

‘Voeding helpt veel beter bij diabetes type 2 dan medicijnen’

Een voeding met minder koolhydraten kan diabetes type 2 “omkeren”. Patiënten hebben dan veel minder en soms zelfs geen diabetesmedicatie nodig, zeker als ze het combineren met meer beweging. Dat is de stellige overtuiging van prof.dr. Hanno Pijl, internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie aan Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC).

TEKST ANGELA SEVERS

FOTO MICHEL CAMPFENS

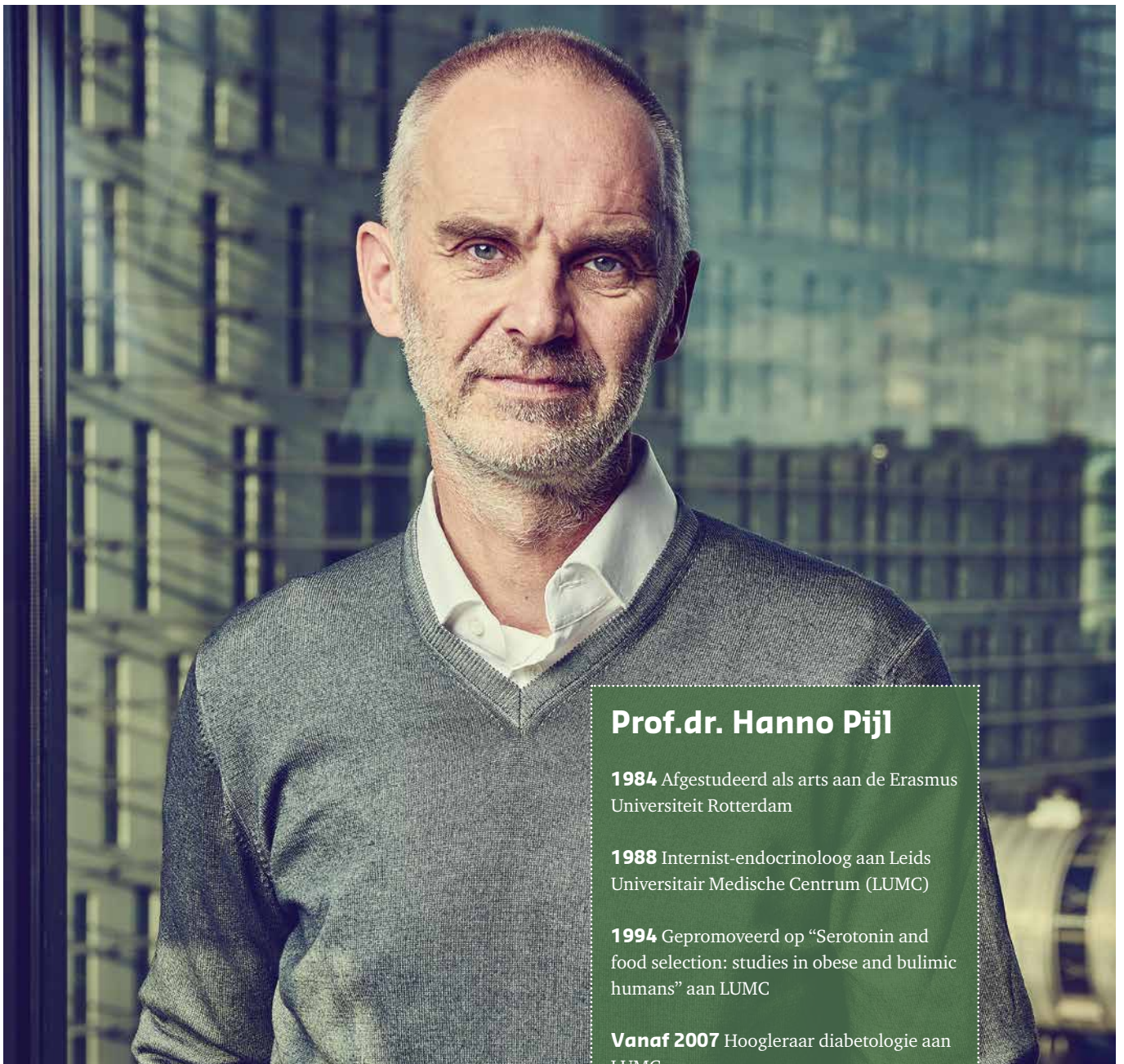
Fysiologisch is het heel logisch dat het bij diabetes type 2 helpt om te minderen met suikers en andere koolhydraten’, stelt prof. dr. Hanno Pijl. ‘Iemand met diabetes type 2 is immers glucose-intolerant: het lichaam kan niet goed omgaan met glucose en dus ook niet met andere koolhydraten die uiteindelijk in glucose worden omgezet.’ Het advies is minder nieuw dan het lijkt. Pijl: ‘Tot de jaren 80 van de vorige eeuw werd mensen met diabetes type 2 ook geadviseerd om suiker te vermijden. Dat advies is naar de achtergrond verdwenen toen de focus kwam te liggen op een voeding met minder vet tegen hart- en vaatziekten, wat natuurlijk veel voorkomt bij diabetes type 2. Bovendien zijn er steeds meer medicijnen beschikbaar om het glucosegehalte te reguleren. De samenstelling van de voeding krijgt daardoor minder aandacht, omdat het met pillen toch wel op te lossen lijkt.’ Volgens Pijl werkt deze medicamenteuze aanpak echter niet goed: ‘Eigenlijk zijn diabetesmedicijnen maar matig effectief. Diabetes type 2 is een complexe ziekte. Sommige patiënten hebben wel vier verschillende medicijnen nodig voor de glucoseregulatie. Vaak gebruiken ze er ook cholesterolverlagers en bloeddrukverlagers bij.’ Het stuit Pijl tegen de borst dat het medicijngebruik onder diabetespatiënten zo hoog is: ‘Ik vind het verbijsterend dat er miljarden worden geïnvesteerd in pillen die maar marginaal werken, terwijl deze ziekte met voeding en beweging volledig is aan te pakken.’

