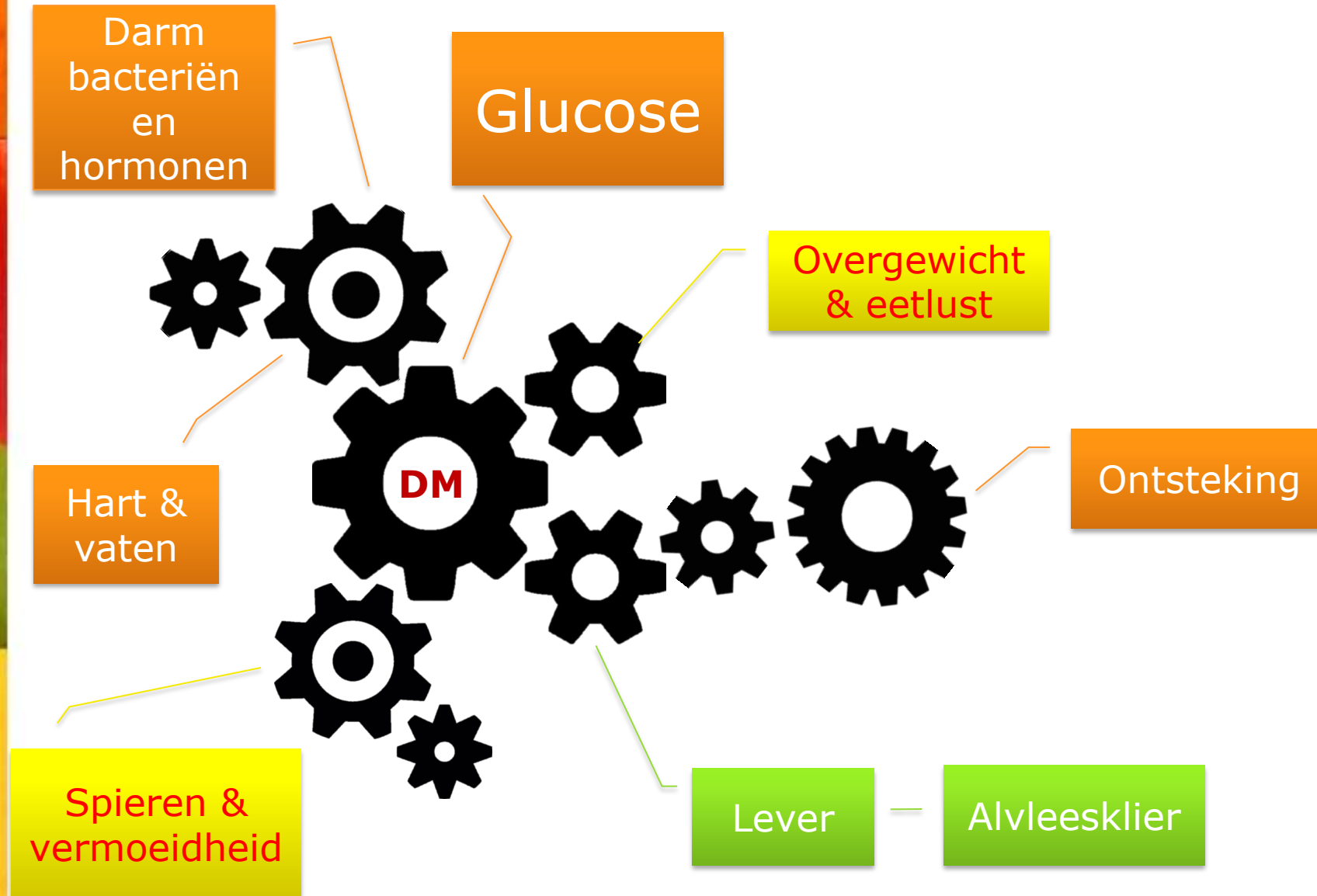


Het begrijpen van het glucose metabolisme:
Een Diabetisch lichaam kan NIET goed omgaan met GLUCOSE/KOOLHYDRATEN

Diabetes systeemziekte



Diabetes II onderdeel metabool syndroom





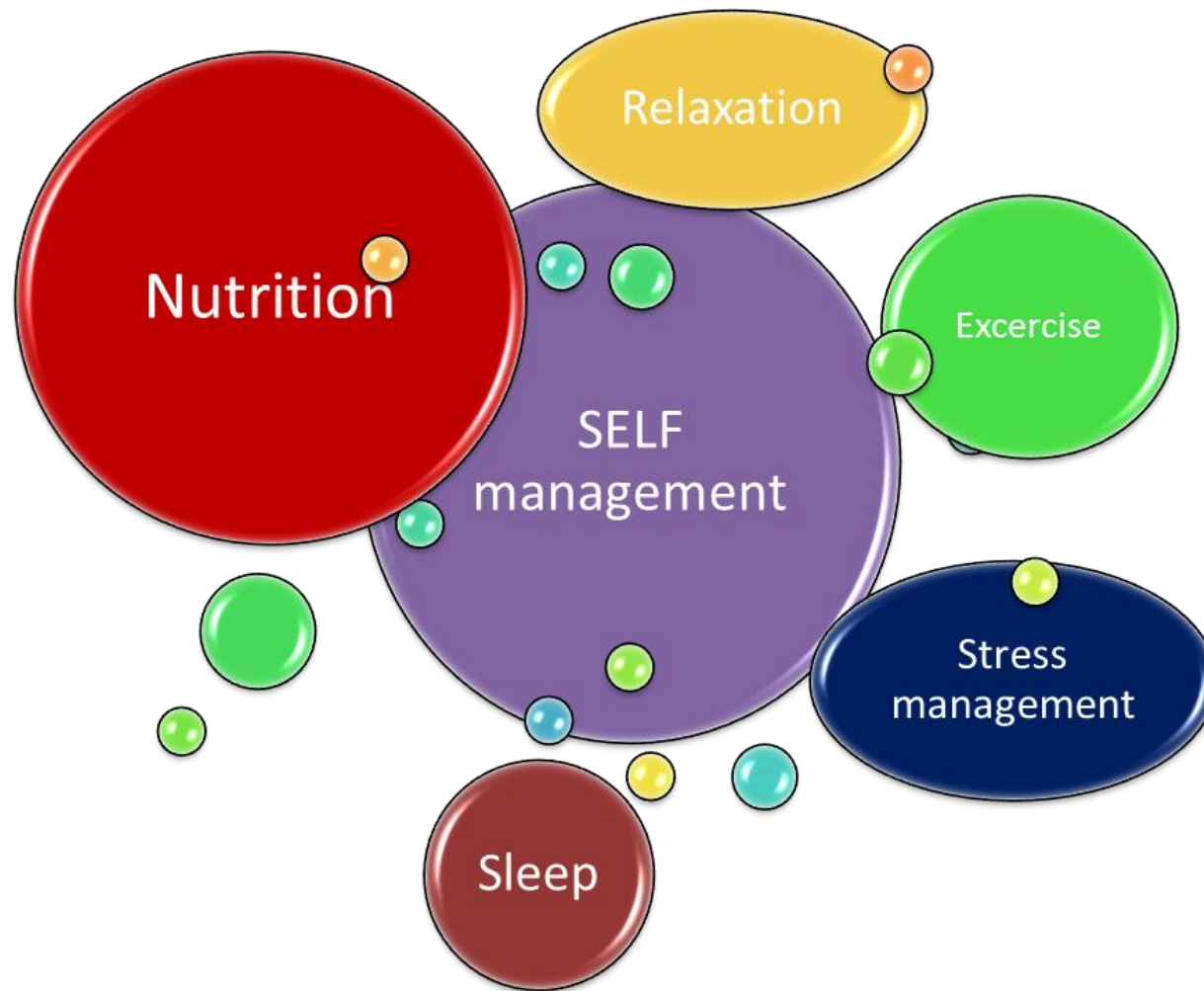
Gouden regels Keer Diabetes2 Om

- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
- Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
- Drie keer per dag eten is genoeg.
- Voldoende en met aandacht eten is verstandig, diëten en honger zijn een slecht idee.
- Centimeters buikomvang zeggen meer dan gewicht in kilo's.
- Bij zitten hoort bewegen, minimaal een half uur per dag.
- Nuchter bewegen, is bewegen in het kwadraat.
- Te veel stress en spanning zijn ziekmakers.
- Voldoende slaap- en rustmomenten zijn onmisbaar.

