

'ALLES WAT JE IN FYSIEK,
EMOTIONEEL EN MENTAAL
OPZICHT TOT JE NEEMT, IS
VOEDSEL'



HEALTH



Anna Myrte Korteweg is cultureel antropoloog, droomuitlegger, zwangerschapsbegeleider, mindfulness trainer, moeder van vier kinderen en bovenal schrijver. Zij schrijft boeken en artikelen over spiritualiteit, gezondheid en 'de levensweg van de mens'. In haar interviews gaat zij op zoek naar iemands unieke talenten en diepere drijfveren, als bron van inspiratie voor anderen.

Voeding als medicijn, ook bij MetS

Huisarts Albert van der Velde begon zijn carrière als fysiotherapeut. Omdat hij tijdens die opleiding geen antwoord vond op grote vragen, zoals 'hoe kun je mensen helpen om gezond te worden?', besloot hij geneeskunde te gaan studeren. Echter: zijn vragen bleven ook tijdens deze studie onbeantwoord. Nu, dertig jaar later, heeft hij het heft in eigen hand genomen. Samen met een groep collega's en wetenschappers spoort hij Nederlanders aan om zich te richten op preventie én genezing van binnenuit. Vooral bij MetS en diabetes.

Albert van der Velde (1952) is integraal huisarts te Haarlem en medeoprichter van de succesvolle stichting Voeding Leeft, en de daaruit voortgekomen Vereniging Arts en Voeding. Stichting Voeding Leeft werd in het leven geroepen 'om het bewustzijn over voeding en de impact die voeding op ons leven, ons gevoel van welzijn en vitaliteit heeft, te vergroten', aldus de website. De stichting staat niet stil. Er worden educatieve programma's gemaakt voor scholen, er worden verschillende groepsprogramma's georganiseerd voor mensen die lijden aan specifieke ziektes en kwalen, er wordt samengewerkt met het bedrijfsleven en er wordt uitgewisseld met medici en universiteiten. De tijd lijkt rijp voor een andere, meer op leefstijl gerichte, benadering van gezondheid. Stichting Voeding Leeft sluit aan bij deze trend.

Eigenlijk was de huisarts zijn tijd ver vooruit. Al tijdens zijn medicijnenstudie had hij ideeën die anders waren dan gebruikelijk. Daardoor was hij vaak een buitenbeentje: 'Als ik probiotica noemde tijdens een nascholing over buikklachten, dan vonden mijn collega's me gek. Tot het twintig jaar later ineens geaccepteerd werd... Hetzelfde geldt voor de kwalijke effecten van suiker, voor bewerkt voedsel en voor vitamine D. Het was soms een moeilijke weg, waarop ik me ook alleen voelde, toch was mijn drive niet te stoppen.'



