



## Congres Arts en Leefstijl 2020

**Eind september vond voor de negende keer het Arts en Leefstijl Congres plaats, geheel digitaal. In vier thema-avonden en in een hoofdprogramma op vrijdagmorgen, spraken experts uit verschillende disciplines ten overstaan van zo'n 800 artsen en andere zorgprofessionals over financiering en beleid, e-health, leefstijlinterventie, en voeding & diabetes. Een greep uit de vele presentaties.**

### AUTEUR

**Lieneke van de Griendt\***  
huisarts



In 2018 is ruim 100 miljard besteed aan de zorg. Volgens schattingen van het RIVM zal dit in 2040 tot 174 miljard oplopen en in 2060 tot 291 miljard, als we doorgaan op de huidige manier. Het moet dus anders. We zullen van een reparatiemodel naar een preventiemodel moeten gaan waarbij de oorzaak van de ziekte en zorg op maat centraal komen te staan. Gezondheid moet niet meer het *doel* zijn, maar het *middel* om méé te kunnen doen aan en er tóé te kunnen doen in de maatschappij.

Er is veel goed nieuws op politiek gebied. Het **Nationaal Preventie-akkoord** heeft tot doel geformuleerd het terugdringen van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik. En de **NZa** is van mening dat niet ziekte, maar gezondheid het verdienmodel moet zijn in de

zorg.

Het **kabinet** heeft vorig jaar vijf missies van het Ministerie van VWS goedgekeurd. De centrale missie is: in 2040 leven alle Nederlanders tenminste vijf jaar langer in goede gezondheid en zijn de gezondheidsverschillen tussen de laagste en hoogste sociaal-economische groepen met 30% afgenomen. Dit moet worden bereikt door aandacht voor leefstijl en leefomgeving, zorg op de juiste plek, mensen met een chronische ziekte en mensen met dementie.

Bij leefstijl en preventie hoort afbouw van medicatie of het voorkomen van het moeten voorschrijven van medicatie. Hoe moet de apotheek van de toekomst er dan uit gaan zien? **Rogier Larik**, apotheker met bestuursfuncties, ziet graag dat de apotheek een Gezondheidshuis gaat wor-

den, waar mensen terecht kunnen voor een (betaalde) check op het metabool syndroom en een advies om hieraan te werken middels leefstijlaanpassingen.

### Nico van Meeteren,

hoogleraar anesthesioloog EMC en CEO van de stichting Top Care, vindt dat waar onderzoekers, ondernemers en overheid in het verleden de burger 'erbij' betrokken, dit nu omgedraaid zou moeten worden: de genoemde drie laten zich liever betrekken bij de wensen en plannen van de burger. In de afgelopen 150 jaar is de levensverwachting met 40 jaar toegenomen. 30-35 jaren hiervan zijn te danken aan preventie (veilige wegen, inrichting samenleving, drinkwatervoorziening, goede scholen etc.) en slechts vijf jaren aan verbeterde zorg. Preventie laat zich volgens hem niet afdwingen via een app of een kort gesprekje, maar moet plaats vinden via langdurige systeeminterventie.

### Tamara de Weijer,

huisarts en bestuurslid van de vereniging Arts en Leefstijl, benadrukte nogmaals het belang van het Leefstijlroer (voeding, beweging, ontspanning, zingeving, sociaal en slaap), dat gratis van de site te downloaden is, maar

voor leden ook verkrijgbaar als afscheurblok. Het is een simpele en mooie tool om mensen meer bewust te maken van hun gezondheid, op de genoemde niveaus. Zij liet ook zien dat het eten van bewerkt voedsel snel leidt tot gewichtstoename. In een studie uit 2019<sup>1</sup> kregen 20 gezonde mannen en vrouwen met een BMI van 27 twee weken lang eerst bewerkte voeding driemaal daags voorgeschoteld en daarna twee weken lang onbewerkte voeding of andersom. De maaltijden bevatten dezelfde hoeveelheid calorieën, suiker, vet, zout, vezels en macronutriënten en zij mochten zoveel eten als ze wilden. Voor alle deelnemers gold dat zij na de twee weken bewerkte voedsel zo'n 500 calorieën meer hadden genuttigd en gemiddeld een kilo waren aangekomen, terwijl ze in de twee weken onbewerkte voedsel juist een kilo afvielen.

De nieuwe voorzitter van de Vereniging Arts en Leefstijl **Iris de Vries** zei dat de Nederlandse curatieve zorg momenteel primair een farmaceutisch systeem is en dat leefstijlinterventies een gelijkwaardige plaats verdienen naast medicatie, omdat deze kunnen bijdragen aan een (gedeeltelijke) remissie en de werkzaamheid



Iris de Vries

van medicatie en chirurgische interventies verbeteren. Zij maakte nog even de link naar COVID-19: degenen jonger dan 70 jaar hebben meer kans op een ernstig ziektebeloop wanneer zij onderliggend lijden hebben. Dit berust onder andere op de sluimerende chronische ontsteking die bij hen gaande is, waardoor enerzijds de poortwachtersfunctie van het immuunsysteem minder goed werkt en anderzijds de veerkracht van het immuunsysteem ontbreekt door uitputting, wanneer er een pathogeen binnenkomt.

