

‘LEEFSTIJL VAKER INZETTEN ALS MEDICIJN’

Gezonde voeding en beweging moeten vaker worden ingezet als ‘medicijn’ tegen chronische aandoeningen. Zieken krijgen dan niet alleen pillen, maar ook groente, fruit, fietsen en wandelen op recept. Dat schrijven deskundigen van onder meer WUR in het rapport *Kennisynthese voeding als behandeling van chronische ziekte*, dat ze hebben gemaakt in opdracht van ZonMW.

‘We weten uit onderzoek al langer dat een aangepaste leefstijl effectief kan zijn bij de behandeling van chronische ziekten, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten’, zegt projectleider Renger Witkamp, hoogleraar Voeding en Farmacologie in Wageningen. Denk aan diabetespatiënten die dankzij een gezond dieet en meer beweging soms helemaal met medicijnen kunnen stoppen.

Met voeding en beweging valt dus veel gezondheidswinst te behalen. Dat die winst nu nog relatief laag is, heeft volgens Witkamp onder andere te maken met de manier waarop zorg in Nederland wordt betaald. ‘Zorgverzekeraars worden gecompenseerd om ziekte te behandelen. Er wordt vooral gewerkt met kortetermijnmodellen en dan is het voordeliger

om iemand pillen voor te te schrijven waarvan je direct het effect ziet.’

Ook is de wetenschappelijke onderbouwing bij voedingsstudies lastiger. Bij medicijnonderzoek kun je studies uitvoeren waarbij de ene groep een pil krijgt en de andere een neppil. Bij voedingsonderzoek zijn dit soort studies volgens Witkamp überhaupt lastig uitvoerbaar, laat staan bij grote groepen patiënten met chronische aandoeningen. ‘Daarom pleiten we voor een andere benadering, waarbij op patiëntniveau wordt gekeken naar de gezondheidseffecten van leefstijlinterventies.’

Om de mogelijkheden van voeding in de praktijk optimaal te benutten, moet volgens Witkamp de financiering van de zorg veranderen. Ook moet er in de opleiding van huisartsen en praktijkondersteuners meer aandacht komen voor het belang van voeding en leefstijl. Uit onderzoek blijkt dat momenteel in slechts een kwart van de gesprekken bij de huisarts voeding en leefstijl ter sprake komen. Verder kunnen (huis)artsen en beleidsmakers volgens Witkamp nog beter gebruikmaken van de expertise van andere zorgprofessionals zoals diëtisten en coaches. **TL**

