

De impact van veel groente eten op gezondheid

‘Groente en fruit eten wellicht enige sleutel voor een goede gezondheid’



Rob Baan (rechts): “In een land als Nederland moet je geen goedkope producten willen maken.”

Het is nog maar tien jaar geleden dat de discussie over de relatie tussen chronische ziekten, leefstijl en voeding echt vaart kreeg. Op dat moment waren nog niet veel mensen ontvankelijk voor die boodschap. Het tij is inmiddels gekeerd. Bewegen en gezond eten is speerpunt geworden van overheid, zorgverzekeraars en artsen. Groente en fruit spelen een belangrijke rol in bestrijding van obesitas, leefstijl gerelateerde ziekten, maar ook om sneller te herstellen na ziekte.

Wat is de overeenkomst tussen huisarts Tamara de Weijer, cressenteler Rob Baan en Food for Care directeur Siebe Geertsema? Alle drie zijn ze niet de stoppen als ze

losgaan over hun favoriete onderwerp: voeding, leefstijl en gezondheid. Toen dr. Frank van Berkum ongeveer tien jaar geleden het probleem obesitas en daaraan gekoppelde leefstijl gerelateerde ziekten aan de kaak stelde, was Nederland nog niet helemaal klaar voor deze indringende boodschap. Hoewel nog steeds niet iedereen even enthousiast reageert, groeit de groep aanhangers van deze theorie en zijn veel mensen wakker geschud.

Arts en leefstijl

“Eén op de twee Nederlanders heeft overgewicht. Ruim één miljoen mensen voelen zich somber en een vergelijkbaar aantal heeft diabetes type 2. Meer dan anderhalf miljoen mensen hebben

hart- en vaatziekten en vijf tot tien miljoen mensen hebben één of meerdere chronische aandoeningen”, vertelt Tamara de Weijer. Ze ziet ze dagelijks verschijnen op haar spreekuur. “Als artsen schrijven we steeds meer pillen voor, maar we doen te weinig aan het voorkomen van deze ziekten.”

De Weijer richtte tweeëneuhalf jaar geleden ‘Arts en leefstijl’ op, een vereniging die in haar korte bestaan al duizend leden (huisartsen en zorgprofessionals) telt. In september 2018 presenteerde deze vereniging een handleiding voor huisartsen om medicatie af te bouwen van diabetes type 2 patiënten. Naar verwachting kan 50 tot 70% van de patiënten minder medicatie gebruiken of zelfs helemaal stoppen als zij

Vervolg op
pagina 12 >



Tamara de Weijer: “Geen pil, maar een paprika helpt tegen diabetes.”

hun dieet aanpassen en meer bewegen. Dat is op zijn zachtst gezegd een revolutionair protocol. In het dieet is een belangrijke rol weggelegd voor het eten van veel groente en fruit. “Geen pil, maar een paprika helpt tegen diabetes.” Met deze ferme uitspraak onderstreept ze haar missie.

Goede gewoontes stimuleren

Hoewel de consumptie van groente toeneemt, is het nog steeds droevig gesteld met de feiten. Nederlanders eten gemiddeld 139 gram per dag, terwijl dat minstens 250 gram zou moeten zijn. Misschien zelfs meer. “Voor mensen die van dieet moeten veranderen is het lastig om ineens die hoeveelheid groente in de hoofdmaaltijd te verwerken. En daarom zal je ook op andere eetmomenten verse groente moeten inpassen, bijvoorbeeld in salades, soepen of als snack.” Onlangs verscheen het boek ‘Eet beter in 28 dagen’ van haar hand, waarin ze mensen leert om een nieuwe leefstijl aan te wennen en met recepten laat zien dat dit heel lekker kan zijn.

De huisarts wil goede eetgewoontes stimuleren, want inmiddels staat weten-

schappelijk vast dat ziektes in veel gevallen zijn te voorkomen als mensen anders gaan leven. Meestal komen patiënten pas bij haar wanneer ze al ziek zijn. “Zie ik bijvoorbeeld iemand met knieklachten, dan constateer ik dat er mogelijk sprake is van overgewicht. Dan ga ik zeker het gesprek aan, want op dat moment zijn mensen ontvankelijk voor de boodschap”, vertelt zij. Voor echte veranderingen verwijst zij vervolgens bijvoorbeeld door naar een diëtist of een psycholoog. En ze plant alvast een afspraak in na eventuele behandeling. Zo ziet zij ook de rol van een huisarts in de toekomst. “Onze rol is signaleren, motiveren, doorverwijzen en een stukje nazorg.”

Voor de tuinbouw ziet zij grote kansen. “Eten van groente en fruit is misschien wel de enige sleutel voor een goede gezondheid”, denkt ze.

Gezonde medicijnkast

Het doet Rob Baan van Koppert Cress goed dat zijn West-Friese streekgenote dit onderwerp zo nadrukkelijk onder de aandacht brengt bij haar collega’s en patiënten. Jarenlang leek hij een roepen-

de in de woestijn met zijn boodschap dat groente onderdeel is van onze medicijnkast. Het liefst zou hij claimen dat broccoli kanker bestrijdt, maar dat is hem niet toegestaan. Dat hij misschien op lange termijn daarin toch gelijk krijgt, is zeker niet uitgesloten.

“Het is gewoon hartverwarmend dat voeding eindelijk de plaats krijgt die het verdient”, vindt hij. “Eigenlijk moet alle aandacht gaan naar gezondheid, dus leefstijl. Pas daarna naar reparatie. Ik zie dus dat door deze ontwikkeling arts, kok en tuinder steeds dichter naar elkaar toe groeien.”

