

Voorwoord

Een boek over leefstijlgeneeskunde. Daar ben ik blij mee. Artsen kunnen dan wel steeds meer, er zijn steeds betere behandelingen beschikbaar, steeds betere medicijnen, mooie digitale toepassingen. Dat is natuurlijk fantastisch. Maar voorkomen is altijd nog beter dan genezen. Op dat vlak laten we nu nog grote kansen liggen. Zo is het voor artsen toch een beetje dweilen met de kraan open.

Veel chronische aandoeningen, zoals diabetes, COPD, hartfalen, worden veroorzaakt door leefstijl. Ruim 35.000 mensen sterven jaarlijks aan de gevolgen van roken, overmatig alcoholgebruik, te weinig bewegen en ongezonde voeding. Daarachter schuilt veel persoonlijk leed en leefstijlziekten kosten de overheid ook nog eens zo'n 9 miljard euro.

Daar willen we iets aan doen. Bijvoorbeeld met het Nationaal Preventieakkoord. Samen met zeventig partners pakken we roken, overmatig alcoholgebruik en overgewicht aan. Samen willen we de gezondheid van alle Nederlanders verbeteren. Gezond kiezen makkelijker maken. Dat wordt steeds zichtbaarder. Op steeds meer plekken mag bijvoorbeeld niet meer worden gerookt. Producenten werken aan producten met minder zout, suiker en vet. En we proberen mensen bewust te maken van de risico's van alcohol. Met dit soort acties wordt preventie meer onderdeel van de samenleving.

Maar preventie moet ook meer onderdeel worden van de zorg. Meer onderdeel van het gesprek dat zorgverleners met hun patiënten voeren. Zorgverleners kunnen ontzettend veel betekenen. In de overdracht van kennis, in bewustwording of dat duwtje dat nodig is om aan de slag te gaan met gezonde leefstijl en om vol te houden. De inspirerende gesprekken met artsen, bijvoorbeeld van Vereniging Arts en Leefstijl, die hiervan bij hun werk de vruchten plukken, stemmen mij optimistisch.

Sinds januari 2019 wordt de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) vergoed via het basispakket. En ondertussen onderzoeken we de effectiviteit van andere leefstijlinterventies en hoe die in de zorg kunnen worden ingezet voor specifieke patiëntengroepen.

Als we willen bereiken dat leefstijl en preventie ook daadwerkelijk in de spreekkamer onderwerp van gesprek worden, zal daarvoor voldoende aandacht moeten zijn in de richtlijnen van artsen en in de zorgopleidingen. Als we dat voor elkaar krijgen, dan levert dat heel veel gezondheidswinst op. En niet te vergeten meer kwaliteit van leven voor veel mensen. Kortom: er is werk aan de winkel! Ik hoop dat dit boek bijdraagt aan een doorbraak van leefstijlgeneeskunde. Samen voor een gezonder Nederland!

Paul Blokhuis Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Inhoud

Deel I Inleiding

1 Leefstijlgeneeskunde

3

Maaïke de Vries, Tamara de Weijer en Rogier Hoenders

1.1 Definitie	4
1.2 Determinanten van gezondheid	5
1.3 Plaatsbepaling	6
1.4 Historie	7
1.5 Blue zones en leefstijlpijlers	10
1.6 Maatschappelijke aanpak	12
1.7 Bekostiging	13
Literatuur	14

2 Gezondheid, leefstijl en zorguitgaven

17

Fons van der Lucht en Johan Polder

2.1 Een gezond Nederland	18
2.2 De rol van leefstijl	19
2.3 Kosten van zorg en ziekten	22
2.4 Wat brengt de toekomst?	24
Literatuur	25

Deel II Aandachtsgebieden leefstijlgeneeskunde

3 Overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen

29

Jutka Halberstadt, Liesbeth van Rossum en Jaap Seidell

3.1 Urgentie en complexiteit van het probleem en de historie van de aanpak in Nederland	30
3.2 Gevolgen	30
3.3 Oorzaken	32
3.4 Oplossingen	35
3.5 Leefstijladviezen in de spreekkamer	37
3.6 Belemmeringen	40
3.7 Multidisciplinaire Zorgstandaard Obesitas	42
3.8 Landelijk model ketenaanpak	45
3.9 Brede blik	45
3.10 Proces	47
3.11 Partners	48
3.12 Financiën	49
Literatuur	51

4 Diabetes mellitus type 2	55
<i>Maarten Soeters</i>	
4.1 Insuline en glucose	56
4.2 Rol van leefstijl	57
4.3 Epidemiologie	58
4.4 Leefstijl	59
4.5 Vertaling naar de praktijk	64
Literatuur	70
5 Hart- en vaatziekten	73
<i>Ellen Rouwet en Leonard Hofstra</i>	
5.1 Hart- en vaatziekten in Nederland	74
5.2 Hart- en vaatziekten en leefstijl	74
5.3 Hart- en vaatziekten en roken	76
5.4 Hart- en vaatziekten en voeding	77
5.5 Hart- en vaatziekten en gewicht	79
5.6 Hart- en vaatziekten en fysieke activiteit	80
5.7 Hart- en vaatziekten en psychosociaal welzijn	81
5.8 Bevorderen van cardiovasculaire gezondheid	83
Literatuur	84
6 Nierziekte	91
<i>Karin Boslooper-Meulenbelt en Gerjan Navis</i>	
6.1 Chronische nierschade	92
6.2 Risicofactoren	93
6.3 Comorbiditeit: hart- en vaatziekten en diabetes	94
6.4 Symptomen en complicaties	95
6.5 Behandeling van chronische nierschade.	96
6.6 Leefstijlbegeleiding in de praktijk: huidige situatie	100
6.7 Meten is weten: kansen voor leefstijlgeneeskunde	101
6.8 De rol van de behandelsetting voor leefstijlbegeleiding	106
Literatuur	108
7 Maag-darm en leverziekten	111
<i>Tanya Bisseling, Sander van der Marel, Annemarie Boleij, Carlijn Bruggeling en Menso Westeroen van Meeteren</i>	
7.1 Microbioom van het maag-darmstelsel	112
7.2 De meest voorkomende aandoeningen en leefstijl	113
7.3 Obesitas en het maag-darmkanaal	124
7.4 Voeding en leefstijlverandering na bariatrische chirurgie en oncologische slokdarm- en maagchirurgie	125
Literatuur	128
8 Kanker	131
<i>Sandra Beijer en Ellen Kampman</i>	