Keer Diabetes2 Om

Uit de keuken van

 **Voeding Leeft®**



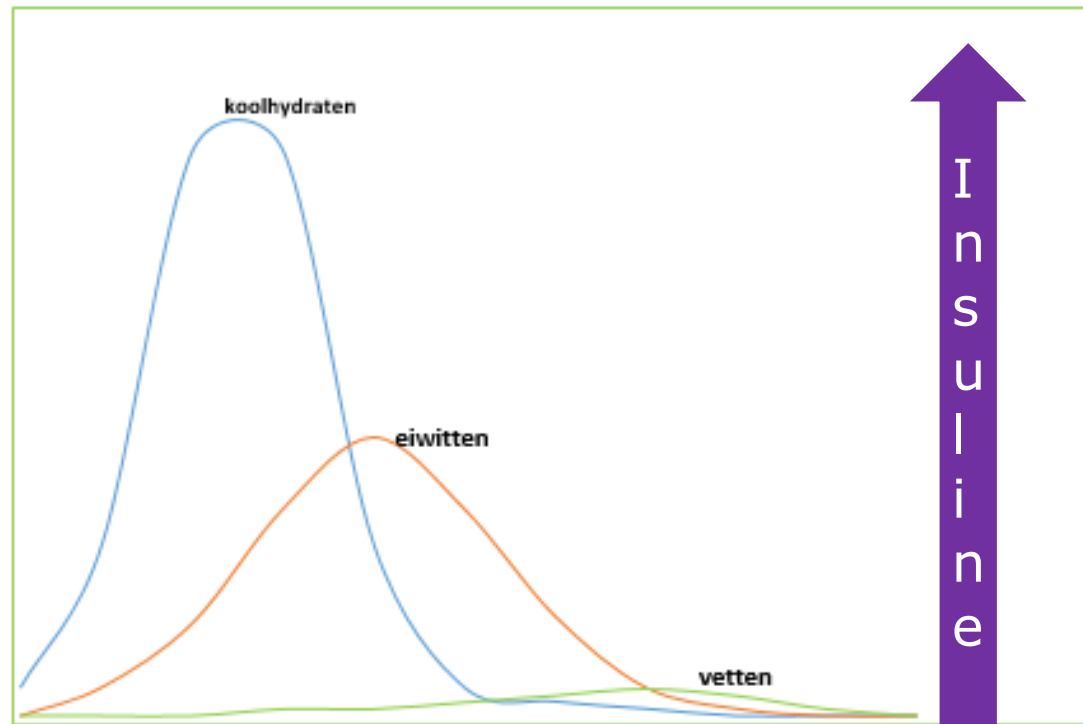


Gouden regels

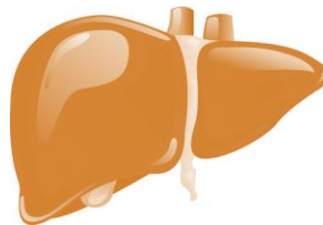
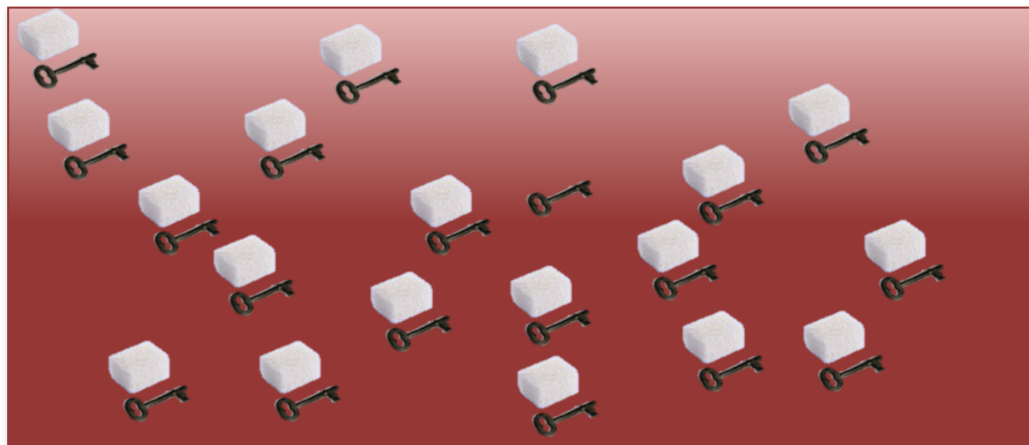
- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
- Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
- Drie keer per dag eten is genoeg.
- Voldoende en met aandacht eten is verstandig, diëten en honger zijn een slecht idee.

Verwerking van de maaltijd:

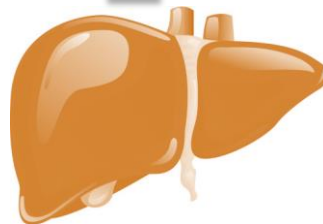
Bloedglucose



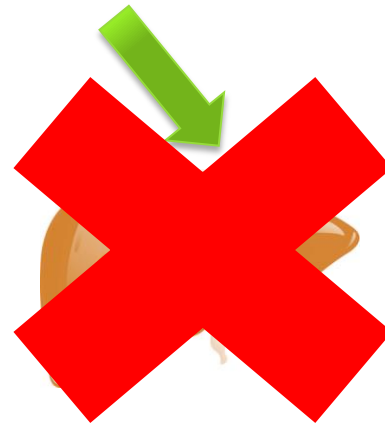
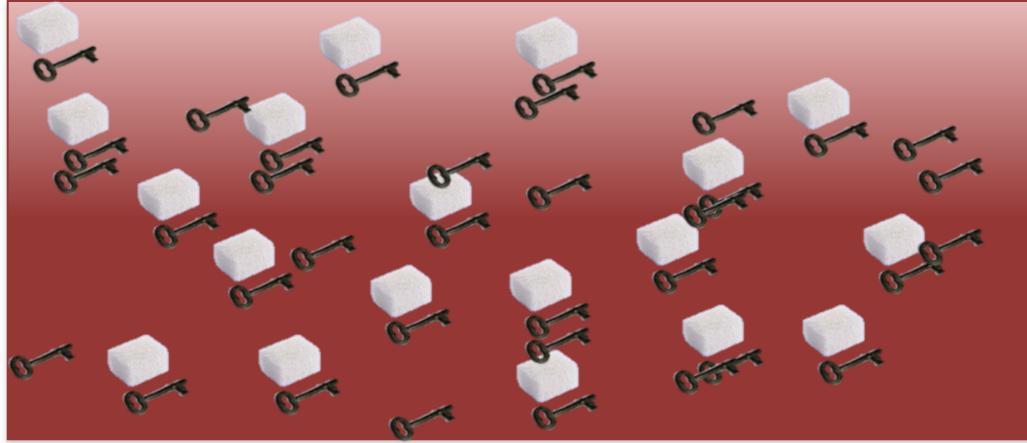
Spijsvertering koolhydraten normaal:



Paar uur na het eten:

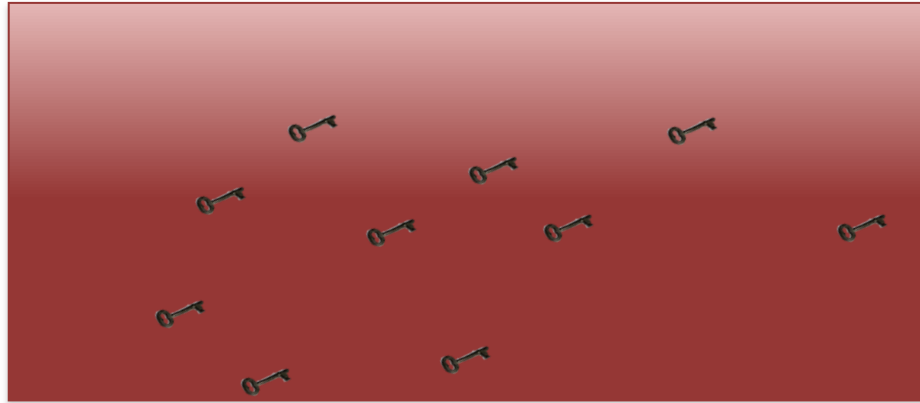


Insuline resistentie:

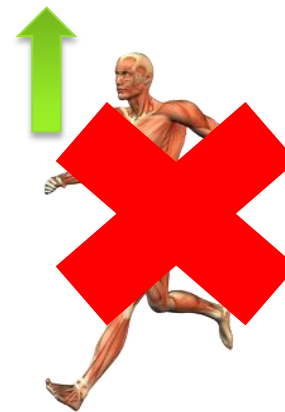
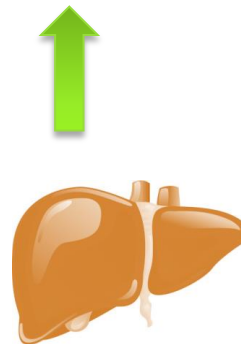




Paar uur later bij insuline resistentie:



Extra honger
Vermoeidheid





Gewenning = ongevoeligheid=resistentie



I THOUGHT **QUITTING SUGAR** MEANT
GETTING RID OF THIS.