Albert van
der Velde





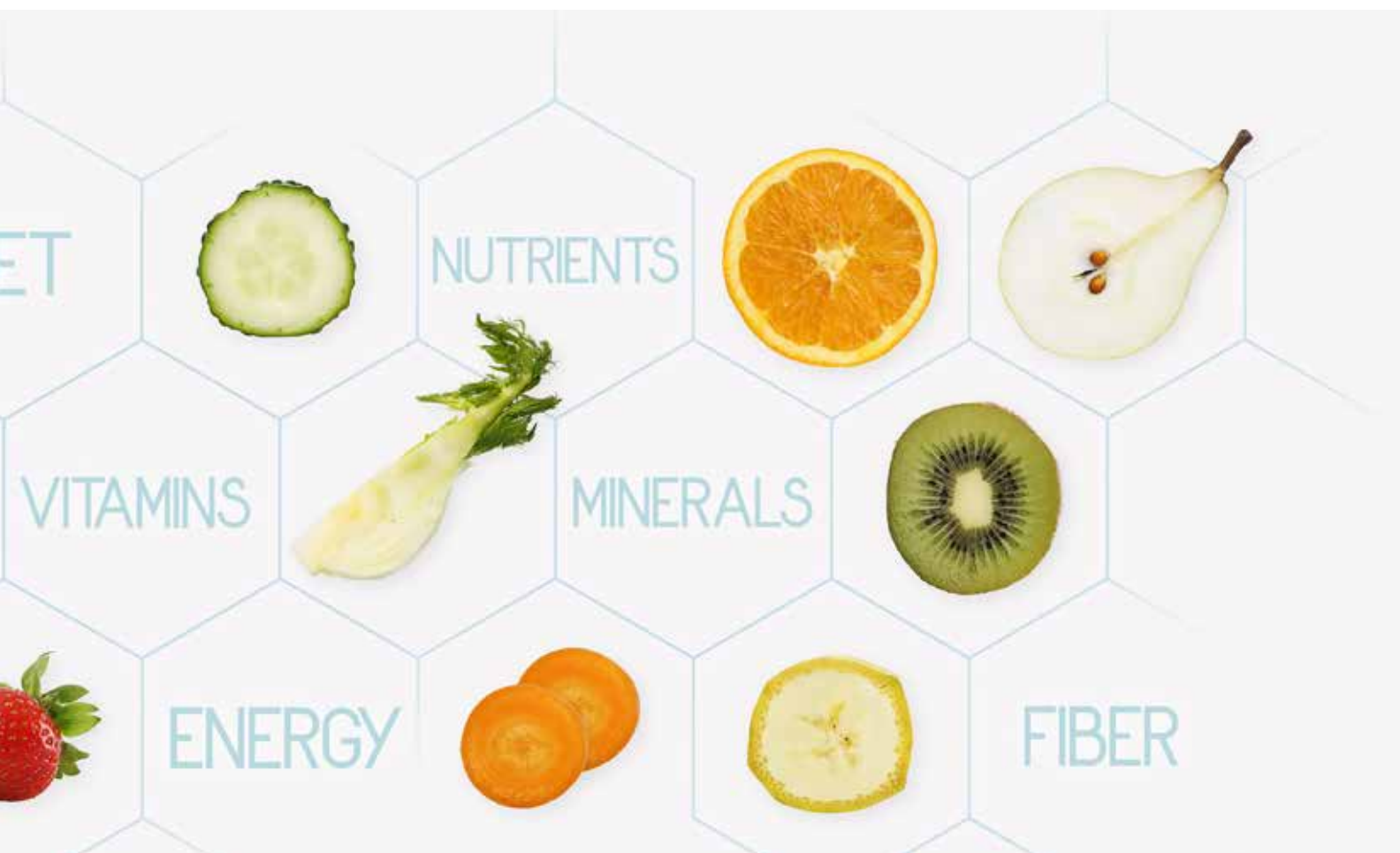
Ik verdiepte mij in macrobiotiek, antroposofische voeding etc. Ook leerde ik veel over ayurveda, een geweldig mooi systeem, dat veel leefstijladviezen kent om de balans te herstellen. Ik had zoveel vragen, waarop ik geen antwoord kreeg vanuit de reguliere medische wereld. Maar hoe meer ik op zoek ging, hoe meer vragen erbij kwamen. En nog steeds komen: we weten eigenlijk maar zo weinig van wie we zijn...

Het is altijd mijn wens geweest om met mensen samen te werken aan gezondheid. Gezondheid betekent voor mij dat iemand geen medicatie nodig heeft. Ik probeer mensen zo medicatie-vrij mogelijk te maken. Ik help ze zodat ze zichzelf kunnen helen door middel van onder andere voedings- en leefstijladviezen. Soms zijn daar reguliere geneesmiddelen bij nodig. Ik ben niet tegen de reguliere geneeskunde, maar ik ben wel vóór echte genezing. Steeds minder mensen lijken werkelijk beter te worden. Antibioticum heelt bijvoorbeeld vaak niet meer, omdat er steeds meer resistentie komt. Het portaal wordt steeds smaller, het lijkt een doodlopende weg. Het aantal chronisch zieken neemt wereldwijd toe. Chronische ziekte wordt tot nu toe vooral beantwoord door medicijnen voor te schrijven, maar dat leidt niet tot werkelijke genezing.

In 2010 ontmoette ik de op Harvard en Cambridge werkzame fysioloog en biochemicus Peter Voshol (*zie voor zijn visie op MetS: OF nr. 1/17, p. 16-21*). Ook hij stond open voor een bredere kijk op genezing. Samen met bedrijfs-econoom Martijn Verbeek (*nu de directeur van Stichting Voeding Leeft*) hebben we hier in deze spreekkamer een weekend doorgebracht om te brainstormen over wat we samen zouden kunnen ondernemen. Martijn had jarenlang allerlei managementfuncties vervuld in de voedingsindustrie. Tijdens een sabbatical kwam hij erachter dat hij zich niet meer wilde bezighouden met de vraag hoe je zo veel mogelijk producten kunt verkopen, maar met wat voeding kan doen voor de mens. Na dit weekend hebben we Voeding Leeft opgericht.