Geen pillen maar leefstijlinterventie

Pijl pleit met hartstochtelijke overtuiging voor het aanpakken van de leefstijl. Pijl: ‘We weten hoe belangrijk leefstijl bij diabetes type 2 is. Deze ziekte wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl in combinatie met een genetische aanleg. De eerste stap in de behandeling van diabetes type 2 zou volgens de richtlijn (NHG-Standaard Diabetes mellitus type 2, red) dan ook een leefstijlinterventie moeten zijn, maar in de praktijk grijpen artsen meteen naar medicijnen.’ Waarom wordt de richtlijn niet opgevolgd?

‘Deze ziekte is met voeding en beweging volledig aan te pakken’

Pijl: ‘Ik begrijp het wel, want artsen zijn tegenwoordig druk en overbelast. Medicijnen voorschrijven is gemakkelijker en kost minder tijd dan de patiënt uitleggen wat er veranderd moet worden aan de eet- en leefgewoonten. Artsen hebben er ook geen fiducia in dat mensen de adviezen gaan opvolgen. Ze kunnen het hele verhaal over gezonde leefstijl wel afsteken, maar denken dat er in de praktijk toch niets van terecht komt’. Zelf is Pijl een uitzondering. Hij is een



Prof.dr. Hanno Pijl

1984 Afgestudeerd als arts aan de Erasmus Universiteit Rotterdam

1988 Internist-endocrinoloog aan Leids Universitair Medische Centrum (LUMC)

1994 Gepromoveerd op “Serotonin and food selection: studies in obese and bulimic humans” aan LUMC

Vanaf 2007 Hoogleraar diabetologie aan LUMC

2008-2016 lid beraadsgroep Voeding van de Gezondheidsraad

Vanaf 2010 Lid deelnemersraad Stichting Voeding Leeft

Vanaf 2016 adviseur beraadsgroep Voeding van de Gezondheidsraad

van de weinige diabetologen met interesse voor voeding. Die interesse had hij al op de middelbare school: hij heeft lang getwijfeld of hij voeding zou gaan studeren, maar koos uiteindelijk voor geneeskunde. Nu wijst hij zijn patiënten met diabetes type 2 wél op het belang van voeding- en leefstijlverandering en boekt daar in de praktijk heel goede resultaten mee. Pijl: ‘Zonder uitzondering hebben mijn patiënten dan minder medicijnen nodig. Niet alleen voor de glucoseregulatie, ook de bloeddruk en cholesterolwaarden verbeteren vaak. Sommige patiënten hebben zelfs helemaal geen medicijnen meer nodig.’ Toch wil Pijl niet spreken van genezing: ‘Genezen is een lastig begrip. Als mensen terugvallen in oude eet- en leefgewoontes, komt de ziekte terug. Door de genetische aanleg komen mensen er dus nooit helemaal vanaf.’