8.1 Leefstijl en de preventie van kanker	132
8.2 Leefstijl en de behandeling van kanker	136
8.3 Leefstijl na de behandeling van kanker	140
8.4 Van weten naar doen	142
Literatuur	143

9 Psychische stoornissen 145

*H.J. Rogier Hoenders, Esther Steffek,
Matthijs Eendebak en Stynke Castelein*

9.1 Leefstijl in de ggz	146
9.2 Leefstijlcoaching.	148
9.3 Leefstijlveranderingen	148
9.4 Werkingsmechanisme	154
9.5 Duurzame leefstijlverandering.	156
9.6 Leefstijl geïntegreerd in het behandel aanbod	157
Literatuur	164

10 Verslavingsproblematiek 169

*Robert C. van de Graaf, Mirije W.B. Kuitert en
Gabriel G. Anthonio*

10.1 Verslaving en leefstijl	170
10.2 Tabak en alcohol	171
10.3 Begeleiding vanuit de spreekkamer	176
10.4 Handvatten voor de spreekkamer	179
Literatuur	186

Deel III Leefstijlgeneeskunde in de praktijk

11 Rond de zwangerschap. 191

*Rianne van der Kleij, Melissa van der Windt,
Régine Steegers-Theunissen en Tessa Roseboom*

11.1 De periconceptiefase	193
11.2 Voeding	193
11.3 Intoxicaties	199
11.4 Lichamelijke beweging.	201
11.5 Stress & slaap	201
11.6 Verandering van leefstijl in de periconceptiefase	202
11.7 In de	203
11.8 Het belang van de eerste duizend dagen	203
11.9 Tijdens de zwangerschap	204
11.10 Na de geboorte	208
11.11 Economische gevolgen van een goede start	209
11.12 De basis van leefstijl	210
Literatuur deel 1	211
Literatuur deel 2	216

12 Beweging 219

12.1 Positieve effecten van beweging	220
12.2 Beweegrichtlijnen	226
12.3 Beweging in de zorg	230
Literatuur	234
13 Voeding	237
<i>Karine Hoenderdos, Mary Stottelaar, Angela Severs en Christel Vondermans</i>	
13.1 Gezonde voeding	238
13.2 Voedingsvoorlichting	242
13.3 Voedingsstoffen	246
13.4 Kwaliteit en eetritme	250
13.5 Dieetadvisering en leefstijlcoaching	251
Literatuur	251
14 Slaap	253
<i>Merijn van de Laar en Ingrid Verbeek</i>	
14.1 Slaperigheid en vermoeidheid	254
14.2 Fysiologie van slaap	254
14.3 Slaap als 24 uursgebeuren	257
14.4 Slaap en	257
14.5 Begeleiding bij slaapproblemen	260
14.6 Stappenplan	267
Literatuur	268
15 Gedragsverandering	269
<i>Sander Hermesen en Amber Ronteltap</i>	
15.1 Belang van gedrag	270
15.2 Gedrag voorspellen	270
15.3 Gedrag	272
15.4 Praktische handvatten voor de spreekkamer	274
Literatuur	279
16 Positieve gezondheid	281
<i>Machteld Huber en Karolien van den Brekel-Dijkstra</i>	
16.1 Definitie van gezondheid	282
16.2 Een nieuw concept	282
16.3 Positieve Gezondheid	284
16.4 Positieve Gezondheid en leefstijl	285
Literatuur	289
17 Mindfulness	291
<i>Barbara Doeleman van Veldhoven en Ellen Rouwet</i>	
17.1 Mindfulness	292
17.2 Mindfulnessprogramma's	293
17.3 Werkingsmechanismen van mindfulness	294
17.4 Mindfulness voor veerkracht bij stress en ziekte	295

17.5 Mindfulness voor gezonde gewoonten	296
17.6 Mindfulness voor gezonde zorg	297
17.7 Mindfulness in de (digitale) praktijk	297
Literatuur	298

18 E-health	303
<i>Douwe Atsma, Niels Chavannes en Esther Talboom-Kamp</i>	

18.1 Definitie	304
18.2 E-health voor educatie	304
18.3 E-health voor monitoring en zorg op afstand	306
18.4 E-health voor communicatie	309
18.5 Uitdagingen van e-health	310
Literatuur	313

Deel IV Nabeschouwing

19 Leefstijlgeneeskunde als maatschappelijk medicijn	317
<i>Johan Polder en Fons van der Lucht</i>	

19.1 Een nakomeling van ZZ en GG	318
19.2 De gezondheidsepidemie	318
19.3 MM als medicijn	319
19.4 De weg vooruit	321
19.5 Leefstijlgeneeskunst	323
Literatuur	323

20 Ethiek	325
<i>Eric van de Laar en Jenny Slatman</i>	

20.1 Hoge verwachtingen, grote ethische vragen	326
20.2 Leefstijlbeïnvloeding en vrijheid	327
20.3 Gezondheidsverschillen en gezondheidsvaardigheden	330
Literatuur	332

Bijlage	333
Register	334