

Gezonde voedselconsumptie als medicijn tegen Leefstijlziekten

Position paper TNO voor het rondetafelgesprek over 'Voedsel: Duurzame en gezonde keuzes voor consumptie' op 5 april 2018

Inleiding

'Leefstijl' omvat het geheel van voeding, beweging, ontspanning en slaap dat van groot belang is om gezond te zijn en gezond te blijven. De huidige leefstijl van veel mensen in combinatie met erfelijke factoren veroorzaakt veel chronische ziekten. Het structureel veranderen van leefstijl kan dus de onderliggende oorzaak van chronische ziekten aanpakken, en de bijkomende kosten reduceren. Een recente kennissynthese (in opdracht van ZonMW) toont aan dat leefstijl als 'medicijn' gebruikt kan worden om van ziekte te herstellen of om verergering van aandoeningen te voorkomen.

In deze notitie lichten wij toe hoe gezonde voedselconsumptie, als essentieel onderdeel van leefstijl, een medicijn kan zijn voor de veel voorkomende ziekte Diabetes Mellitus type 2 (DM2). Wij beschrijven hoe deze ziekte ontstaat en hoe een gezonde voedselconsumptie het fundament van de behandeling kan zijn. Wij sluiten af met onze visie op hoe DM2 en ook andere leefstijl gerelateerde ziekten in Nederland behandeld zouden moeten worden.

De huidige voedselconsumptie van veel mensen in combinatie met erfelijke factoren veroorzaakt veel chronische ziekten, zoals Diabetes Mellitus type 2. Uit onderzoek weten we dat medicijnen bij deze ziekte niet het onderliggende ontstekingsproces kunnen keren. Dit kan alleen door een andere leefstijl en vooral door minder en gezonder eten. Om gezonde voedselconsumptie daadwerkelijk grootschalig als medicijn voor DM2 en andere leefstijlziekten in te zetten, moeten de voedselindustrie en gezondheidszorg veel nauwer gaan samenwerken.

TNO: oplossen maatschappelijke vraagstukken en versterken concurrentiekracht

Nederland en de wereld staan voor grote uitdagingen. Het is onze missie om een bijdrage te leveren aan de oplossing van de belangrijkste maatschappelijke vraagstukken. TNO doet dat - als publieke toegepaste onderzoeksorganisatie - door onafhankelijk onderzoek te verrichten en wetenschappelijke concepten in praktische innovaties om te zetten, die door bedrijven naar de markt worden gebracht. Daarmee draagt TNO bij aan (1) de versterking van de concurrentiekracht van Nederland en (2) de oplossing van maatschappelijke vraagstukken. TNO heeft negen inhoudelijke aandachtsgebieden, waaronder Gezond Leven. Binnen Gezond Leven werkt TNO intensief samen met het LUMC aan "Leefstijl als Medicijn". Samen met partners willen wij DM2 en andere leefstijlziekten op grote schaal omkeren.

Hoe ongezonde voedselconsumptie Diabetes Mellitus Type 2 veroorzaakt en in stand houdt

DM2 wordt veroorzaakt door wisselwerking tussen erfelijke aanleg en onze manier van leven. DM2 wordt gekenmerkt door verhoogde bloedglucose concentraties, maar er is meer aan de hand. Verkeerde eetgewoontes, te weinig beweging, te veel stress en te weinig slaap ontregelen de stofwisseling bij die mensen die daar genetisch gevoelig voor zijn. Kijken we specifiek naar de voedselconsumptie, dan zien we dat een chronisch, laaggradig ontstekingsproces optreedt als deze mensen meer eten dan nodig. Dit ontstekingsproces verstoort de werking van insuline. Als insuline minder goed werkt, stijgt de bloedglucose concentratie. Hierdoor stijgt de insulineproductie en daarmee de insulineconcentratie in het bloed. We weten dat een hoge insulineconcentratie onder meer leidt tot vasthouden van zout en activatie van het zenuwstelsel (dit verhoogt de bloeddruk) en tot groei van beschadigde cellen (dit verhoogt de kans op kanker). Als mensen met DM2 meer voedsel in blijven nemen dan nodig, blijft de ontsteking bestaan. En als de voeding dan ook nog veel suiker en

zetmeel bevat, dan kan het lichaam de vele glucose niet kwijt en stijgt de insulineconcentratie in bloed nog verder met alle gevolgen van dien.