Koolhydraatbeperking beter dan vetbeperking

Belangrijke pijler in de adviezen van Pijl is het vermijden van snelle suikers uit frisdrank, vruchtensap, snoep, koek en snacks om zo pieken in het bloedglucosegehalte te voorkomen. Ook adviseert Pijl om zetmeelrijke producten als

brood, aardappelen, pasta en rijst zoveel mogelijk te beperken en in ieder geval te kiezen voor volkoren varianten. Volgens Pijl werkt een koolhydraatbeperking bij diabetes type 2 beter dan een vetbeperking: ‘Uit onderzoek blijkt dat mensen met beide diëten ongeveer evenveel afvallen, maar een koolhydraatbeperkt dieet verbetert de bloedglucosewaarden als HbA1c aanzienlijk meer.¹ Het gunstige effect komt dus niet alleen door het gewichtsverlies.’ Wat Pijl betreft, kunnen patiënten die minderen met koolhydraten





verder eten wat ze willen. Wel adviseert Pijl zoveel mogelijk te kiezen voor vers en onbewerkt en weg te blijven van industrieel bewerkte voedingsmiddelen. Pijl: 'We krijgen suikers vooral binnen uit bewerkte voedingsmiddelen.' Ook mag het eten best vetrijk zijn. Pijl: 'Als je mindert met koolhydraten is het logisch dat de voeding relatief meer vet en ook eiwit bevat. Vette voedingsmiddelen zijn soms bewezen gunstig, zoals in het geval van vette vis en noten. En volle yoghurt en kwark lijken zelfs te beschermen tegen diabetes type 2. Ik ben blij dat de Nederlandse Diabetes Federatie in de nieuwe annex met FAQ voor professionals volle zuivel niet afraadt voor mensen met diabetes, ook niet als ze overgewicht hebben. Ik denk dat er voldoende aanwijzingen zijn dat verzadigd vet uit gefermenteerde melkproducten goed is voor mensen met diabetes.'

Ook minder brood, zelfs volkoren

Is het advies voor minder koolhydraten in lijn met de Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF)? Pijl: 'Minderen met koolhydraten is volledig in lijn met de voedingsrichtlijn. Die adviseert bij diabetes onder meer een matige koolhydraatbeperking, vooral van geraffineerde koolhydraten en suikerhoudende dranken.' Het advies wijkt wel af van de Richtlijnen Goede Voeding en de Schijf van Vijf. Pijl: 'De Gezondheidsraad adviseert minimaal 90 gram volkoren brood en andere volkoren graanproducten per dag. Het Voedingcentrum heeft dat advies vertaald naar grote hoeveelheden volkoren brood: 4-5 boterhammen per dag voor vrouwen en 6-8 voor mannen. Dat is echt een verkeerd advies voor mensen met diabetes type 2!'

'Ik denk dat er voldoende aanwijzingen zijn dat verzadigd vet uit gefermenteerde melkproducten goed is voor mensen met diabetes'

Keer Diabetes2 Om

Pijl heeft zijn leefstijladviezen voor mensen met diabetes type 2 onlangs in een boek vastgelegd, samen met diëtist Karine Hoenderdos en in samenwerking met de Diabetesvereniging Nederland. Het boek is getiteld "Diabetes type 2? Maak jezelf beter". Ook is Pijl betrokken bij het leefstijlprogramma "Keer Diabetes2 Om". Dit is een initiatief van Stichting Voeding Leeft, een onafhankelijke stichting van professionals, met naast Pijl onder andere prof.dr. Jaap Seidell (Vrij Universiteit Amsterdam) en prof.dr. Renger Witkamp (Wageningen University & Research) in de deelnemersraad. In dit intensieve groepsprogramma krijgen patiënten een half jaar begeleiding van een diëtist, leefstijlcoach, kok en praktijkondersteuner van de huisarts. Uit de eerste tussentijdse resultaten onder 55 diabetespatiënten blijkt dat ruim twee derde geen of veel minder diabetesmedicatie nodig heeft. Het groepsprogramma lijkt ook op de langere termijn te werken. Een eerste 'mini-pilot' van het groepsprogramma is 2 jaar geleden gestart. Van de 9 deelnemers zijn nu nog steeds 6 deelnemers praktisch medicatievrij. Keer Diabetes2 Om heeft onlangs de Zinnige Zorg Award 2016 van zorgverzekeraar VGZ gewonnen. VGZ overweegt het groepsprogramma per 1 januari 2017 in het basispakket op te nemen.

Referenties

- 1 Tay J et al (2015) Comparison of low and high carbohydrate diets for type 2 diabetes management: a randomized trial. Am J Clin Nutr 102:780-790.