**Anne-Margreeth Krijger**, apotheker, sprak over diabetisering. Is de patiënt resistent voor insuline in de lever en het vetweefsel, of in de spieren? Zij stelt voor om — naast het bepalen van de nuchtere glucose — voortaan ook de nuchtere insulinespiegel te bepalen. Helemaal mooi zou zijn om deze in een dagcurve te kunnen bepalen, samen met de orale glucosetolerantietest. Dit laatste is in de praktijk echter nog niet mogelijk, omdat dit te arbeidsintensief is voor het laboratorium, maar hoopvol is dat er point-of-care testen in de maak zijn voor thuisgebruik. Zij baseert haar voorstel op het werk van professor Joseph Kraft in de jaren '70, die aantoonde dat mensen heel verschillende reacties kunnen hebben op de inname van glucose en dat daaraan afgelezen kan worden welk type (pré)diabeet men is.<sup>2</sup> Op basis hiervan kan besloten worden dat het behandelen met medicatie

Liesbeth van Rossum



die de productie van insuline in de alvleesklier stimuleert, of het spuiten van insuline, eigenlijk gecontra-indiceerd is. Leefstijlinterventie is hier dé methode om de metabole verstoring terug te dringen. Ook een LADA (late-onset diabetes type 1) pik je er zo makkelijker uit: je ziet dat sommigen nog nauwelijks insuline produceren na inname van glucose. Andersom zie je ook dat als mensen met leefstijl aan de slag gaan, de bèta-cellen beter gaan functioneren, omdat de nuchtere insuline- en glucosewaarden dalen en de insulinespiegels na de maaltijden omhooggaan. Elk ziekenhuislab kan insuline bepalen en het is een véél goedkopere bepaling dan bepaling van het C-peptide.

**Liesbeth van Rossum**, hoogleraar endocrinologie van het Erasmus MC, meldde dat data van haar recente onderzoek<sup>3</sup> laten zien dat het volgen van een gecombineerde leefstijlinterventie 'plus' (GLI+: voedingsadviezen, bewegen én psycho-educatie) leiden tot een verbeterde werking van de Tregs, een onderdeel van het aangeboren afweersysteem. In haar presentatie kwam ook **Claudia Bolleurs** aan het woord die vertelde dat Partnerschap Overgewicht Nederland (PON) de opdracht kreeg om de richtlijn obesitas kinderen en volwassenen te herzien, onderwijs te verzorgen in medische en



Paula Boshouwers

paramedische opleidingen over overgewicht en leefstijl en een landelijk basismodel te maken voor ketenaanpak van obesitas bij volwassenen. Overgewicht is een complexe zaak, er kunnen vele oorzaken aan ten grondslag liggen. Leefstijl is de meest voorkomende oorzaak, maar als interventies op dat gebied niet werken, denk dan ook aan chronische stress, slaapttekort, psychische oorzaken, endocriene oorzaken, genetische afwijkingen en het gebruik medicatie (vooral corticosteroiden, ook als zij dermaal en via inhalatie worden gegeven, maar ook maagzuurremmers, bloeddrukmedicatie en psychofarmaca staan erom bekend dat zij afvallen bemoeilijken). Het is daarom voor velen niet eenvoudig om af te vallen. Begrip en aanmoediging van de omgeving is heel belangrijk, daarom moeten we af van 'fat-shaming'. Zie ook Van Rossums oratie op YouTube<sup>4</sup> voor al haar inzichten en adviezen rondom overgewicht.

Ervaringsdeskundige en borstkankerpatiënt **Paula Boshouwer** sloot de dag op bijzondere wijze af. Zij heeft na een grote zoektocht rigoureuze veranderingen doorgevoerd door te werken aan een juiste balans van lichaam, geest en ziel. Ze is aan de slag gegaan met voeding, beweging, mindset en ook vragen als 'wie ben ik'. Leefstijl was voor haar de sleutel in het herstel van kanker en de weg naar een goede kwaliteit van leven. Ze benadrukte dat er in de zorg te grote gaten zijn tussen de behoefte van de patiënt en wat door de medici wordt aangeboden. Ze doet een pleidooi voor integrale zorg en de patiënt zelf de regie geven. Zij heeft ervaren dat er geen informatie over leefstijl werd gegeven en als je vragen stelt het bij algemene adviezen blijft. Daar liggen enorme kansen en uitdagingen voor iedereen. Volgend jaar zal in het jubileumcongres van Stichting Arts en Leefstijl in hybride vorm een update volgen over waar leefstijl staat in Nederland. 📍

#### REFERENTIES

Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. *Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake*. *Cell Metab*. 2019;30(1):67-77.e3

DiNicolantonio JJ, Bhutani J, O'Keefe JH, Crofts C. *Postprandial insulin assay as the earliest biomarker for diagnosing pre-diabetes, type 2 diabetes and increased cardiovascular risk*. *Open Heart*. 2017;4(2):e000656. Published 2017 Nov 27. doi:10.1136/openhrt-2017-000656

van der Zalm IJB, van der Valk ES, Wester VL, et al. *Obesity-associated T-cell and macrophage activation improve partly after a lifestyle intervention*. *Int J Obes (Lond)*. 2020;44(9):1838-1850

<https://youtu.be/jGH7n2eC2F4>

<sup>4</sup>Auteur van *Studeerden wij medicijnen of geneeskunde*