

# Hart&Ziel

Over gezond leven, psychologie, familie en relaties

99 procent van de zieken heeft baat bij een gezonde levenswijze. Sterker nog: uit de studies van onderzoeker Ben van Ommen van het Innovatiecentrum 'Leefstijl als medicijn' blijkt dat een goede leefstijl bepaalde medicijnen overbodig kan maken.

## 'Tem je ziekte met een andere leefstijl'



**Cathérine van der Linden**

**M**iljoenen Nederlanders herstellen van hun ziekten als zij hun leefstijl als medicijn zouden inzetten, zegt TNO-onderzoeker Ben van Ommen (59). Hij werkt bij het innovatiecentrum dat vorig jaar januari is opgezet door zijn werkgever en het Leids Universitair Medisch Centrum.

„Ik denk aan 800.000 van de miljoen patiënten met diabetes type 2. Zo'n 60 procent van alle gevallen van kanker komt door verkeerde leefstijl en voeding. En miljoenen Nederlanders gebruiken bloedverdunders en cholesterolverlagers.

Geen huisarts controleert in welke mate iemand te veel cholesterol aanmaakt, er te weinig van uitscheidt of dat het eetpatroon eraan bijdraagt. Te gek voor woorden. 99 procent van de zieken heeft baat bij een gezonde leefstijl. Die ene procent bestaat uit mensen die er niet toe in staat zijn, bijvoorbeeld als ze een kapotte knie hebben.”

**Wat doet u eraan?**

„We hebben een programma opgezet waarmee een huisarts sneller begrijpt hoe hij iemand

met diabetes type 2 vooruit helpt. We testen het in Leiden en Rotterdam. Een huisarts heeft vaak weinig tijd. Het blijft bij een praatje en een bloedmeting. Het helpt als een patiënt vooraf vragen op de pc invult over zijn aanpak, besteedbaar inkomen en hoe hij in het leven staat. Het helpt bijvoorbeeld niet veel zin te adviseren over gezonde voeding als iemand in de schuldsanering zit.

Ons programma selecteert suggesties die de arts met zijn cliënt kan uitwerken: wil hij of zij meer bewegen? Welke voedingsadviezen passen bij deze persoon? Dan is dit behulpzaam. Zo verandert de klassieke zorg in ondersteuning. Het gaat ons erom een patiënt te laten inzien dat hij de regie kan pakken. Lukt dat niet dan krijg je meer begeleiding.”

**Weet een patiënt dit dan niet?**

„Wat wij zien is dat onze zorg-economie diabetes type 2 in stand houdt. Er wordt met medicatie veel aan verdiend. Maar een pil geneest een diabeet niet, die houdt hem afhankelijk.

Als ik met een insulinegebruiker zijn eetpatroon verander, is de kans groot dat hij het in een week kan laten liggen. Ik ken

mooie, dramatische verhalen van genezingen. Ja, genezen! Maar er blijven ook altijd mensen bij wie de schade in het lichaam niet volledig kan worden hersteld.”

**Neemt u farmaceuten de wind uit de zeilen?**

„Klopt. Als wij succesvol zijn met dit programma neemt de omzet van medicatie sterk af. We weten ook dat een gezonde leefstijl hart- en vaatziekten voorkomt, al zijn die maar ten dele terug te draaien. Bij veel ziekten beschikken we nog niet over voldoende bewijs dat leefstijl je kan genezen. Bij MS, reuma en darmziekten kunnen we met de beschikbare aanwijzingen een hype veroorzaken, maar we missen nog een wetenschappelijk fundament.

De bewijsvoering is lastig, omdat voeding razend ingewikkeld is en er niet dezelfde miljoenenbudgetten voor zijn als voor de ontwikkeling van medicijnen.

Wat mij betreft gaan we naar een samenleving waarbij mensen hun eigen gezondheidsdata beheren. Zodat ze tegen groenten en fruitkwekers kunnen roepen: Kijk, dit zijn mijn gezondheidsgegevens, vertelt u mij maar welke groenten en fruit ik daar het best bij kan eten.”

**▲ Ben van Ommen: „Het zou mooi zijn als mensen aan de groenteboer kunnen vragen aan welke groente hun lichaam behoefte heeft.”**

FOTO SHODY CAREMAN



**Ik ken mooie, dramatische verhalen van mensen die genezen door hun leefstijl**

**Wat verstaat u onder gezond leven?**

„Niet roken, stress verminderen, goede voeding en voldoende bewegen en slapen. Ons lichaam wordt er robuuster door.”

**Komt boontje om zijn loontje wat leefstijl betreft?**

„Nee, dat is te simpel. We leven in een abnormale omgeving. Want de calorieën stralen ons toch overal tegemoet? Ons lichaam reageert erop zoals het hoort te reageren, maar het kan met al die calorieën en koolhydraten niet altijd veerkrachtig en gezond blijven. Dat doen we onszelf aan. Wie denkt dat boontje om zijn loontje komt, ontkent dat de één genetisch anders schakelt dan de ander.”

**Hoe maak ik werk van mijn leefstijl als mijn huisarts zegt: 'ik richt me op het behandelen van ziektes, niet op preventie?'**

„We zullen de opleidingen en bijscholingen van artsen serieuzer moeten nemen.”

**Wat doen jullie dit jaar?**

„We richten ons ook op hart- en vaatziekten. Als de zorg de draai maakt naar 'leefstijl als medicijn' en dus naar eigen regie, kunnen we grote stappen maken.”