

# Focus op persoonsgerichte voedingszorg

*Diëtist Elise Kuipers was betrokken bij het opstellen van de NDF Voedingsrichtlijn en onderschrijft de nieuwe benadering. Kuipers: “Als diëtisten moeten we het idee loslaten dat maar één voedingspatroon geschikt is voor iedereen met diabetes.”*

TEKST ANGELA SEVERS (SCRIPTUM) BEELD MICHEL CAMPFENS

**H**et eerste dat opvalt aan de nieuwe voedingsrichtlijn diabetes is dat het is opgesteld door een multidisciplinaire werkgroep (zie kader), waarin onder andere drie diëtisten. Een van hen is Elise Kuipers, een diëtist met een eigen praktijk in Amsterdam. Kuipers vertegenwoordigt in de werkgroep de “Diabetes and Nutrition Organization” (DNODiabetesdiëtist) en de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). Ruim 1,5 jaar nam deze multi-

disciplinaire werkgroep alle recente wetenschappelijke onderzoeken naar geschikte voedingspatronen bij diabetes onder de loep. Het resultaat is een omvangrijk rapport van 300 pagina’s en bijna 700 referenties.

### **Van mediterraan tot vetbeperkt**

De belangrijkste conclusie van de nieuwe Voedingsrichtlijn? Volgens Kuipers: “Dat verschillende voedingspatronen geschikt zijn voor de behandeling van

diabetes. Voedingskundig gezien zijn het mediterraan en het DASH-voedingspatroon het meest volwaardig. Maar ook een koolhydraatbeperkt, een vetbeperkt en een vegetarisch voedingspatroon zijn geschikt voor mensen met diabetes. Al is het bij deze patronen belangrijk om wat extra aandacht te hebben voor de inname van vezels, vitamines en mineralen.” Het gevolg van de nieuwe richtlijn is wel dat de ene persoon met diabetes een ander voedingsadvies krijgt dan de andere. Geeft dat geen verwarring? Kuipers: “Samen met andere zorgverleners moeten we de boodschap uitdragen dat bij diabetes niet één voedingspatroon het meest optimaal is, maar dat er meer mogelijkheden zijn. Daarbij is het heel belangrijk dat zorgverleners elkaar niet tegenspreken.”

### **Eigen voorkeuren loslaten**

Kuipers benadrukt dat de richtlijn meer dan voorheen focust op persoonsgerichte voedingszorg: “Het is niet de diëtist die beslist welk voedingspatroon het beste is voor iemand met diabetes. Die keuze maak je samen met de cliënt. Daarbij is het nodig om je eigen ideeën en voorkeuren los te laten en volledig open te staan voor wat de

De multidisciplinaire werkgroep van de NDF die verantwoordelijk is voor de nieuwe Voedingsrichtlijn diabetes bestaat uit:

- Prof. Edith Feskens van Wageningen University & Research (voorzitter)
- diëtisten Elise Kuipers, Renée Langenhuijsen en Marianne Mudde (laatste is vanaf 1 maart 2020 vervangen door Jeanne de Jongh)
- internisten prof. dr. Hanno Pijl en dr. Wendela Ranitz-Greven
- diabetesverpleegkundige Ely Nederend
- huisarts drs. Hans van Wijland
- beleidsadviseur van Diabetesvereniging Nederland Carin Koning
- beleidsmedewerker van Nederlandse Diabetes Federatie Corine Bruggers (vanaf 1 september 2020 vervangen door Lisette Piepers)
- Ir. Iris van Damme van Wageningen University & Research (hoofdonderzoeker en auteur)



