

Apotheker Larik: 'Met een gezondheidscheck kunnen apothekers mensen in pre-diabetesstadium er al uitpikken'

Redactioneel  Marc de Leeuw

16 april 2021

Apotheker Rogier Larik verdiepte zich afgelopen jaren in het effect van leefstijl op het ontstaan van diabetes type 2 en ontdekte dat deze aandoening te voorkomen en ook om te keren is. Deze kennis wil hij meegeven aan apothekers en andere zorgverleners, zoals huisartsen, in de hoop dat zij een rol bij preventie op zich zullen nemen. "De apotheek is bij uitstek de plaats waar patiënten laagdrempelig terecht kunnen voor vragen over hun gezondheid."

Apotheker Rogier Larik ontwikkelde tijdens zijn apothekerscarrière belangstelling voor leefstijl. "Ik heb ongeveer dertien jaar in de openbare apotheek gewerkt. Omdat ik veel tijd spendeerde aan administratieve taken en niet aan zorg, richtte ik mijn blik steeds meer buiten de apotheek, wat er toe leidde dat ik als regionaal zorgmanager bij BENU Apotheken aan de slag ging."



Apotheker Rogier Larik

Metabool syndroom

Als apotheker met gedegen inhoudelijke kennis bezocht hij zorggroepen om te kijken hoe de samenwerking tussen artsen en apothekers kon worden verbeterd. “Aanvankelijk was dit vooral ingestoken vanuit de longzorg”, zegt Larik, “maar gaandeweg trok ik dat breder. Kennis over een gezonde leefstijl werd mijn passie en ik ben op dat pad verder gegaan. Dat leidde tot ontwikkeling van de BENU gezondheidscheck met focus op metabool syndroom. Vervolgens heb ik besloten om als zelfstandig adviseur op het gebied van preventie, leefstijl en samenwerking verder te gaan.”



“Nooit geweten dat vet een zelfstandig endocrien orgaan is”

Processen bijsturen

Larik heeft zich afgelopen jaren grondig verdiept in de invloed van leefstijl op het metabool syndroom en het ontstaan van diabetes. Een compleet nieuwe wereld ging voor hem open. “Een ongezonde leefstijl zet allerlei processen in gang die leiden tot het ontstaan van chronische aandoeningen”, zegt hij. “Door deze kennis op te doen, rol je van het ene inzicht in het andere, alle processen in het lichaam grijpen op elkaar aan. Puur door de leefstijl aan te passen is het mogelijk om deze processen bij te sturen en veel ziektes te voorkomen. Preventie begint bij kennis”, zo stelt hij, “en er is nog veel te ontdekken. Zo las ik in het boek *‘Vet belangrijk’* van Liesbeth van Rossum (hoogleraar obesitas, Erasmus MC Rotterdam, red.) dat vet een orgaan is dat wel 600 verschillende vethormonen kan afscheiden. Nooit geweten dat vet een zelfstandig endocrien orgaan is.”

Vicieuze cirkels

Door zich in metabole processen te verdiepen ontdekte Larik dat een bepaalde leefstijl een serie vicieuze cirkels in gang zet. “Zo leerde ik dat je door het innemen van koolhydraatrijke voeding of drank je eigen honger creëert. De alveesklier reageert direct op de glucosepiek door insuline af te geven. Insuline zorgt voor snelle opname van glucose uit het bloed in lichaamscellen, waardoor de glucosespiegel snel daalt, onder de beginwaarde. Daardoor krijgen we vaak al binnen anderhalf tot twee uur na de maaltijd een hongergevoel, we gaan op zoek naar koolhydraatrijke en vaak bewerkte tussendoortjes. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. Gaandeweg ben ik steeds vaker de ingrediëntenlijst gaan bekijken en ik verbaasde me steeds weer hoeveel koolhydraten er in bewerkte producten zitten. Ontbijtkoek, rijstwafels en ontbijtgranen waren mijn grootste eyeopeners.”

Fitter en bewuster

Het schrappen van tussendoortjes geeft metabool veel meer rust, zegt Larik, die zelf anders is gaan eten. “Ik probeer zo veel mogelijk onbewerkt

voedsel te eten en door mijn opgedane kennis ben ik minder bang geworden voor vet in mijn voeding. Koekjes en taart sla ik steeds vaker over, maar ook weer niet altijd. Als ik het toch eet, merk ik direct dat mijn lichaam zo'n stoot suiker niet meer gewend is. En dat is dan weer een goede reden om de volgende keer een gebakje af te slaan", zegt Larik met een lach. "Je voelt je fitter en ik ben veel bewuster op signalen van mijn eigen lichaam. Soms sla ik het ontbijt over en wacht ik met eten totdat ik honger krijg. Het is een vorm van *intermittent fasting*, al volg ik daar dan geen strikt schema voor. Ik doe dit op gevoel."