44 kg/
jaar

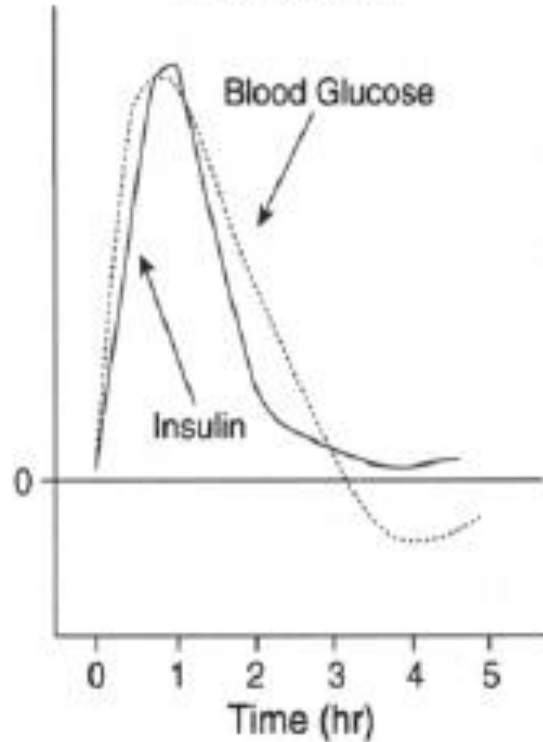




Glycemische index/lading

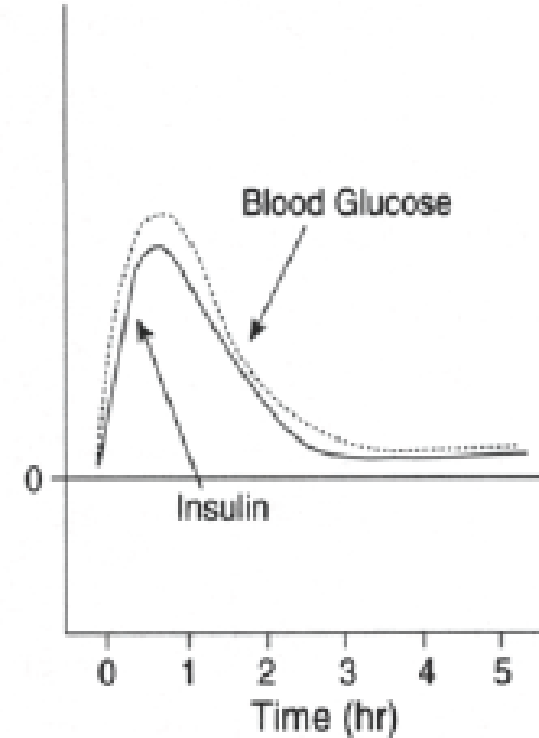
High Glycemic Index

Easily Digested
Carbohydrate



Low Glycemic Index

Slowly Digested
Carbohydrate





Glycemische index vs lading

- Inschatting snelheid stijging bloedsuikerspiegel
- Hoog: **snelle** afbraak spijsvertering en afgifte glucose bloedbaan
- Laag: **langzame** afbraak spijsvertering en afgifte glucose bloedbaan
- Index: Per 50 gram inname product
- Lading: Per portie