## ‘We gaan de patiënt nog meer betrekken bij de behandeling’

### Wat vind je van de nieuwe Voedingsrichtlijn diabetes van de NDF?

“Ik ben er blij mee. Het is fijn om weer helemaal up-to-date te zijn. Er staan geen grote veranderingen in, dus het is voor ons een bevestiging dat we al goed bezig waren. In onze behandeling kijken we altijd naar de hulpvraag van de patiënt en als het om voeding gaat ook naar de koolhydraten: de totale hoeveelheid, de verdeling over de dag en vooral ook de kwaliteit van de koolhydraten. We adviseren om te minderen met geraffineerde koolhydraten zoals in koek, snoep en sap. Bij gemotiveerde patiënten kan dat ook een koolhydraatbeperkt dieet zijn. We merken dat het belangrijk is om aan te sluiten bij de huidige situatie en dat zijn vaak stap-voor-

stap veranderingen die de patiënt vol kan houden op de lange termijn.”

### Is de nieuwe richtlijn aanleiding om jullie behandeling aan te passen?

“De richtlijn legt veel meer dan voorheen de nadruk op persoonsgerichte voedingszorg. Daar sta ik als diëtist helemaal achter en dat doen we ook, maar misschien moeten we dat nog meer aandacht geven. Volgens de richtlijn zouden we verschillende voedingspatronen aan de patiënt kunnen uitleggen, waarna de patiënt kan kiezen. In onze huidige behandeling leggen we alleen veranderopties aan de patiënt voor. Binnenkort heb ik intervisie met mijn collega’s en dan gaan we bespreken hoe we de regie nog meer bij de patiënt kunnen leggen.”



Linda van Zutphen is één van de zes diëtisten van diëtistenpraktijk Eetstijl, werkzaam in de Betuwe. Mensen met diabetes type 2 vormen één van de grootste patiëntengroepen die ze behandelen.

cliënt wil. Welk voedingspatroon past het beste bij zijn of haar wensen en voorkeuren? Dat is belangrijk, want het zorgt ervoor dat iemand de voedingsadviezen ook op lange termijn volhoudt.” Om hierachter te komen, is het volgens Kuipers nodig om de voor- en nadelen van de verschillende voedingspatronen uit te leggen en de cliënt uitgebreid te bevragen: “In het eerste consult kom je echt nog niet toe aan het uitwerken van een advies op basis van een voedingspatroon, maar ben je vooral bezig met het uitdiepen wat het beste bij iemand past.”

### Discussie koolhydraten

Hoe is de richtlijn door diëtisten ontvangen? Kuipers: “Veel diëtisten zijn verbaasd dat de richtlijn geen voorkeur geeft aan een

koolhydraatbeperkte voeding, zeker na alle aandacht voor programma’s als ‘Keer Diabetes2 Om’. Ook binnen de werkgroep hebben we hier heel veel discussie over gevoerd. De evidence is uiteindelijk doorslaggevend geweest om tot overeenstemming te komen. Het grootste effect van koolhydraatbeperking zit in de eerste

6 maanden. Uit onderzoek blijkt er op de lange termijn - na één of twee jaar - geen verschil meer is met andere voedingspatronen. Waar dat precies door komt, is nog niet duidelijk. We vermoeden dat een koolhydraatbeperking op lange termijn lastig is vol te houden.”



## Meer onderwerpen

In de Voedingsrichtlijn diabetes is ook meer informatie te vinden over onder andere:

- kinderen, zwangere vrouwen en kwetsbare ouderen met diabetes
- specifieke situaties als drink- en sondevoeding, diabetische gastroparese, sporten
- voedingstherapie, insuline-koolhydraatratio en insulinegevoeligheidsfactor
- schema’s van alle verkrijgbare diabetesmedicatie en insuline

### Verwarring over Schijf van Vijf

Verder is er volgens Kuipers ook wat verwarring bij diëtisten over de Schijf van Vijf, die in de richtlijn in de tabel met geschikte voedingspatronen is opgenomen. Kuipers: "In deze tabel staan voedingspatronen die geschikt zijn voor de preventie en/of behandeling van diabetes. De Schijf van Vijf is echter alleen geschikt voor de preventie van diabetes. Er is nooit onderzocht of het ook geschikt is voor de behandeling van diabetes. Het is dus niet de bedoeling om de Schijf van Vijf in te zetten bij de behandeling van diabetes." Op een aantal punten wijkt de Schijf van Vijf vol-