"Door vervetting van het vetweefsel worden macrofagen aangetrokken en ontstaat een metabool getriggerde laaggradige ontsteking van het lichaam"

Metaflammatie

Veel chronische aandoeningen zijn gelinkt aan leefstijl, zegt Larik. "Door frequent veel koolhydraten te eten ontstaat hyperinsulinemie en daardoor verergert de insulineresistentie van lichaamscellen. De overmaat aan glucose wordt voor een klein deel in de spieren en lever opgeslagen als glycogeen, maar de overgrote meerderheid als vet. Door vervetting van het vetweefsel worden macrofagen aangetrokken en ontstaat een metabool getriggerde laaggradige ontsteking van het lichaam, metaflammatie, die verband houdt met het ontstaan van onder andere cardiovasculaire aandoeningen."

Het is volgens Larik belangrijk om al in het stadium van metabool syndroom in te grijpen en patiënten tot aanpassing van de leefstijl te bewegen. Maar waarom zou juist de apotheker een rol moeten krijgen bij leefstijladvies? "Apotheken zijn laagdrempelig toegankelijk en bij uitstek de plek in de wijk waar patiënten terecht kunnen voor informatie over hun gezondheid. Door bijvoorbeeld mensen een gezondheidscheck aan te bieden, kan de apotheker mensen die nog in het pre-diabetesstadium verkeren er al uit pikken. Apothekers kunnen mensen uit een risicovolle leeftijdscategorie, maar die nog geen medicatie gebruiken, bijvoorbeeld proactief uitnodigen voor zo'n check. Mensen zijn geïnteresseerd in dergelijke checks. Dat bewijzen de jaarlijkse diabetesdagen wel, want dan staan mensen in de rij voor de apotheek", zegt Larik.



"Stress leidt tot verhoging van de cortisolspiegel en zo tot afgifte van glucose en ook insuline"

Omkeren

Leefstijl is niet alleen belangrijk voor het voorkómen van diabetes, leefstijlaanpassing kan ook veel gevallen van diabetes type 2 omkeren, is de overtuiging van Larik. "Onderzoek toont dit aan, maar blijvende

leefstijlbegeleiding is dan wel belangrijk. Het is menselijk om terug te vallen in oude leefgewoonten. Het makkelijkste is om te beginnen met aanpassingen in de voeding. Maar ook zaken als slapen en stress spelen mee. Stress leidt tot verhoging van de cortisolspiegel en zo tot afgifte van glucose en ook insuline. Heeft iemand zware schulden of is er sprake van een scheiding, dan moet de aandacht daarnaar gaan. En verder speelt ook mee welke medicatie de patiënt gebruikt, want sommige medicijnen hebben juist als bijwerking dat je gewicht kan toenemen. Zo'n medicatiecheck door de apotheker is zeer aan te bevelen voordat gestart wordt met leefstijlverandering, zodat de patiënt geen tegenwind ervaart bij de aanpassing van de leefstijl."

Gezondheidskwartje

Voor apothekers die goed leefstijladvies willen geven, is het cruciaal dat ze beschikken over meer dan alleen wat algemene kennis over leefstijladviezen, zoals genoeg groente, fruit en bewegen, stelt Larik. Om patiënten echt te kunnen overtuigen, is het belangrijk dat apothekers zelf begrijpen via welke fysiologische mechanismen leefstijl het ontstaan van ziekten zoals diabetes bevordert. "Als ze deze kennis zelf hebben en zelf ook leefstijlverandering hebben ervaren, stralen de zorgverleners dat uit naar patiënten. Ik beseft dat het hartstikke lastig is om patiënten hun gedrag te laten veranderen. Er moet eerst een soort gezondheidskwartje vallen."



"Het afgelopen jaar is er een enthousiaste club van circa 90 leefstijlapothekers ontstaan die willen zorgen voor een omslag in het denken"

Latent

Larik is zeer recent gestart met het opzetten van een eigen adviesbureau: 'Care for Cure'. Hij wil apothekers en andere zorgverleners scholing en begeleiding aanbieden en enthousiasmeren om meer aandacht te geven aan leefstijl en preventie in de zorg. Op het laatstgehouden KNMP-congres gaf hij samen met de voorzitter van vereniging 'Arts en Leefstijl' en huisarts Iris de Vries een lezing over leefstijl en gezondheid in de apotheek. "Het onderwerp leeft steeds meer bij apothekers. Het afgelopen jaar is er een enthousiaste club van circa 90 leefstijlapothekers ontstaan die willen zorgen voor een omslag in het denken. Ze zijn verschillende projecten aan het opstarten. En het tij is ook aan het keren. Zo maakt de Nederlandse Zorgautoriteit in de bekostiging ruimte voor preventie en innovatie. Ook zorgverzekeraars geven aan hiervoor open te staan. Preventie wordt de toekomst!"

Leestips van apotheker Rogier Larik: 'The Diabetes Code' van dr. Jason Fung, 'Vet belangrijk' van prof. dr. Liesbeth van Rossum