Hoge glycemische index/lading

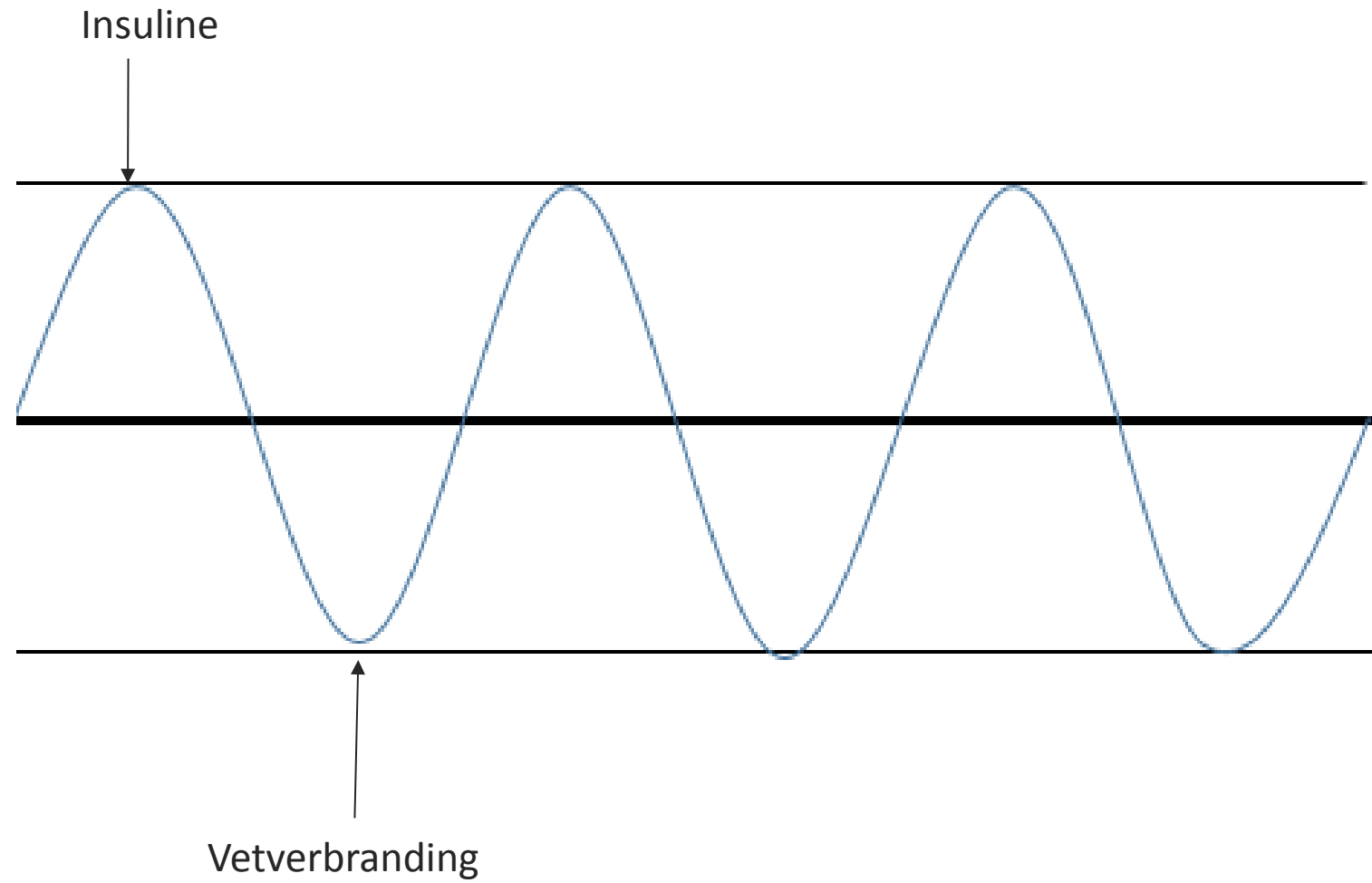


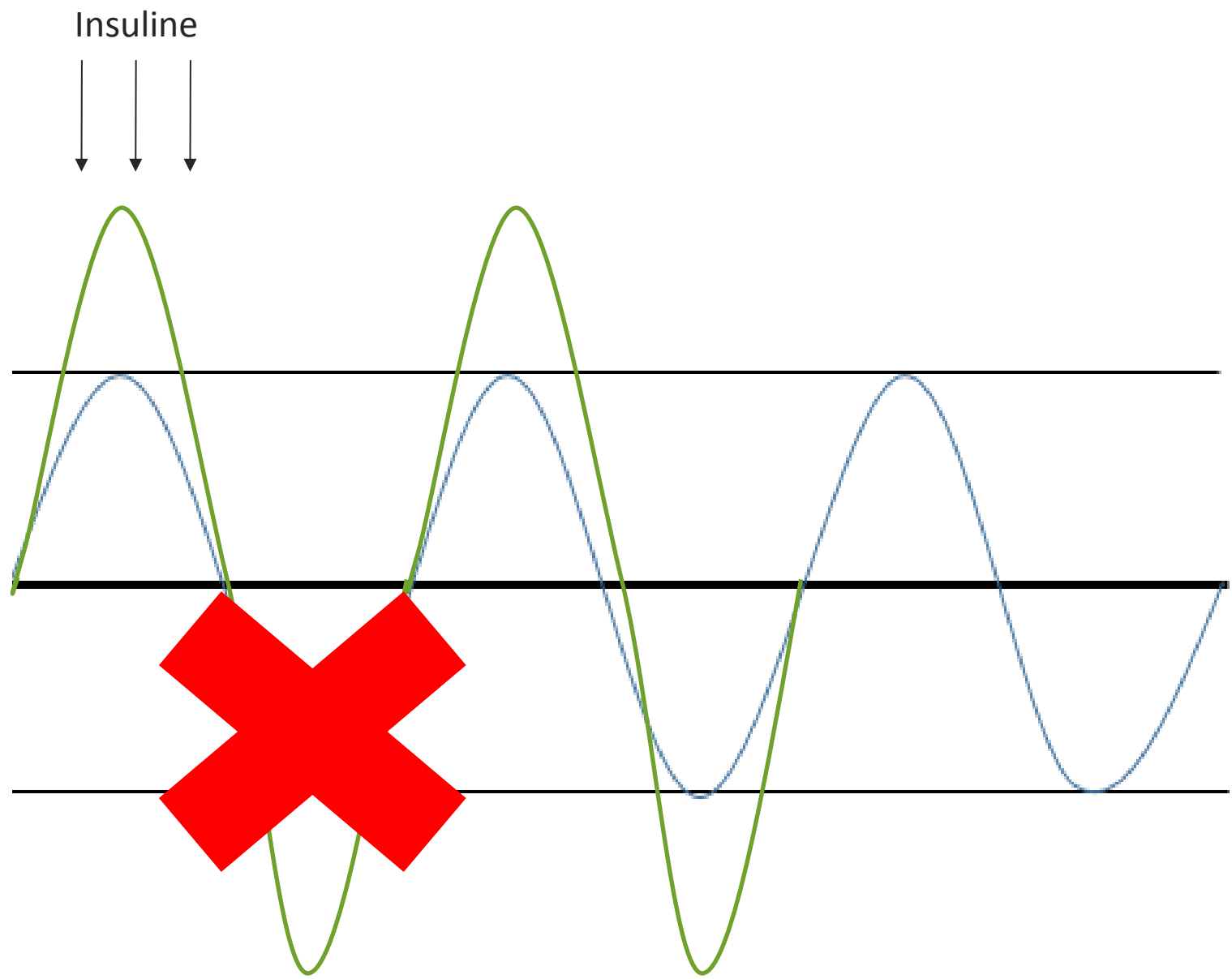
Lage glycemische index/lading

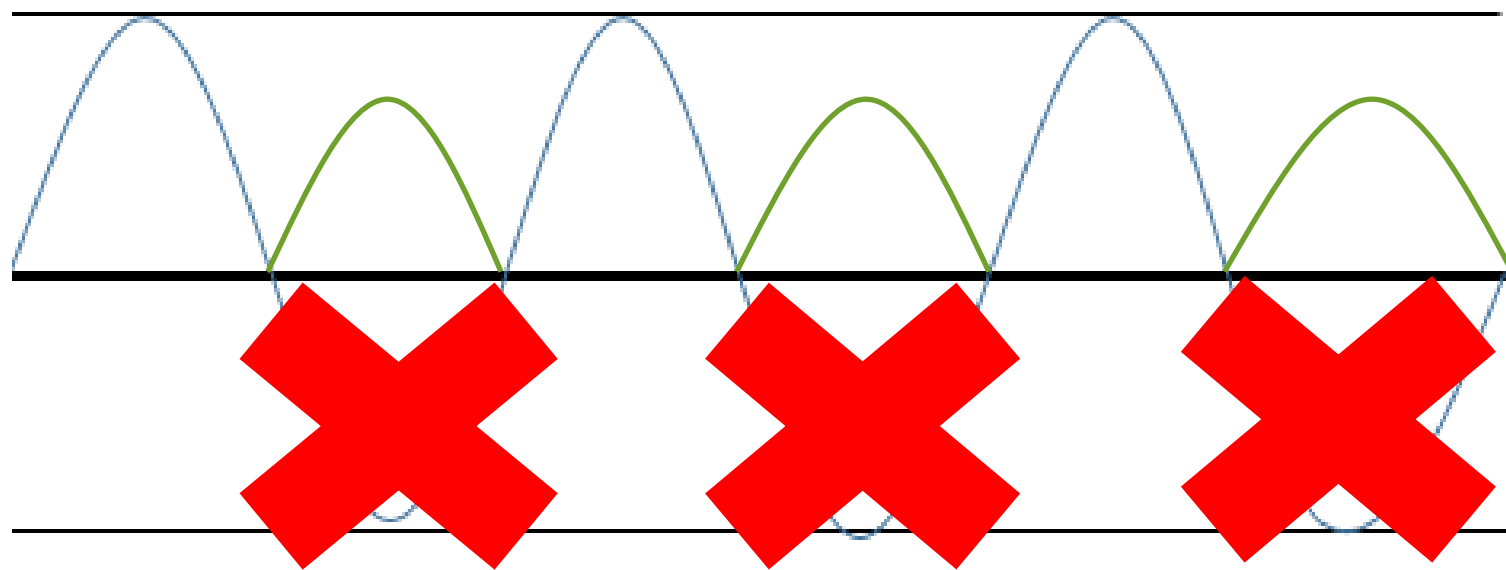


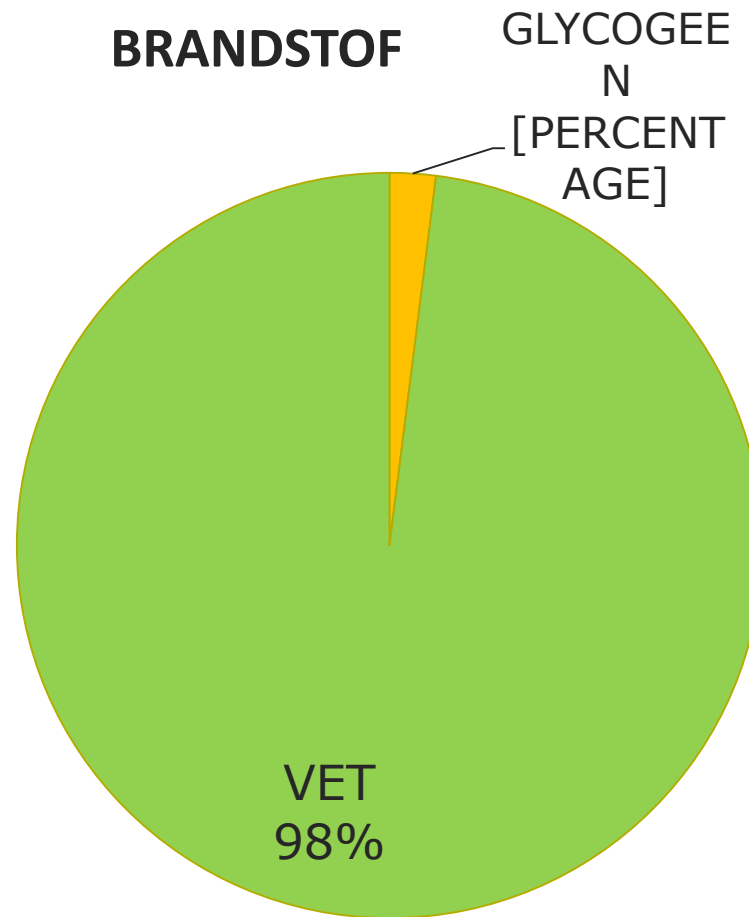
- 
- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
 - Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
 - Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
 - Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
 - Drie keer per dag eten is genoeg.
 - Voldoende en met aandacht eten is verstandig, diëten en honger zijn een slecht idee.