Niet medicijnen, maar een gezonde voedselconsumptie kan Diabetes Mellitus Type 2 genezen

In de huidige behandeling van DM2 vertrouwen arts en patiënt nog (te) veel op medicatie. Echter, geen van de beschikbare medicijnen pakt het onderliggende ontstekingsproces aan dat krachtig wordt onderhouden door de manier van leven van de patiënt. De medicamenteuze therapie van DM2 is dus eigenlijk niets meer of minder dan symptoombestrijding in de context van een persistent, systemisch ziekteproces.

Uit onderzoek weten we dat verandering van leefstijl de enige manier is om alle systemische afwijkingen aan te pakken die DM2 veroorzaken. Minder, maar vooral ook anders eten zou dan ook het fundament van de behandeling van DM2 moeten zijn. Beperking van de hoeveelheden suiker en zetmeel staat hierin centraal. Daarnaast is het zeer wenselijk om de inname enkele specifieke verzadigde vetzuren te beperken (dus niet al het verzadigde vet) die ontstekingen veroorzaken. Vooral bewerkte voedingsmiddelen bevatten deze stoffen. De behandeling van DM2 bereikt al veel winst als vers, onbewerkt eten hierin centraal staat, met beperking van rijst, brood, pasta en aardappelen. Onderzoek laat verder zien dat mensen met DM2 hun ziekte kunnen omkeren of afremmen door gewichtsverlies en beperking van de energie-inname tot 600 Kcal gedurende 8 weken. Naast dit wetenschappelijk onderzoek rapporteren steeds meer mensen met DM2 zelf dat zij hun ziekte weten om te keren met een andere leefstijl.

De toekomst voor leefstijl als medicijn: gezonde voeding als geneesmiddel voor vele ziektes

Pillen genezen DM2 nooit, maar leefstijl wel. Dit geldt ook voor veel andere leefstijl gerelateerde ziekten en het bewijs voor leefstijlinterventies stapelt zich op. Natuurlijk is er onder wetenschappers nog veel discussie over hoe voeding precies DM2 (en andere leefstijlziekten) omkeert, maar dit ligt volgens ons niet aan de potentie van het beschikbare bewijs. Wel is het huidige bewijs nog te inconsistent, doordat studies en interventies onvoldoende rekening houden met verschillen tussen mensen. Want, ja, je kunt jezelf weer gezond eten, maar voedselconsumptie is persoonlijk en dus is het omkeren van DM2 ook persoonlijk. Niet ieder mens is gelijk en dus moet ook niet iedere dieetinterventie gelijk zijn. Als we willen weten wat de beste voeding voor iemand is, is inzicht nodig in het complexe netwerk van metabole en inflammatoire processen die een ziekte bij iemand veroorzaken. Ook is inzicht nodig in hoe voeding al deze processen beïnvloedt (negatief en positief).

In de praktijk, bij zorgprofessionals en patiënten, groeit het draagvlak voor Leefstijl als Medicijn en voeding als fundament voor de behandeling. Volgens TNO is het dus niet de vraag is 'of' maar 'hoe' leefstijl als medicijn een centrale plaats krijgt binnen de Nederlandse gezondheidszorg. Om de waarde van gezonde voedselconsumptie als medicijn voor DM2 aan te tonen, is in Nederland is een groep voorlopers actief met tijdelijke en kleinschalige projecten.

Echter, grootschalige implementatie en duurzame impact komen nog niet op gang. Enerzijds hangt dit samen met de manier waarop de zorgpraktijk nu werkt en georganiseerd en waarin kennis en instrumenten voor leefstijlgeneeskunde nog ontbreken. Anderzijds mist een lange termijn plan voor bekostiging en opschaling van "Leefstijl als Medicijn", ook met partijen buiten de zorg. Specifiek voor voeding ontbreekt beleid voor samenwerking tussen de gezondheidszorg en voedselindustrie. Beleid dat uitstekend past in Nederland, om publiek-private samenwerking te stimuleren, zodat innovatieve producten en diensten voor gezonde voeding als geneesmiddel voor vele ziektes worden ontwikkeld en bewezen, zodat burgers en patiënten duurzame en gezonde keuzes kunnen maken.

Peter van Dijken, Managing Director TNO Gezond Leven (peter.vandijken@tno.nl)

Contactpersoon: Rogier van Keulen, directeur Public Affairs (rogier.vankeulen@tno.nl)