



Leefstijlverandering is de beste weg tegen diabetes

Steeds meer mensen krijgen op latere leeftijd te maken met diabetes type 2. Belangrijkste reden: de leefstijl van de patiënt. Dat viel te beluisteren op de vijfde rondetafelconferentie van Kenniscentrum suiker & voeding (KSV) waar acht deskundigen met elkaar in gesprek gingen over oorzaken en oplossingen. Voeding Nu heeft een verslag over deze conferentie geschreven. Hieronder de samenvatting van dit verslag. Het hele verslag van Voeding Nu lees je via [deze link](#).

Obesogene omgeving

Volgens Rik Heijligenberg, internist en endocrinoloog in het Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede, is de leefstijl de belangrijkste reden voor het ontstaan van diabetes mellitus type 2. Daarbij wijst hij vooral naar de omgeving, waarin er veel prikkels zijn om ongezond en te veel te eten. Hij geeft aan allerlei ingrepen te kunnen doen om de complicaties van diabetes mellitus aan te pakken, met medicijnen of een maagverkleining, maar dat dat altijd lapmiddelen zijn. Het aanpassen van de leefstijl is volgens hem een betere optie, maar dat blijkt in de praktijk een van de moeilijkste wegen te zijn. Een interventie als 'Keer Diabetes2 Om' zou kunnen werken.

Kinderarts Mieke Jongejan van Sint Franciscus Gasthuis in Rotterdam vindt ook dat verandering van de obesogene omgeving een deel van de oplossing kan zijn. Jongejan is betrokken bij de ketenaanpak van kinderen met overgewicht en obesitas. In haar praktijk ziet zij de stroom 'puberobesen' groeien. 'Vaak spelen er sociaaleconomische en/of relationele problemen binnen het gezin, die bijdragen aan de ongezonde leefstijl.'

Volgens Gertjan Schaafsma, voedingsadviseur en emeritus hoogleraar Voeding en Gezondheid van Wageningen Universiteit, moet de gezonde keuze gemakkelijker worden gemaakt. 'Positief gedrag moet je belonen, het moet aantrekkelijk zijn om te veranderen. Daarbij moet de focus niet liggen op producten, maar op een gezond voedingspatroon.'

Klein gewichtsverlies

Volgens professor Humane Biologie Ellen Blaak is er sterk bewijs dat leefstijlinterventies effectief zijn voor de preventie van (pre)diabetes. 'Het aantal nieuwe gevallen van diabetes kan daarmee met meer dan de helft omlaag, maar we weten nog niet alles', zegt Blaak, die wijst op de verschillen tussen mensen en de diverse 'ziektebeelden' van diabetes. Blaak leidt uit de wetenschappelijke literatuur af dat groot gewichtsverlies bij obesitas niet heilig is, zoals vaak wordt gedacht. 'Leefstijlveranderingen in combinatie met een klein gewichtsverlies hebben in veel gevallen al een gunstig effect op de gezondheid.'

Insulineregeling en stress

Tanja Adam, universitair hoofddocent op de afdeling Voeding- en Bewegingswetenschappen aan Maastricht University, brengt in dat een al te grote focus op gewichtsverlies ook vaak stress oplevert en dat is niet goed voor gewichtsbeheersing en de hormoonhuishouding. Stress heeft een negatieve invloed op de cortisolspiegel van het bloed, wat insulineresistentie direct of indirect stimuleert of in stand houdt. Haar boodschap: 'Voorkom stress, en zeker chronische stress.' Bovendien bemoeilijkt te veel cortisol het behoud van een gezond gewicht, doordat de vetverbranding belemmerd wordt. Heijligenberg geeft aan dat patiënten die cortisolstimulerende medicijnen krijgen over het algemeen 'niet van eten kunnen afblijven'. Ze gaan craven naar vet, zoet en zout.

Minder koolhydraten?

Een heet hangijzer kwam ook aan bod tijdens de discussie over de aanpak van diabetes mellitus type 2: de hoeveelheid koolhydraten in de voeding. Ellen Blaak vertelt dat als het om de behandeling van (pre) diabetes gaat, diëten met weinig koolhydraten op korte termijn en enigszins gunstig effect laten zien op de controle van het gewicht en het HbA1c-gehalte (een gemiddelde maat voor de bloedsuikerspiegel in een bepaalde periode).

Op de lange termijn, meer dan een jaar, is er echter geen effect te vinden van een dieet laag in koolhydraten. De grootste zorg die Blaak uitspreekt over voedingspatronen met minder koolhydraten, is het risico van een tekort aan vezels die juist van belang zijn bij het voorkomen van insulineresistentie. Zowel Ellen Blaak als Yneke Kootstra, directeur en oprichter van de Academie voor Leefstijl en Gezondheid, wijzen bij extreme diëten ook op de compliance van de deelnemers.

Hilversum, juli 2020

Deelnemers rondetafelconferentie Kenniscentrum suiker & voeding (KSV) 5 maart 2020: dr. Tanja Adam, associate prof. bij Maastricht University; prof. Ellen Blaak, professor in Human Biology bij Maastricht University; dr. Rik Heijligenberg, internist/endocrinoloog Ziekenhuis Gelderse Vallei; dr. Mieke Jongejan, kinderarts, Sint Franciscus Gasthuis Rotterdam; ir. Yneke Kootstra, Directeur Academie voor Leefstijl en Gezondheid; prof. Gertjan Schaafsma, (emeritus) hoogleraar Nutrition and Food aan de Wageningen Universiteit; dr. ir. Eva Vermeulen, onderzoeker & trainer bij Duwtje; Ilona Zuurmond BSc, Food to Sparkle. Waarnemers: dr. ir. Irene Tijssen, KSV; dr. ir. Janine Verheesen, directeur KSV. Discussieleider: dr. Theo Ockhuizen, Nutricom Consultancy