Verwerking van een maaltijd









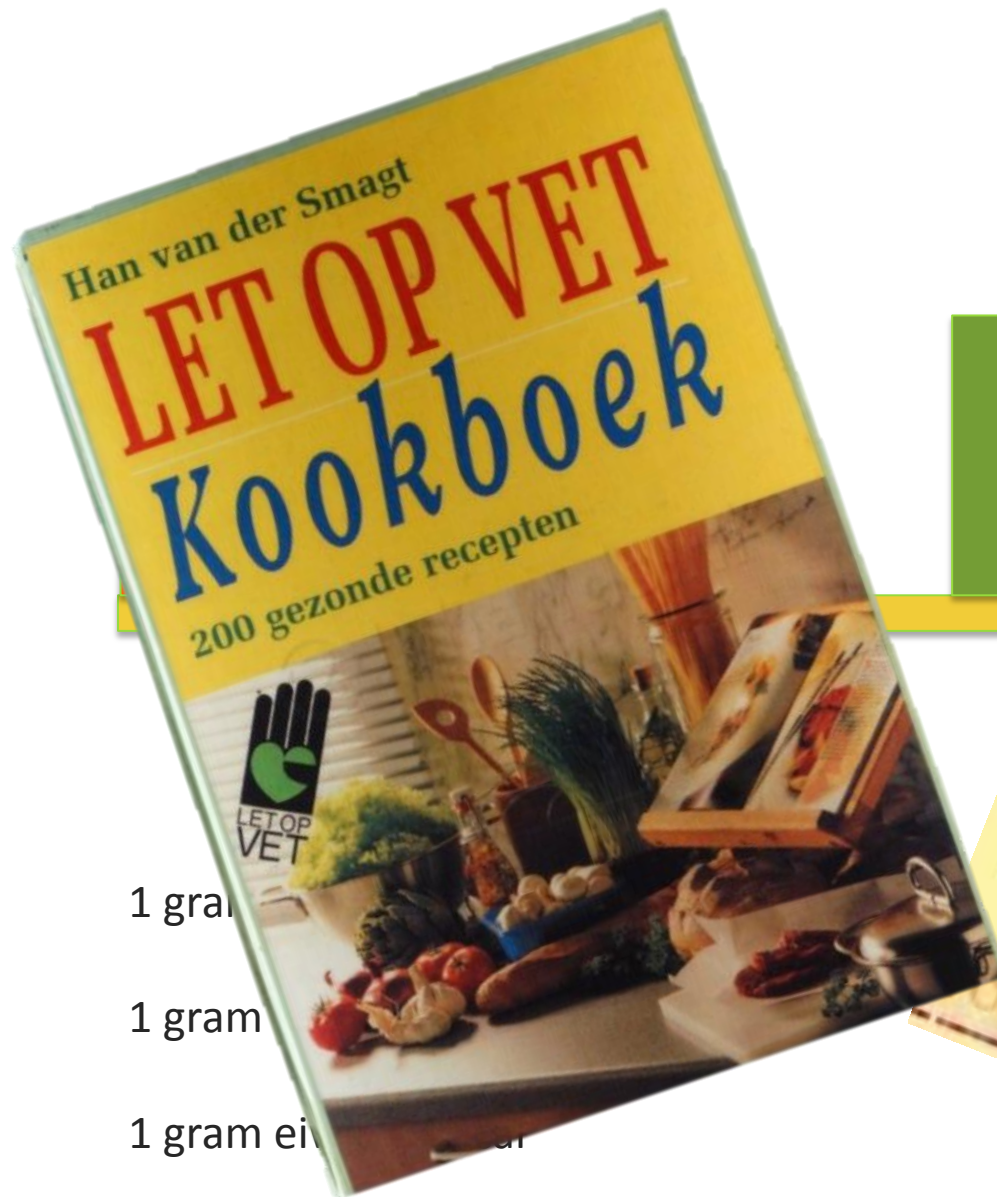
100 gram in lever

300-400 gram in
spiermassa

Vet = gemiddeld
een kwart
van het
lichaamsgewicht



- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
- Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
- Drie keer per dag eten is genoeg.
- Voldoende en met aandacht eten is verstandig, diëten en honger zijn een slecht idee.



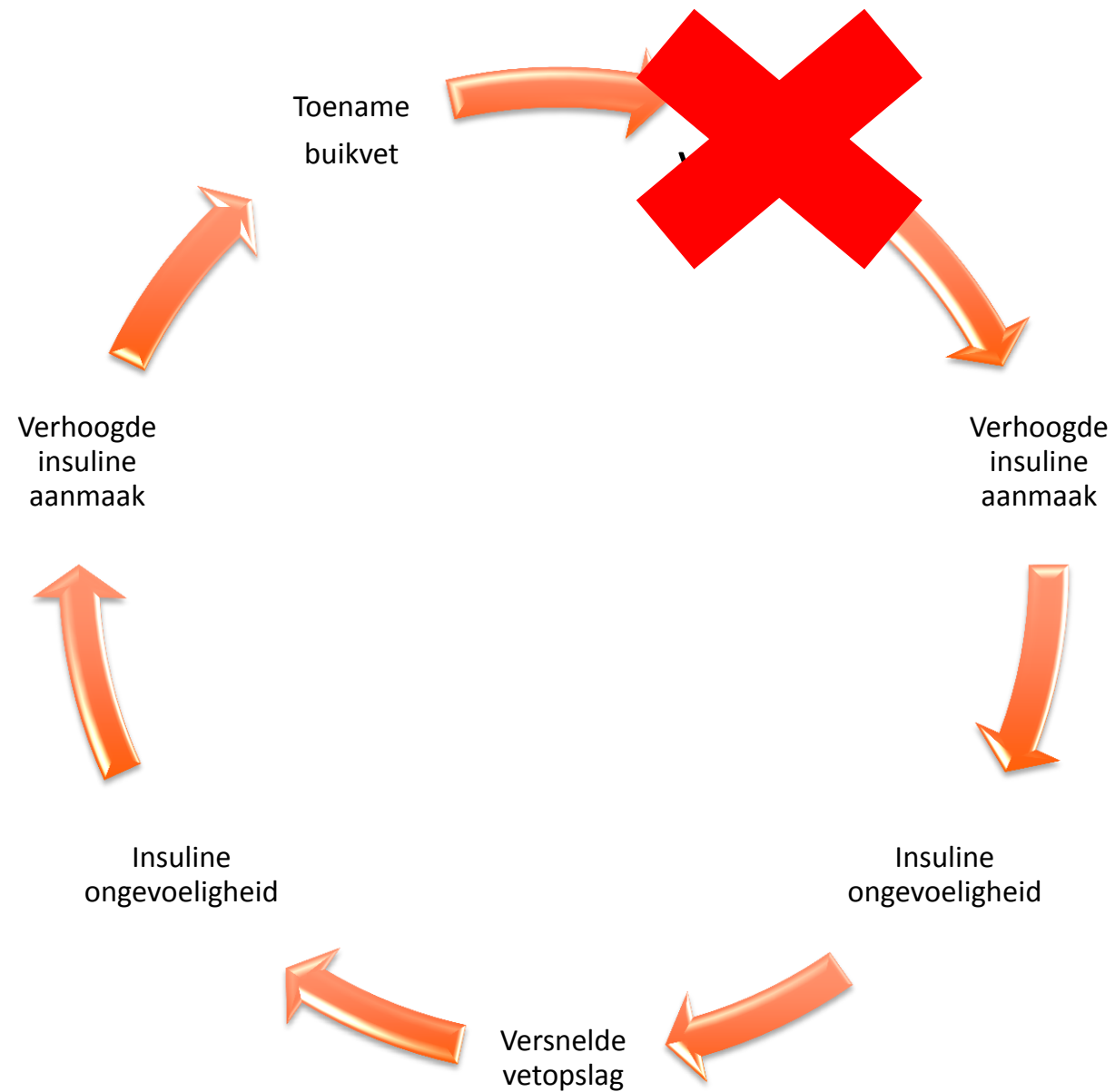
1 gram

1 gram

1 gram ei



Kilocal
u



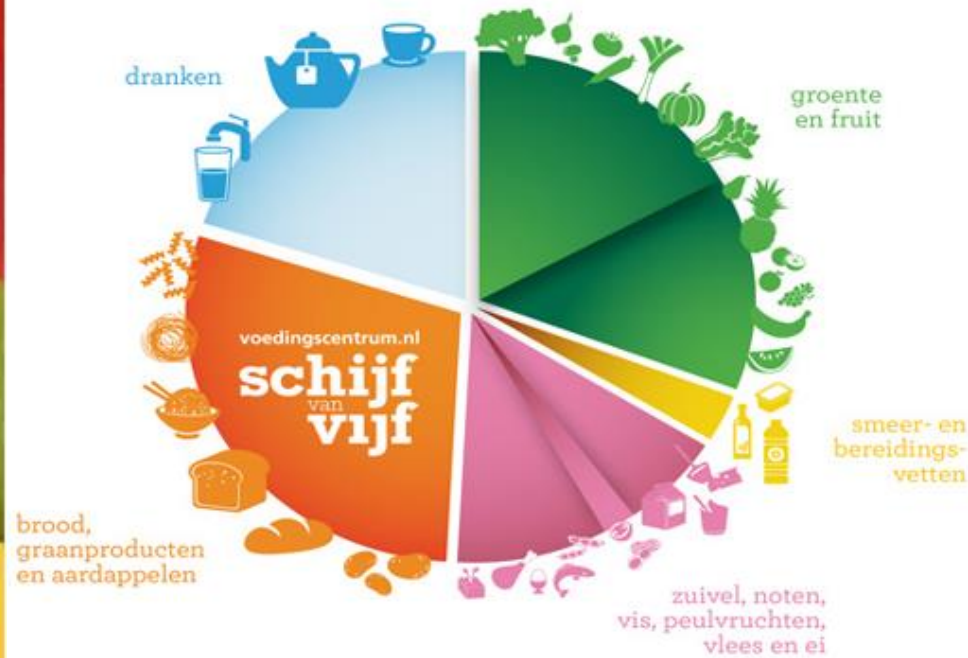


Vet maakt je ziek?

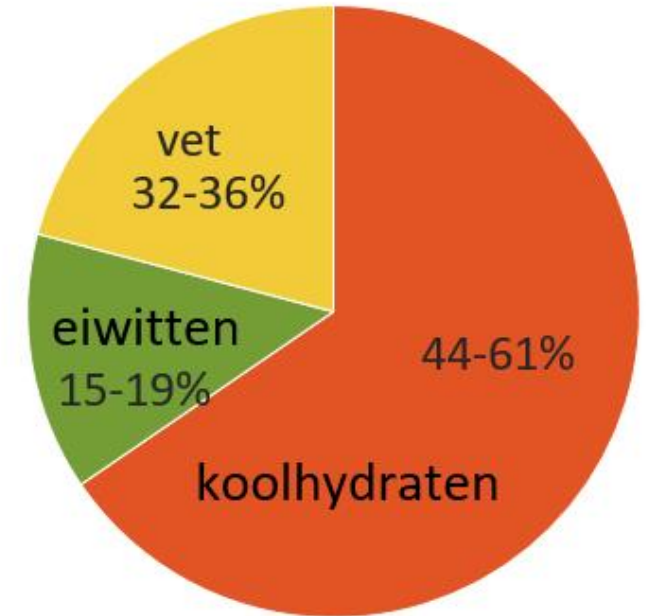
Diverse recente meta analyses

- **Verzadigd vet** is NIET geassocieerd met overall oorzaken overlijden, coronaire hartziekten, cardiovasculaire ziekten, CVA of DM2
- **Transvetten** echter wel!