Enorme markt

Met het in 2014 geïntroduceerde Dutch Cuisine, dat het gebruik van 80% groente promoot in restaurantmaaltijden, probeert hij het Nederlandse koksgilde te bereiken. In restaurants speelt het gebruik van groente nog te vaak een ondergeschikte rol. Om hem heen voelt hij goede vibraties, nu meer mensen zich inzetten voor gezonde voeding, zoals bijvoorbeeld Kokkerelli, een educatief programma voor basisscholen om kinderen inzicht te geven in een gezond eetpatroon. Of het onderzoek bij Brightlands Venlo, naar gepersonaliseerde voeding.

“Ik vind het belangrijk dat de tuinbouwsector nauw betrokken is bij deze ontwikkeling. Nog te vaak gaat het om



Siebe Geerdsema: “Lastig om in traditionele zorgmarkt gewoontes aan te passen.”



Dutch Cuisine promoot het gebruik van 80% groente in restaurantmaaltijden.

kilo's en afzet, terwijl er zoveel meer mogelijk is", vindt hij. "Er ligt een enorme markt voor gezonde voeding en daar moeten we op inspelen. Geef koks goede ingrediënten, zodat zij ook goede maaltijden kunnen maken. Ik ben van mening dat je in een land als Nederland geen goedkope producten moet willen maken." Om zijn overtuiging om te zetten in daadkracht is Baan togetreden tot het bestuur van Glastuinbouw Nederland.

Voeding is een medicijn

Heb je de pech dat je door ziekte bent getroffen, dan wil je zo snel mogelijk herstellen. Ook in dat traject kan voeding veel meer betekenen dan voorheen werd gedacht. FoodforCare is een spin-off van cateraar Maison van den Boer, geleid door Siebe Geerdsema. Dit programma is in 2013 ontstaan uit een pilot bij het Radboudumc in Nijmegen. Jonge patiënten van de afdeling Medische Oncologie gaven aan dat de standaard ziekenhuisvoeding hen niet smaakte. Hoewel het beter was voor hun herstel lieten ze het staan. In 2014/15 is het FoodforCare concept uitgerold op vijf afdelingen en inmiddels is de hele keuken van het medisch centrum overgenomen. Patiënten krijgen gedurende de dag op

vijf tot zeven eetmomenten kleine, smaakvolle en verleidelijke gerechten geserveerd. De geur en aanblik blijkt aanstekelijk, want daardoor gaan ze toch eten, al hebben ze soms geen trek. Per patiëntengroep is onderzocht welke basiselementen deze maaltijden moeten bevatten. Dit zijn voornamelijk eiwitten en veel groente en fruit. Patiënten krijgen dus een persoonlijke keuze uit gerechten. Denk daarbij bijvoorbeeld aan zoutarm of aangepaste voeding voor diabetespatiënten.

"We hebben wetenschappelijk kunnen aantonen dat patiënten sneller en beter herstellen na een behandeling. Voeding is dus echt een medicijn", legt Geerdsema uit. Patiënten die het ziekenhuis verlaten kunnen ook thuis nog gebruik maken van deze service.

Traditionele zorgmarkt

Hoewel het nut inmiddels vaststaat, is de weg om dit concept uit te rollen lang. Inmiddels kan Geerdsema ook een revalidatiecentrum tot zijn klantenbestand rekenen, maar veranderingen in zorgcentra zijn niet eenvoudig. Jarenlang werken facilitaire afdelingen al op dezelfde manier en de bereidheid om te veranderen is niet altijd aanwezig.

"We hebben te maken met een zeer traditionele zorgmarkt", legt hij uit.

"Het valt niet mee om alle gewoontes en roosters aan te passen." De verkorte ligduur is echter een belangrijk argument, waardoor hij de artsen in ieder geval al enthousiast krijgt. Het is dus een kwestie van tijd, maar hij houdt vast aan de wetenschap dat gepersonaliseerde voeding helpt bij het herstel na ziekte.

Powervoeding

"In wezen moet je het onderwerp steeds positief benaderen. Ook nu krijgen ondervoede patiënten speciaal door de voedingsindustrie ontwikkelde met eiwit verrijkte producten, maar echt heel erg smakelijk zijn ze niet. Vaak worden ze thuis zelfs weggegooid. Wanneer we deze powervoeding smakelijker kunnen maken op basis van natuurlijke stoffen, dan bereiken we veel meer."

Geerdsema heeft zijn pijlen inmiddels gericht op trainingen en advies aan voedingsassistenten en keukenmedewerkers, want de verandering moet van binnenuit komen. Als zij enthousiast worden van deze nieuwe 'à la carte' werkwijze, dan komt het omslagmoment sneller. Een iets duurder voedingsconcept kan uiteindelijk winst opleveren voor de ziekenhuizen door minder ligdagen en zorgt er voor dat patiënten weer sneller op de been zijn.

Samenvatting

De waarde van voeding met gezonde inhoudsstoffen krijgt na jarenlang duwen en trekken eindelijk de erkenning die het verdient. Overheid en zorgverlener zijn betrokken bij programma's die het eten van groene en fruit stimuleren. Goede voeding zorgt er niet alleen voor dat je minder snel ziek bent, het helpt bovendien om sneller te herstellen. De voorspelling is dat mensen in de toekomst steeds meer naar een dieet groeien dat is afgestemd op de behoefte van hun lichaam.