Voeding Leeft houdt zich niet alleen bezig met de fysieke voeding die door de mond gaat. Alles wat je in fysiek, emotioneel en mentaal opzicht tot je neemt, is voedsel. Ook stress is een vorm van voedsel. Het is een van de meest ziekmakende factoren in ons bestaan. Elke dag weer krijg je van alles binnen wat je moet verwerken. Hier kun je ook bewuste keuzes in maken. Denk aan het kijken van een actiefilm, wat doet dat met je systeem? Ook de situatie van de wereld komt bij je binnen. Ik zie veel slaap- en

‘Tijdens het programma krijgen mensen ook kookles’



angststoornissen die niet los te zien zijn van wat er op de planeet gebeurt. Mensen maken zich zorgen vanwege terrorisme, oorlogen, vervuiling etc. En ze voelen zich relatief machteloos en onveilig.

Het doel van Stichting Voeding Leeft is mensen bewust te maken van de invloed van voeding op zichzelf en de aarde, mensen laten ervaren wat voeding met hen doet. Wij zijn een praktisch, innovatief platform dat samen met andere initiatiefnemers voeding als medicijn op de kaart zet. Het perspectief van de patiënt is hierin erg belangrijk. Randomized controlled trials zijn voor ons niet de gouden standaard. In de wetenschap is er een steeds grotere groep die zich openstelt voor de N=1 studies, hierbij wordt een persoon in de tijd gevolgd. Als je 20000 mensen op dezelfde manier volgt, kun je daar veel van leren. We zijn een uniek wezen, met een unieke fingerprint, een uniek darmgenoom, uniek DNA etc. Daar hoort ook een unieke persoonlijke weg naar gezondheid bij. Het is heel onlogisch dat in de reguliere geneeskunde dezelfde methoden en regels voor iedereen moeten gelden.

Een op het individu afgestemd programma is het succesvolle ‘keer diabetes om’. Het heeft ‘de zinnige zorg award’

van zorgverzekeraar VGZ gekregen en VGZ laat honderden patiënten meedoen met het programma. Gedurende twee jaar volg je met een groep van twintig personen een intensief traject. In het eerste weekend word je begeleid door coaches, koks en gezondheidsspecialisten. Er wordt dan veel verteld over wat voeding met je doet. Een medicus kijkt in principe heel beperkt naar diabetes. Je moet alleen maar in de gaten houden of het bloedsuiker binnen bepaalde marges wordt gehouden. Je bent dus niet bezig met genezing, maar met het reguleren van een symptoom van de ziekte. Mensen met diabetes weten vaak niet dat de gemiddelde levensverwachting door deze ziekte tien jaar korter wordt.

Wij zijn heel intensief bezig om diabetespatiënten van informatie te voorzien. Er is een online platform waar deelnemers onderling contact hebben. Na één en drie maanden zijn er terugkomdagen. Het onderricht gaat niet alleen over voeding, maar ook over beweging en ontspanning.

Tijdens het programma krijgen mensen ook kookles. De voedselvaardigheden van mensen nemen af. In Amerika heb je zelfs hele woonwijken waar geen keukens meer in huis zijn. Mensen warmen maaltijden op, of laten het >

‘Als mensen anders gaan eten, zie je magische veranderingen’

bezorgen. Men moet opnieuw het belang van zuivere voeding gaan inzien. In de afgelopen vijftig jaar is voeding meer veranderd dan in de 20000 jaar ervoor. Er is zo veel bewerkt voedsel. Ons systeem heeft zich daar in die korte tijd niet aan kunnen aanpassen. We moeten terug naar voedingsrichtlijnen die vers en onbewerkt voedsel centraal stellen. Als mensen anders gaan eten, zie je magische veranderingen. Wij zeggen niet dat mensen minder moeten eten en meer bewegen. Als je al in een soort overlevingsmodus zit, is dat niet haalbaar. In plaats daarvan mag je eten zoveel je wilt, maar wel gezonder. Toch is het resultaat dat mensen afvallen! Mensen worden blij van onze programma's: ze mogen zoveel eten als ze willen, het eten is erg lekker én ze vallen af. Dat stemt mij ook dankbaar.'

