

Van diabetes genezen met gezonde leefstijl

● Marc de Leeuw

Met een gezonde leefstijl is diabetes type 2 oftewel ouderdomsdiabetes te voorkomen en –voor wie het al heeft– zelfs geheel of gedeeltelijk te genezen. Dat stelt endocrinoloog en diabetoloog prof. Hanno Pijl.

Pijl hamert op het belang van een gezonde manier van leven. „Een goede leefstijl is ongehoord belangrijk om chronische ziekten te voorkomen. We moeten af van het idee dat we pas wat aan onze gezondheid gaan doen als we ziek zijn geworden en dat de dokter het dan wel even met een pil oplost. Dat is de verantwoordelijkheid van de mensen zelf.”

De diabetoloog aan het Leids Universitair Medisch Centrum begeleidt al jarenlang patiënten met diabetes type 2 op hun pad naar genezing. Sommige patiënten raken helemaal af van hun medicatie. Andere kunnen hun medicatiegebruik fors minderen, puur door een gezonde leefstijl aan te nemen. Tijdens het gesprek hamert de hoogleraar daarom voortdurend op het belang van leefstijl. „Leefstijl is echt van ongehoord groot belang om chronische ziekten te voorkomen. Dit roep ik al tien tot vijftien jaar. Jarenlang heb ik me een roepende in de woestijn gevoeld. Leefstijl wordt nu gelukkig echt opgepikt in de gezondheidszorg. Dat moet ook wel, want als we met zijn allen blijven leven zoals we nu doen, is de zorg over twintig jaar onbetaalbaar geworden.”

Pijl vervolgt: „Al best lang is bekend dat complexe chronische aandoeningen –niet alleen diabetes type 2, maar ook astma, harten vaatziekten, reuma, depressie– vrijwel zonder uitzondering te wijten zijn aan een manier van leven die niet overeenstemt met onze genetische architectuur. Door het eten

van te veel suikers, eiwitten en verkeerde vetten ontstaat er in het lichaam een permanente toestand van laaggradige ontsteking.”

Bij het ontstaan van chronische aandoeningen speelt niet alleen de leefstijl een rol, maar ook veroudering, geeft Pijl aan. „We lopen schade op tijdens het leven, waardoor er bijvoorbeeld auto-immuunaandoeningen of kankergezwellen ontstaan. Maar onze manier van leven versnelt die beschadiging. We bestaan uit wat we eten. Alles wat nodig is voor de opbouw van ons lichaam komt uit ons eten. Schort daar iets aan, dan ontspoord ons immuunsysteem. Het is raar dat we zo weinig op leefstijl inzetten. In ons zorgsysteem wachten we tot iemand ziek wordt en dan pakken we de ziekte aan de achterkant aan met pillen en operaties. Dat is dweilen met de kraan open.”

Leefstijlgeneeskunde

Hoe kwam Pijl op het spoor van genezing van diabetes door leefstijlaanpassing? „Ik behandel veel patiënten met diabetes type 2”, zegt de diabetoloog. „Dit is een prototype van een ziekte die heel sterk samenhangt met leefstijl. Patiënten hebben soms zes tot acht soorten medicijnen met alle bijbehorende bijwerkingen. Ik dacht: dit moet anders.”

Pijl vertelt over een onderzoeker die hij goed kent, Ben van Ommen. Van Ommen deed bij TNO in Delft onderzoek naar muizen met diabetes. „Hij probeerde allerlei pillen om de suikerspiegel bij de muizen aan te passen. Dat lukte amper. Toen zette hij de muizen op een dieet. Na een week was



de diabetes verdwenen. Voor mij de reden om hier wat mee te gaan doen. Vanuit het LUMC zijn we gaan samenwerken met TNO en hebben we een innovatiecentrum voor leefstijlgeneeskunde opgezet. Preventie moet onderdeel worden van de curatieve (op genezing gerichte, MdL) geneeskunde.”

