

Met voeding diabetes genezen: Wat is het bewijs?

Diabetes (type 2) is een steeds groter wordend probleem voor de volksgezondheid, ook in Nederland. Oorzaak is een ongezonde leefstijl. Te veel eten, de kwaliteit van onze voeding, te weinig beweging. Als je eenmaal diabetes hebt, krijg je pillen of insuline. Maar van diabetes kun je ook genezen, laat Stichting Voeding Leeft zien, door gezonder te leven. Het was zelfs op TV in het programma van Omroep Max 'Hoe word ik 100?'.

En wat kan de food sector doen? Er worden zelfs al maaltijdboxen op de markt gezet speciaal voor mensen met diabetes.

Podium: 'Met voeding Diabetes genezen: wat is het bewijs?'

Tijdens dit Podium Voeding & Gezondheid van HAS Hogeschool ging het over diabetes: de oorzaken, de gevolgen en oplossingen. Twee experts leidden het onderwerp in: Dr. Peter Voshol, onderzoeker aan het Louis Bolk Instituut, mede oprichter van Stichting Voeding Leeft en Prof. Ingeborg Brouwer, Hoogleraar Voeding en Gezond leven, VU Amsterdam. Zij namen ons mee door de feiten en het bewijs.

Peter Voshol over belangrijke oorzaak van toename diabetes type 2

Peter Voshol begon met een filmpje van John, uit "Hoe word ik 100?". Hij legde uit wat diabetes is en wees naar ultra-processed foods als belangrijke oorzaak voor de enorme toename in diabetes type 2 in Nederland, een verdubbeling in de afgelopen 15 jaar. Hij vertelde over de verschillende manieren van meten van insuline resistentie en glucose intolerantie en presenteerde de speerpunten van het programma "Keer diabetes om" van Stichting Voeding Leeft.

Diabetes programma "Keer diabetes om"

In dit programma wordt onder meer geadviseerd om onbewerkte voedingsmiddelen te eten, geen tussendoortjes. "*Als je lichaam er niet mee om kan gaan, waarom zou je het er dan in stoppen?*", aldus Peter. Er ligt geen focus op calorie-beperking, maar vooral op de kwaliteit van de voeding. Ook deelde Peter de successen van het programma. Het aantal deelnemers is nu nog relatief klein en de meesten zijn middelbaar tot hoogopgeleid.

Ingeborg Brouwer over optimale voeding voor diabetespatiënten

Ingeborg Brouwer lichtte in haar presentatie toe wat de optimale voeding is voor diabetespatiënten. Deze verschilt eigenlijk niet van de optimale voeding voor gezonde mensen. Deze Richtlijnen Goede voeding zijn opgesteld door de Gezondheidsraad en gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Dit voedingsonderzoek is echter lastig om te doen en heel anders dan onderzoek naar medicijnen. Maar geen advies is geen optie, want: iedereen eet!

Leefstijlinterventies bij diabetes patiënten

Er zijn bewijzen dat leefstijlinterventies (gezond eten en bewegen) bij diabetes patiënten een gunstig effect kunnen hebben. Over de samenstelling van de voeding zijn berichten wisselend. Laag koolhydraten, hoog-vet: er zijn wel gunstige aanwijzingen op de korte termijn. Maar we weten weinig van lange termijn effecten van hoog-vet voeding en de aanwijzingen die we hebben zijn niet zo gunstig. Maar lichaamsgewicht verliezen is in ieder geval belangrijk bij de behandeling van diabetes type 2.

In gesprek met het publiek over de rol

Dit laatste kwam ook duidelijk naar voren in het daaropvolgend gesprek met het publiek. Daarin kwam ook het belang van de artsen naar voren. Bij diagnose van diabetes schrijven zij vooral medicijnen voor. Terwijl er toch met voeding veel te winnen valt.

Het probleem hier is de opleiding van artsen. Zij leren vrijwel niets over gezonde voeding. Discussie ontstond over de rol zuivel en 'natuurlijke' vetten. De experts waren het met elkaar eens dat een grote groep kwetsbare mensen slecht te bereiken is met programma's en adviezen.