Voeding Leeft initieert een overvloed aan programma's en projecten, gericht op specifieke doelgroepen: 'In samenwerking met de vereniging 'ms-anders' bieden wij ms-patiënten een voedingsprogramma aan, om te kijken of het de kwaliteit van leven kan verbeteren. Mensen reageren er geweldig op en voelen zich beter, ondanks de wisselingen die nou eenmaal bij de ziekte horen. Ook komt er een programma voor mensen met colitis en crohn waar ik veel van verwacht. En dan is er nog ons programma voor mensen met reuma.'

Verder was het bekende tv-programma 'hoe word ik 100', ook georganiseerd vanuit onze stichting. Daar is inmiddels een boek bij gemaakt.

Dan is er nog 'eet je vitaal', een programma dat op de werkvloer van bedrijven wordt gedaan. In een programma van honderd dagen kunnen werknemers ervaren wat voeding met je doet. Deelnemende bedrijven zijn onder andere de Rabobank, Hutten catering en Brabant zorg. Het bedrijfsleven staat steeds meer open voor preventieve zorg. Ze zijn op zoek naar manieren om het ziekteverzuim terug te dringen en kijken hoe een leefstijlprogramma werkt. Als dit gaat lopen, kan het zich als een olievlek uitbreiden.'

Ook richt Voeding Leeft zich direct tot de medische zorg. Vijf jaar geleden organiseerde de stichting het eerste Arts en Voeding congres. Dit congres was zo'n succes, dat vorig jaar de Vereniging Arts en Voeding werd opgericht. De doelstelling van deze vereniging staat als volgt op de website beschreven: *Waarom is er tijdens de opleiding niet verteld dat het mogelijk is Diabetes Mellitus type-2 omkeerbaar te maken, en dat medicatie overbodig kan worden door andere voeding en leefstijl?*

Waarom is er niet verteld dat zij dagelijks ongeveer de helft van hun patiënten niet naar de apotheek zouden moeten sturen, maar juist naar een leefstijlprogramma?

Waarom is er bij een patiënt die al vier jaar met functionele buikpijnklachten (IBS) rondliep, drie colonoscopieën, en vier soorten medicatie heeft gehad, nooit naar het voedingspatroon gekeken?

Eind 2015 werd een manifest geschreven dat... heeft geleid tot de oprichting van de Vereniging Arts en Voeding. Ruim 300 artsen hebben zich reeds met veel enthousiasme aangemeld, en dit aantal neemt nog dagelijks toe.'

De huisarts vervolgt: 'Toen wij ons eerste congres organiseerden, kregen we veel sceptische reacties. Men verwachtte dat er weinig belangstelling zou zijn, omdat voeding niet interessant was en de meeste artsen er niets vanaf weten. Toch kregen we 110 aanmeldingen. Het jaar erop was het congres uitverkocht en het enthousiasme over dit onderwerp bij artsen blijft groeien. We zijn bezig met het ontwikkelen van een portaal waarmee artsen zich kunnen nascholen. Ook worden er databases gebouwd. We werken hierbij nauw samen met het Louis Bolk onderzoeksinstituut. Verder zijn we in gesprek met universiteiten om leefstijlgeneeskunde in het curriculum van de geneeskundestudie te krijgen. Bij studenten is er een enorme honger naar meer kennis, maar het duurt even om de beleidsmakers zover te krijgen. Daarom nemen studenten nu zelf initiatief. Er is bijvoorbeeld het 'Student en Voeding project', opgezet door geneeskundestudenten uit Leiden en Rotterdam. Hun eerste activiteit is een extracurriculaire cursus: SELF – Students Experienced in Lifestyle and Food.

Het zou mooi zijn als de huisarts straks aan de patiënt een keuze kan aanbieden: voeding als interventie of een medicijn. We doen als dokters tijdens ons afstuderen allemaal de eed van Hippocrates. Een belangrijke uitspraak van hem is: 'may food be your medicine' – maar we begrijpen de inhoud niet meer. Hippocrates zag de mens nog als een geheel. Het totaalplaatje is zo langzamerhand uit het oog verloren en daar keren we nu naar terug.'

www.voedingleeft.nl, www.artsenvoeding.nl

Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.




Voeding
Leeft

**‘Hippocrates zag de mens
nog als een geheel’**