Laag in vet → hoog in koolhydraten



=





- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
- Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
- Drie keer per dag eten is genoeg.
- Voldoende en met aandacht eten is verstandig, diëten en honger zijn een slecht idee.

Kwaliteit vs kwantiteit



Een calorie is een calorie?



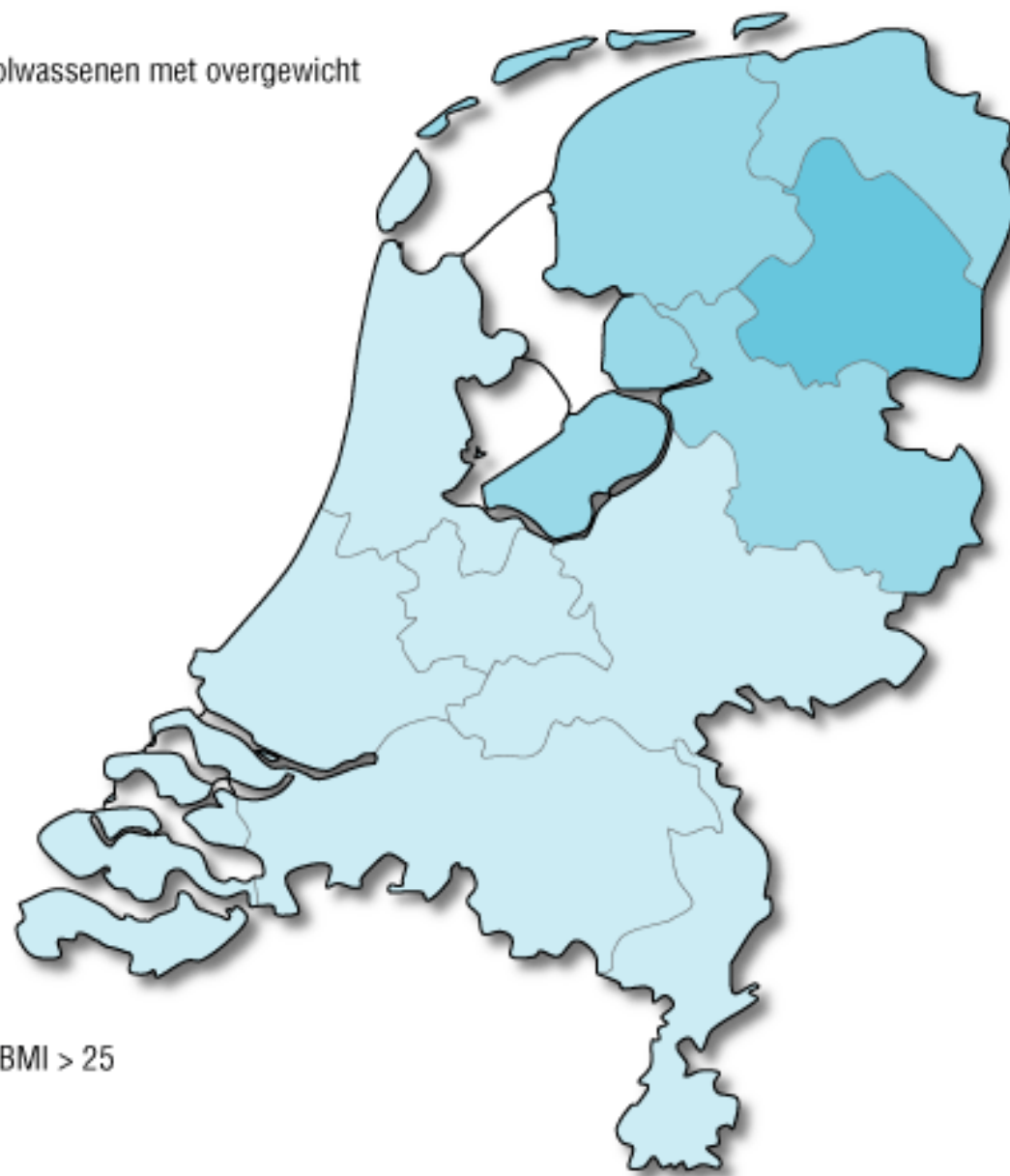
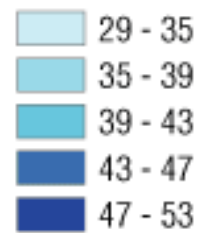
316 kcal



360 kcal

Overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



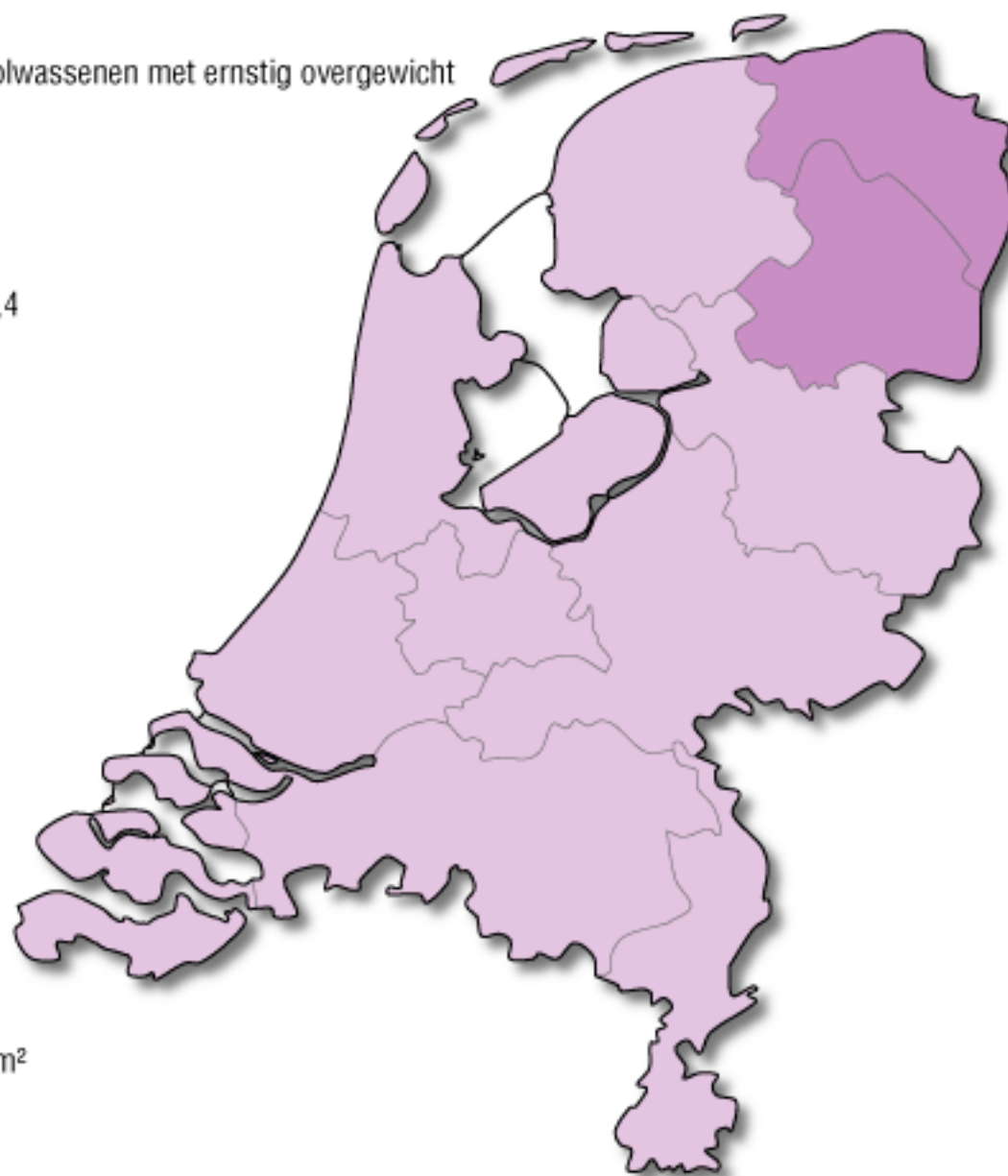
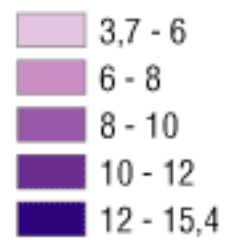
overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

www.zorgatlas.nl

Ernstig overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met ernstig overgewicht



BMI ≥ 30 kg/m²

Bron: CBS

www.zorgatlas.nl



- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
- Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
- Drie keer per dag eten is genoeg.
- Voldoende en met aandacht eten is verstandig, diëten en honger zijn een slecht idee.