### Digitale brochure "Lekker en gezond eten met diabetes"

De consumentenbrochure "Lekker en gezond eten met diabetes" van het Diabetes Fonds is aangepast aan de nieuwe voedingsrichtlijn. Hierin staan adviezen en tips op een rij. In tegenstelling tot voorheen is het niet meer mogelijk om gedrukte exemplaren van deze brochure te bestellen voor cliënten. Wel kan de digitale brochure gratis worden opgevraagd via [diabetesfonds.nl/voedingsbrochure](https://diabetesfonds.nl/voedingsbrochure).

gens Kuipers ook af van de adviezen uit de Voedingsrichtlijn diabetes: "Wij adviseren in de nieuwe richtlijn bijvoorbeeld alle soorten zuivel, ook volle zuivel. Er is namelijk geen

bewijs dat magere en halfvolle zuivel bij diabetes een ander effect hebben dan volle zuivel. In de Schijf van Vijf is alleen magere en halfvolle zuivel opgenomen.

## 'Wat koolhydraatbeperking betreft, voelt deze richtlijn als terug bij af'

### Wat vind je van de nieuwe voedingsrichtlijn diabetes van de NDF?

"Ik ben een beetje teleurgesteld. In de vorige richtlijn uit 2015 was er eindelijk aandacht voor koolhydraatbeperking bij diabetes. In de nieuwe richtlijn wordt een koolhydraatbeperkt dieet wel genoemd, maar alleen als één van de vele mogelijke voedingspatronen. Terwijl het fysiologisch juist logisch is om te minderen met koolhydraten. Daarmee kun je het beste de insulineresistentie, die vaak ten grondslag ligt aan diabetes type 2, aanpakken. Ook vind ik het jammer wat er in de richtlijn staat over een risico op tekorten aan onder meer vezels bij een koolhydraatbeperkt dieet. Als een koolhydraatbeperking goed wordt toegepast onder begeleiding van een diëtist, dan is dat echt niet zo."

### Is de nieuwe richtlijn aanleiding om jouw behandeling aan te passen?

"Nee, ik heb al 10 jaar heel goede ervaringen met het koolhydraatbeperkte dieet bij

mensen met diabetes. Veel beter dan de ervaringen die ik in de 5 jaar daarvoor had met vetbeperkte en energiebeperkte diëten. Volgens de richtlijn zou een koolhydraatbeperking op de lange termijn niet goed vol te houden zijn. Dat is niet mijn ervaring. De meeste cliënten kunnen het heel goed volhouden, sommige al jarenlang. Ze hebben minder trek tussendoor, minder schommelingen in de bloedsuikerspiegel en gebruiken minder diabetesmedicatie, wat natuurlijk enorm stimuleert. Soms vinden cliënten het wel lastig, bijvoorbeeld in combinatie met een gezin of door verleidingen uit de omgeving. Maar dat geldt voor elke voedingsaanpassing. En als cliënten een koolhydraatbeperking helemaal niet zien zitten, dan zoeken we samen naar een voedingspatroon dat beter bij ze past. Al moeten ze dan niet de illusie hebben dat ze hun diabetesmedicatie kunnen afbouwen."



Janet Noome van diëtistenpraktijk Advies Voeding & Dieet in Emmen behandelt voornamelijk mensen met diabetes type 2.