Waarom is preventie van diabetes en andere chronische aandoeningen zo lang onderbelicht gebleven in de gezondheidszorg? „Dat is een ontzettend goede vraag waar ik lang over heb nagedacht”, reageert Pijl. „Het komt doordat ons gezondheidszorgsysteem dateert uit de 19e eeuw en is gebaseerd op één pil als oplossing voor één ziekte met een enkelvoudige oorzaak. Zo zijn infectieziekten met antibiotica onder controle gebracht. Hoewel... Covid-19 toont aan dat infectieziekten altijd weer kunnen opduiken. De gedachte van één pil bij één aandoening zit er bij artsen en bij patiënten zo ingeramd dat het niet meer dan vanzelfsprekend is om bij ziekte een pil te vragen bij de huisarts. Mensen gaan daardoor pas wat aan hun gezondheid doen als ze ziek zijn geworden. Van die gedachte moeten we af. Zo leggen we de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid bij de dokter. Maar mensen moeten gaan beseffen dat die bij henzelf ligt.”

Biefstuk

Terug naar diabetes type 2. Welke leefstijl is dan geschikt om deze ziekte aan te pakken? Pijl noemt zes punten waarmee diabetes is te voorkomen en ook helemaal of minstens gedeeltelijk is om te keren. „Allereerst voe-



„Eet zo veel mogelijk verse en zo min mogelijk bewerkte producten.” beeld iStock

”

Hoe vroeger diabetes wordt opgespoord, hoe makkelijker deze is om te keren

Prof. Hanno Pijl, diabetoloog
Leids UMC

ding. Eet zo veel mogelijk verse en vermijd bewerkte producten. Liever een onbewerkte biefstuk dan een knakworst. Door de industrie bewerkt voedsel bevat bakken zout, suiker en smaakstoffen en verkeerde vetten die ontsteking kunnen veroorzaken. Smaakstoffen kunnen de stofwisseling ontregelen.”

Belangrijk is ook aandacht voor een eetpatroon waarbij tussendoortjes ongewenst zijn. „Eet gevarieerd, probeer daar echt aandacht aan te geven. Bij diabetespatiënten geldt specifiek dat ze moeten oppassen met zetmeelproducten. Dat is lastig, want dat zijn basisstoffen voor voeding. Neem in ieder geval volkoren varianten van brood, pasta en rijst. Maar wees er zuinig mee, want zetmeelproducten worden makkelijk verteerd en geven en enorme glucosepiek in het bloed.”

Een suikerpiek wil je voorkomen, zegt Pijl. „Dat is het kernprobleem bij diabetes type 2: de glucosestofwisseling is niet goed. Een beetje suiker in je koffie kan best, maar vermijd bijvoorbeeld kant-en-klare saté die vol suiker zit. Je kunt het dieet nog verder aanscherpen door vette vis en olijfolie toe te voegen.”

Verder is dagelijks matig intensieve inspanning nodig, stelt Pijl. „Sta regelmatig op, zit niet de hele dag achter je bureau, neem de trap in plaats van de lift. Spieren verbruiken veel glucose.”

Stress

Het derde punt is goed omgaan met stress. „Dit is een factor van belang, daar komen we steeds meer achter. Stress vermijden is haast

onmogelijk, maar belangrijk is om er goed mee om te gaan. Middelen daarvoor zijn bijvoorbeeld wandelen in het bos, hardlopen en mediteren. Stress moet je proberen binnen de perken te houden, want chronische stress ontregelt de stofwisseling.”

Een vierde punt dat Pijl noemt is slapen. „Zeven tot acht uur slapen per nacht is nodig voor de stofwisseling. De laatste twee punten –niet roken en matig met alcohol– zijn inkoopertjes. Waarschijnlijk is helemaal schrappen van alcohol het beste, maar het maximum is sowieso één glas per dag.”

Medicatievrij

Maar dan nu de hamvraag: genezen patiënten daadwerkelijk van diabetes type 2 als ze de bovengenoemde leefstijl zo goed mogelijk aannemen? „Ja, ik heb al veel patiënten gehad bij wie dat is gebeurd. Een voorbeeld is iemand die tijdens zijn ziekte 200 eenheden insuline per dag gebruikte. Inmiddels is hij al een jaar of vijf helemaal medicatievrij.”