Overzicht

- Groenten
- Vis, gevogelte, vlees
- Eieren
- Vetten (natuurlijk en onbewerkt)
- Noten en zaden
- Onbewerkt fruit
- Volle zuivel (excl. melk)
- **Peulvruchten**
- **Vezelrijk knäckebröd (evt. koolhydraatarm brood)**
- Water, koffie of thee zonder suiker



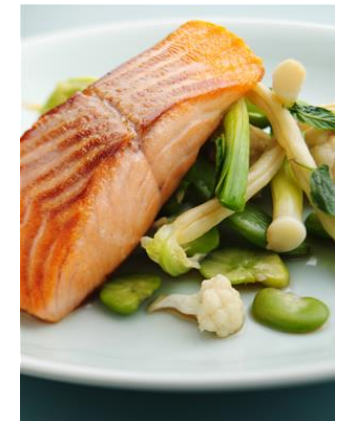
- Ontbijt



- Lunch



- Diner



A vertical stack of five apple slices, each showing a different color: yellow, orange, red, green, and yellow from top to bottom. The slices are arranged in a slightly overlapping manner, creating a vibrant, multi-colored column. The background is plain white.

Let op marketingtrucjes

Leer kooktrucjes



	Lays	Lays light	Pringles original	Pringles light
Product per 100 g				
Energie (kcal)	541	490	556	488
Eiwit (g)	6	7	4	5
Koolhydraten (g)	51	64	48	60
Vetten (g)	34	22	38	25



Etiketten lezen

Let op:

- Ingredienten
 - Eerste product het meeste aanwezig
- Hoeveelheid ingredienten
- Hoeveelheid koolhydraten

Voedingswaarde

VOEDINGSWAARDE PER 100G	
Energie	741 kJ/177 kcal
Eiwitten	1,1 g
Koolhydraten	12,5 g
<i>waarvan suikers</i>	7,5 g
Vetten	13,8 g
<i>waarvan verzadigd vet</i>	2,2 g
<i>enkelv. onverz. vet</i>	3,2 g
<i>meerv. onverz. vet</i>	7,8 g
Voedingsvezel	2,11 g
Natrium	0,1 g

Namen suiker

- - suiker
- - stroop
- - dextrine
- - concentraat
- - ose
- Melkpoeder
- Honing
- Suikervervangers (oa stevia)



Marketing

- 0% vet
- Zonder kunstmatige geur-, kleur- of smaakstoffen
- Minder suiker
- 100% natuurlijk
- 100% biologisch





Gouden regels Keer Diabetes2 Om

- Er gaat niets boven vers en onbewerkt eten.
- Suiker is echt niet geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Koolhydraten (anders dan suiker) zijn niet zo geschikt voor mensen met diabetes type 2.
- Onbewerkte vetten zijn goed voor mensen met diabetes type 2.
- Drie keer per dag eten is genoeg.
- Voldoende en met aandacht eten is verstandig. diëten

• Centimeters buikomvang zeggen meer dan gewicht in kilo's.

- Bij zitten moet bewegen, minimaal een half uur per dag.
- Nuchter bewegen, is bewegen in het kwadraat.
- Te veel stress en spanning zijn ziekmakers.
- Voldoende slaap- en rustmomenten zijn onmisbaar.

Keer Diabetes2 Om

Uit de keuken van

 Voeding Leeft®

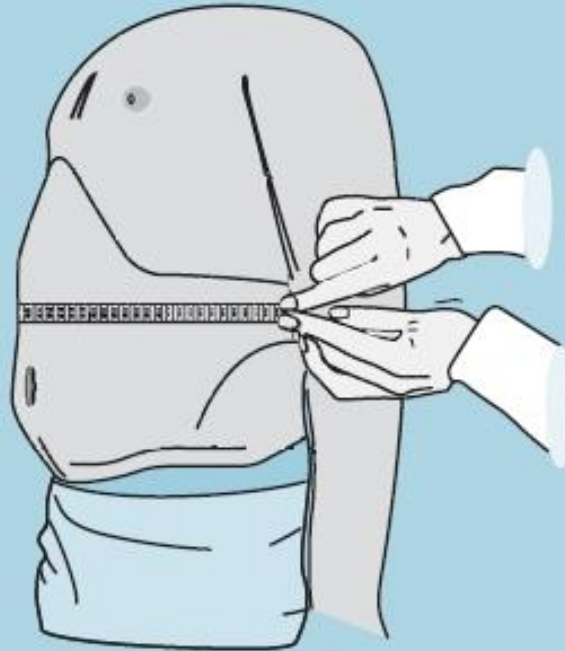
BMI vs buikomvang



Meten buikomvang

Mate van insulinegevoeligheid

Figuur 1 Bepaling van de buikomvang



- patiënt staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar;
- meting halverwege laagste punt van de onderste rib en boven-voorzijde van de bekkenkam (horizontaal streepje zetten op dit punt);
- meting op blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid;
- meet met de (plastic) centimeter over de horizontale streepjes heen, recht over de buik;
- meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm, afgerond op 0,5 cm.

Man maximaal 94 cm
Vrouw maximaal 80 cm



Groepsprogramma Keer Diabetes2 Om

Multidisciplinair team

- Diëtist
 - POH
 - Coach
 - Huisarts
 - (Internist/medisch fysioloog)
-
- Traject zes maanden
 - Vijf dagen fysieke aanwezigheid
 - Community
 - Eigen betaling (financiële regeling mogelijk)

Keer
Diabetes2
Om

Uit de keuken van

 **Voeding Leeft**



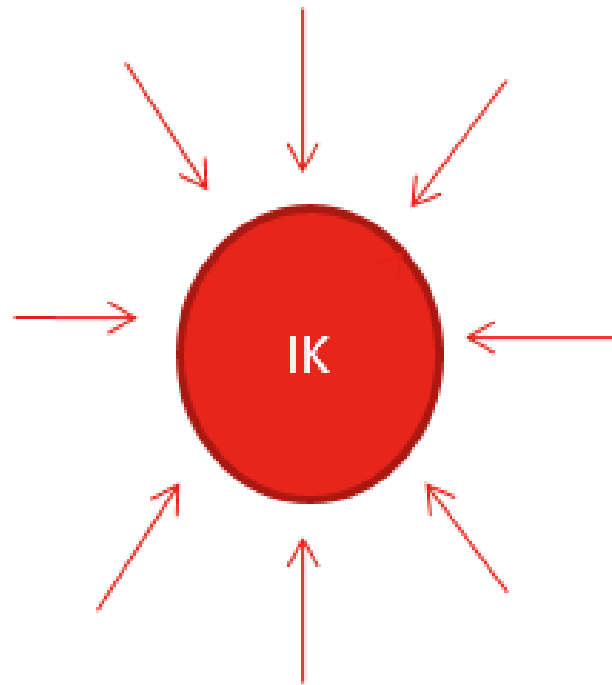
Ingrediënten van Keer Diabetes2 Om

- Educatie
 - DM2
 - Voeding
 - Etiketten lezen
 - Wegwijs in de supermarkt
- Koken
- Coaching
- Ontspanningstechnieken
- Fysieke activiteit

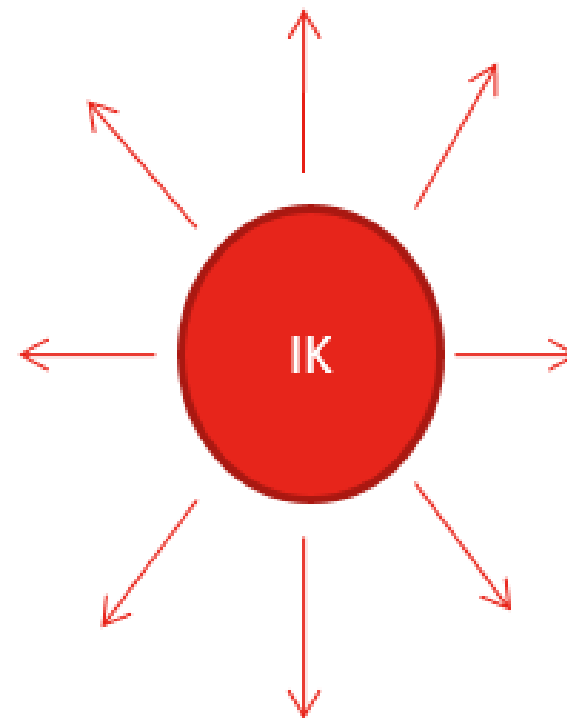


Uit de keuken van

 **Voeding Leeft**



Reactief, moeten,
slachtofferschap...



Actief, willen, kiezen,
sturen...