## ‘Mijn behandeling sluit beter aan bij deze richtlijn dan bij de vorige’

### Wat vind je van de nieuwe voedingsrichtlijn diabetes van de NDF?

“Het is een heel goed wetenschappelijk onderbouwde richtlijn, waarin veel bewijskracht is verzameld. Als individuele diëtist kun je dit zelf nooit zo goed op een rij zetten. Het is wel even een flinke kluit om door te lezen, maar ik zou het iedere diëtist die mensen met diabetes behandelt, adviseren. Voor het verbeteren van de bloedglucoseregulering ligt de focus in de richtlijn op de kwaliteit van koolhydraatbronnen. Het verbaasde me hierbij wel dat er relatief weinig aandacht is voor een optimale koolhydraatverdeling, terwijl dat juist zo belangrijk is voor de meeste mensen met diabetes type 2.”

### Is de nieuwe richtlijn aanleiding om jouw behandeling aan te passen?

“Nee, mijn behandeling past juist beter bij deze richtlijn dan bij de vorige. De voedingsrichtlijn uit 2015 sprak wat meer de voorkeur uit voor een mediterrane voeding en een koolhydraatbeperking. Op korte termijn geeft een koolhydraatbeperking wel voordelen als gewichtsverlies en verminde-

ring van medicatie. Maar het blijft wel een echt dieet, dat afwijkt van wat mensen gewend zijn te eten. Daardoor acht ik de kans kleiner dat ze het op lange termijn volhouden. In mijn behandeling sluit ik juist aan bij wat iemand al gewend is te eten. Ik adviseer vervolgens een verbeterde versie, met in ieder geval minder geraffineerde koolhydraten en minder snacks. Dat betekent minder koolhydraten en minder verzadigd vet, maar het is geen koolhydraatbeperkt of vetbeperkt dieet. Het is meer volgens het DASH-voedingspatroon en de Schijf van Vijf. Het zijn vaak kleine stapjes ter verbetering, met de nodige aandacht voor volwaardigheid en kwaliteit van voeding. En natuurlijk veel aandacht voor de juiste koolhydraatverdeling, waarbij medicatie en voeding in balans zijn. Allemaal met als doel het risico op klachten en complicaties te reduceren.”



Hilgien Ruinemans is diëtist in het Erasmus MC in Rotterdam.

Ze behandelt mensen met diabetes type 1 en 2 die door de internist zijn doorverwezen. Ook behandelt ze vrouwen met diabetes die zwanger zijn of willen worden en vrouwen met zwangerschapsdiabetes.

Daarnaast zit de Schijf van Vijf vrij hoog in de hoeveelheid koolhydraten; hoger dan wat gunstig is voor mensen met diabetes.”

### Toolkit “Persoonsgerichte Voedingszorg”

Na de presentatie van de vorige Voedingsrichtlijn van de NDF in 2015 werden in heel Nederland regionale workshops georganiseerd en was er een landelijk symposium. Kuipers: “Door de coronamaatregelen is dat nu allemaal niet mogelijk. Wel is een implementatie-werkgroep

bezig met de ontwikkeling van een NDF platform dat zorgprofessionals kan ondersteunen in het bieden van persoonsgerichte voedingszorg en voedingsadvies op maat. Hierop komen digitaal antwoorden en uitleg op vragen te staan, met de achterliggende wetenschap, algemene, praktische voedingsadviezen en links naar hulpmiddelen voor in de praktijk. Dit kan diabetes hulpverleners ondersteunen in hun werk. Het plan ligt er, maar er is nog financiering nodig. Ik verwacht daarom niet dat dit klaar is voor eind 2021 of

begin 2022.” In de tussentijd biedt de NDF Toolkit Persoonsgerichte diabeteszorg en preventie uitkomst. De rubriek “Persoonsgerichte Voedingszorg” zijn de richtlijn en de samenvattingskaart te downloaden. Daarnaast wordt de richtlijn toegelicht in vier video’s, waaronder een interview met prof. Edith Feskens en Elise Kuipers. In de pagina’s hierna staat de complete inhoud van de Samenvattingskaart.

[www.diabetesfederatie.nl/ndf-toolkit-persoonsgerichte-diabeteszorg/](http://www.diabetesfederatie.nl/ndf-toolkit-persoonsgerichte-diabeteszorg/) <