

**KEER DIABETES TYPE 2 OM**  
**Nieuws uit Nederland**  
**April 2018**

### **Paradepaardje: Keer diabetes type 2 om**

Het debat van een informatie-avond in december 2017 begon met een paradepaardje van VGZ: het project "Keer Diabetes2 Om", dat door "Voeding Leeft" is ontwikkeld.

Een patiënt deed de aanwezigen verslag van zijn resultaten: **binnen 3 maanden verloor hij 15 kilo, hoeft hij geen insuline meer te spuiten en voelt hij zich veel vitaler en fitter.** 'Ik geniet weer van het leven', zei hij. Zijn verhaal sluit aan bij de vele andere verhalen van patiënten met diabetes type 2 die hun leefstijl omgooien. Directeur Maaïke de Vries van "Stichting Keer Diabetes2 om" zei: 'We moeten nu echt af van het idee dat diabetes type 2 een progressieve en chronische ziekte is. Met het aanpassen van de leefstijl stopt het proces en keert de ziekte zelfs om.' Voor zorgverzekeraar VGZ is het project nu nog een tijdelijk experiment. Maar Hetty Dokter van VWS stelde dat de bewijzen voor deze behandeling van diabetes type 2 inmiddels "overweldigend" zijn.

### **Evidence en richtlijnen**

Ook Hanno Pijl, internist bij het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), vindt de bewijzen nu meer dan voldoende. Hij vertelde dat de evidence voor de kracht van leefstijlverandering al sinds de jaren 80 bekend is. En er komt steeds meer bewijs bij. **Een recente studie in The Lancet laat zien dat 50 procent van de patiënten met diabetes type 2 hun ziekte kunnen omkeren met een (streng) dieet, als ze de ziekte niet langer dan 6 jaar hebben.**

Veel aanwezigen zijn het met hem eens: een grote meerderheid denkt dat "Voeding als medicijn" uiteindelijk een besparing op de gezondheidszorgkosten kan opleveren. De richtlijnen voor het behandelen van chronische leefstijlaandoeningen moeten dus veranderen, zei Pijl. En artsen moeten zich dan ook aan die richtlijnen houden en leefstijlverandering voortaan als eerste behandelkeuze voorschrijven.

Maar het is vooral moeilijk om die veranderde leefstijl ook voor lange tijd vast te houden, waarschuwde Pijl. In onze maatschappij liggen verleidingen altijd op de loer. 'We moeten niet alleen de patiënt, maar ook de omgeving veranderen', zei Pijl. Overigens gaat het LUMC zelf het goede voorbeeld geven, met een programma om het voedingsaanbod in het gehele ziekenhuis gezonder te maken.

### **Opleiding**

Voor Ab Klink, lid van de raad van bestuur van VGZ is het klip en klaar: 'Een gezonde leefstijl hoort er straks bij in de gezondheidszorg'. Hij denkt dat artsen moeten worden bijgeschoold op het gebied van voeding, of dat er meer uren in het curriculum van de artsenopleiding moet komen. **'Maar vergeet ook de diëtisten niet', riep Willy Gilbert van de Dietisten Cooperatie Nederland vanuit de zaal. Laten we inderdaad zorgen dat diëtisten straks een prominente en terechte plek krijgen in de leefstijlzorg.**