Keer
Diabetes2
Om

Uit de keuken van

 Voeding Leeft

Leren door te doen en te ervaren



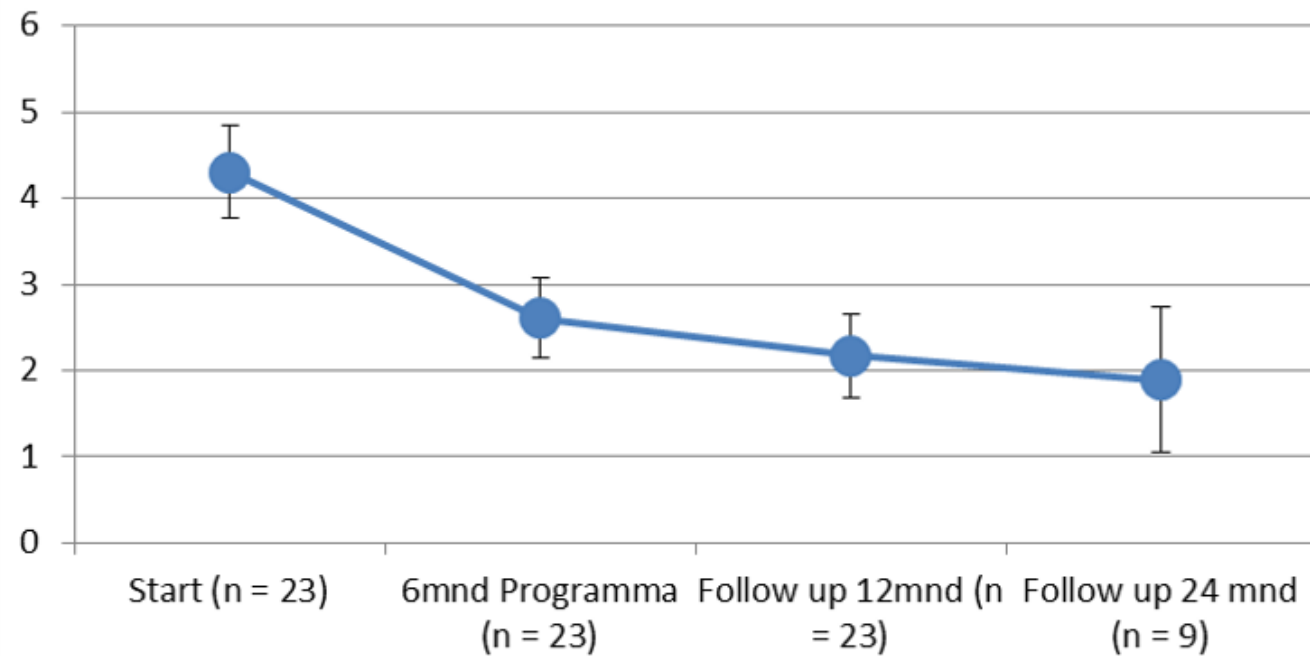
Keer
Diabetes2
Om

Uit de keuren van

 **Voeding Leeft**



Medicatie Score



Medicatieschaal	
0	Geen medicatie
1	Metformine tot 1500 mg
2	Metformine tot 3000 mg
3	Metformine + aanvullende orale therapie (laag)
4	Metformine + aanvullende orale therapie (hoog)
5	Orale medicatie + insuline tot 0,5 IE (per kg/per dag)
6	Orale medicatie + insuline boven 0,5 IE (per kg/per dag)

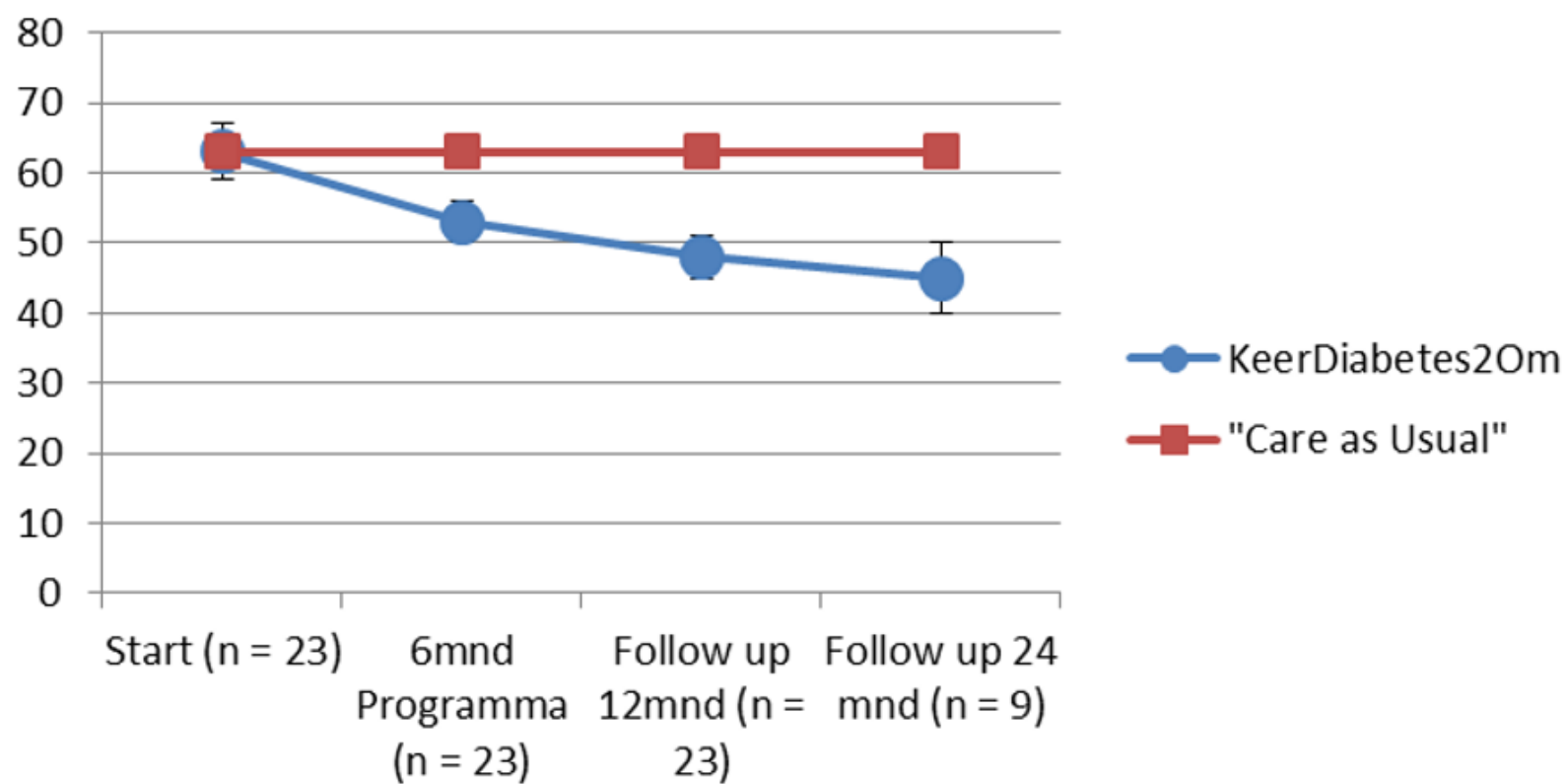
Keer
Diabetes2
Om

Uit de keuken van

 **Voeding Leeft**



HbA1C measurements





Wat liet de pilot nog meer zien?

- Significante afname gewicht en buikomtrek, nuchter glucose , triglyceriden
- Geen veranderingen overig cholesterolspectrum
- Significante verbetering ervaren gezondheid en kwaliteit van leven
- Lichte fysieke activiteit neemt significant toe, intensief niet



**Binnen 1 week
van het spuiten
af? Yeah right.**

**Keer
Diabetes2
Om**

 Voeding Leeft

Jij maakt het verschil



C'est le ton qui fait la musique



‘Ervaren’ is de sleutel naar verandering





Experiment

IBS? IBD? Overgewicht? Diabetes?
Hypertensie? Moe? Huidproblemen? Astma?
Maagklachten?....?

Probeer een ander voedingspatroon
voor 4 weken!



Vereniging Arts & Voeding

- Lobby: geneeskunde/specialistenopleidingen, overheid, NHG/LHV, verzekeringsmaatschappijen
- Onderwijs: Periodieke nascholingen, jaarlijks congres
- Wetenschap:
 - **PBM**: beveiligd online platform om voeding en leefstijl als therapie te onderzoeken
 - **EBM**: relevante huidige evidence

www.artsenvoeding.nl



Langerhans nascholing leefstijl als medicijn bij DMT2

- Geaccrediteerd voor:
 - Huisarts/specialist 4 punten
 - POH 5 punten
 - VPK is aangevraagd
- 12 september : Alkmaar
- 12 Oktober : 's- Hertogenbosch
- 21 November: Zwolle
- 12 December: Roermond



Tot 1 januari 2018 gratis lidmaatschap!

- Actiecode: Summerschool2017



Pillen of paprika?





Deelnemer Keer Diabetes2 Om

[Keer Diabetes2 Om](#)