„Ik geef er wel een disclaimer bij”, relateert Pijl. „Niet iedereen wordt helemaal medicatievrij. Dat kan voorkomen bij mensen bij wie diabetes type 2 al zodanig lang aanwezig is dat de insulineproductie in de alvleesklier is afgenomen. Dat is niet te herstellen. Er is dan een gebrek aan insulineproductie in het lichaam, waardoor diabetes niet helemaal om te keren is. Maar patiënten kunnen wel toe met veel minder medicatie en dat is ook winst. Leefstijl lost dus niet alles op. Dit laat ook zien dat hoe vroeger de ziekte wordt opgespoord, hoe makkelijker deze is om te keren.”

Apotheek als laagdrempelig loket voor leefstijladvies

Volgens prof. Hanno Pijl zouden patiënten prima bij hun eigen apotheek terecht kunnen voor leefstijladviezen om chronische ziekten voor te zijn of de kop in te drukken. Apotheker Rogier Larik onderschrijft dat van harte. „Apotheken zijn toegankelijk. Apothekers staan van alle zorgverleners het dichtst bij de patiënt. Aandacht voor leefstijl past prima naast de medicatieadviezen.”

Larik is doordrongen van de noodzaak van preventie en wil daar ook zijn collega's warm voor maken. Hij verdiepte zich de afgelopen jaren grondig in het ontstaan van diabetes en kwam er tot zijn verrassing achter dat diabetes type 2 met een gezonde leefstijl te voorkomen en zelfs (gedeeltelijk) te genezen is. „Deze kennis wil ik graag meegeven aan apothekers en huisartsen, zodat zij een serieuze rol bij preventie kunnen oppakken. Als medicatiespecialist hebben apothekers de expertise om te begeleiden bij de afbouw van medicatie. Ik zie de apotheek dan ook graag evolueren tot een gezondheidshuis, zodat je in elke wijk terecht kunt met vragen over gezondheid en medicatie.”

Via zijn eigen bedrijf, Care for Cure, gaat Larik apothekers en andere zorgverleners scholing en begeleiding aanbieden. „Naast het delen van nieuwe inzichten wil ik zorgverleners ook zelf laten ervaren welke effecten leefstijlaanpassing heeft. Bij apothekers leeft dit onderwerp steeds meer. Inmiddels is er een groeiende club van ongeveer 95 apothekers in Nederland die enthousiast zijn en willen zorgen voor een omslag in het denken. Preventie wordt de toekomst.”

Genezing van diabetes type 2 door een gezonde leefstijl is ook te staven met wetenschappelijk bewijs. Zo toonde een onderzoek uit 2018 in bijna vijftig huisartsenpraktijken in Schotland en Engeland aan dat een calorie- en koolhydraatarm dieet diabetes type 2 kan omkeren bij ongeveer de helft van de patiënten die dit dieet volgen. Aan de studie deden ruim 300 volwassenen met diabetes type 2 mee, in de leeftijd van 20 tot en met 65 jaar, verdeeld in een groep die het dieet volgde en een groep die de standaardbehandeling kreeg. Na twaalf maanden lukte het 68 deelnemers (46 procent) uit de dieetgroep hun diabetes om te keren, tegenover 6 deelnemers (4 procent) in de controlegroep. Hoe meer gewichtsverlies, hoe groter de kans dat de diabetes verdween.

Witte broodjes

„Bij artsen is er op congressen ingeramd dat diabetes type 2 een ongeneeslijke, chronische aandoening is. Dat is dus niet waar”, zegt Pijl. „Ja, het is wel waar als je medicatie blijft gebruiken en je leefstijl niet aanpast. Dan gaat het van kwaad tot erger en wordt het een chronisch-progressieve aandoening.”

Ook bij diabetes type 1 kan een goede leefstijl heilzaam zijn, stelt de hoogleraar. „Er worden stabielere bloedglucosepiegels bereikt, al is die vorm van diabetes niet te genezen.”

En houdt Pijl zich zelf strak aan een gezond dieet? „Ik laat de teugels ook weleens vieren, bijvoorbeeld als ik op een congres ben waar alleen maar witte broodjes met wat smeersels staan. Maar ik doe mijn best.”