Hoofdpijn bestrijden met ‘vers en onbewerkt’

Voeding als medicijn

De nieuwe vereniging Arts en Voeding wil het bewustzijn over de effecten van voeding en leefstijl op de gezondheid vergroten. Door artsen te ondersteunen de brug te slaan tussen kennis en de toepassing ervan in de praktijk, wil zij de gezondheid en het welzijn van patiënten verbeteren en de medicalisering en kosten in de zorg drastisch verminderen. Hebben hoofdpijnpatiënten daar iets aan? Huisarts Tamara de Weijer, tevens promovenda bij het Leids Universitair Medisch Centrum, is initiatiefnemer en voorzitter van de vereniging. Zij geeft een toelichting.

Tamara de Weijer: ‘Reguliere (huis)artsen zijn leken wat voeding betreft. Eigenlijk hebben wij medicijnen gestudeerd, geen geneeskunde.’

Zit er een persoonlijke motivatie achter de oprichting van de vereniging?

‘Na mijn zwangerschap was ik behoorlijk aangekomen. Op aanraden van een vriendin ben ik verse en onbewerkte voeding gaan eten. Op tafel kwamen onder andere noten, fruit, avocado, peulvruchten en vooral veel groenten en vis. Lightproducten en de bekende pakjes en zakjes liet ik links liggen. Ik voelde me al snel veel fitter en binnen enkele maanden was ik ook weer op mijn oude gewicht. Dit inspireerde me enorm. Ik merkte dat het onderwerp voeding ook heel erg leefde onder vakgenoten en zo is het balletje gaan rollen.’

Tijdens mijn negenjarige opleiding tot huisarts is er misschien vijf uur besteed aan voeding. Onbegrijpelijk, als je je realiseert dat voeding de brandstof is van je lichaam!

Al snel na de oprichting hadden zich al meer dan 200 artsen aangemeld als lid, een felicitatie waard. Blijven de aanmeldingen binnenstromen?

‘Door de zomervakantie werd het iets rustiger, maar nog elke week komen er diverse aanmeldingen binnen. Gezien de duizenden artsen die er in Nederland zijn, hebben we natuurlijk nog een weg te gaan, maar het valt ons absoluut niet tegen. We merken dat de timing goed is. Voeding is vaak in het nieuws, veel mensen zijn er mee bezig. Ook artsen blijkbaar, van basisartsen en huisartsen in opleiding tot specialisten. Opvallend is dat met name de jonge vrouwelijke huisartsen zeer geïnteresseerd zijn, zo bleek uit een enquête die wij onder de doelgroep hielden.

Binnenkort start een nieuwe campagne om de vereniging opnieuw onder de aandacht te brengen. De verwachting is dat dit weer veel extra leden zal opleveren. Daarnaast begint op 9 november het programma ‘Hoe word ik 100’ van Omroep Max op NPO1. Hierin worden zes mensen met verschillende chronische aandoeningen begeleid naar een andere voedings- en leefstijl met als doel uiteraard om van hun klachten af te komen of deze drastisch te doen verminderen.’

Hoe verklaar je de toenemende belangstelling voor voeding en leefstijl bij reguliere artsen?

‘Complementaire artsen houden zich naast andere alternatieve behandelmethoden al langer bezig met voeding, maar in de reguliere medische wereld heeft voeding een zeer beperkte plek. De reguliere (huis)artsen zijn leken wat voeding betreft. Eigenlijk hebben wij medicijnen gestudeerd, geen geneeskunde. Tijdens mijn negenjarige opleiding tot huisarts is er misschien vijf uur aan voeding besteed, terwijl voeding de brandstof is van je lichaam! Ik denk dat veel artsen een positieve omslag willen. In plaats van symptoombestrijding door middel van medicijnen, willen zij waar mogelijk echt genezen. Voeding kan bij een behoorlijk aantal ziekten als behandeling worden ingezet!

Medicijnen tegen hoge bloeddruk laten je bloeddruk dalen, maar het geneest de hoge bloeddruk niet. Hetzelfde geldt voor medicijnen bij suikerziekte. Als je

medicijnen voorschrijft, moet je vaak een tweede middel voorschrijven om de bijwerkingen van het eerste middel tegen te gaan. Zo moet je bij ontstekingsremmers vaak maagbeschermers geven om irritatie of maagzweren te voorkomen. Er komen dus vaak steeds meer medicijnen bij.

Bij voeding zie je precies het tegenovergestelde. Als je voeding inzet, verbetert je aandoening! Bij diabetes bijvoorbeeld zie je vaak automatisch de bloeddruk verbeteren. Dan moet je dus juist medicatie gaan afbouwen. Je ziet mensen fitter en energieker worden. Dat is een veel mooier en bevredigender stuk van de geneeskunde. Dat is voor artsen heel erg leuk en voor de patiënt zeer motiverend, medicijnen afbouwen in plaats van weer een pil erbij!'

In hoeverre speelt het voedings- en leefstijladvies nu een rol in je huisartsenpraktijk?

'Gedurende vijf dagen per week geef ik elke dag aan acht tot tien patiënten voedings- en leefstijladviezen. Dat is zo'n 25% van de dagelijkse consulten. Eigenlijk komt ruim de helft van mijn patiënten in aanmerking voor deze adviezen, maar ik ben beperkt in mijn tijd. Tien minuten voor een voedingsadvies is te kort, dus krijgen ze een dubbel consult.

Binnen een half jaar na het advies zie ik mensen meestal maximaal vier keer terug, dat zijn dus vier dubbele consulten. Daarna zie ik ze eigenlijk gemiddeld nog maar twee keer per jaar. Als ik merk dat ik niet veel verder kom, soms zit er een ingewikkelde problematiek achter, stuur ik de mensen door. Ik werk samen met een hele goede diëtist. De basiszorg kunnen wij als huisarts prima leveren, maar als het complexer wordt moet je uitwijken naar een ervaren voedingsspecialist met wat meer tijd dan wij hebben.'

Binnen de reguliere geneeskunde heeft voeding een zeer beperkte plek. Dat moet veranderen.

Zijn patiënten niet verrast als je over voeding begint in plaats van een recept uitschrijft?

'Jazeker, mensen verwachten dat niet van een huisarts. Maar eigenlijk zijn ze er allemaal heel enthousiast over. De veronderstelling dat mensen moeilijk te motiveren zijn iets aan hun voeding en leefstijl te doen, klopt niet. De achterliggende gedachte speelt wel een rol. Ik merk dat mensen extra gemotiveerd zijn als ze bepaalde klachten hebben gekregen zoals hoofd- of maagpijn, suikerziekte of knieklachten en het moment dat ze daar medicijnen voor moeten gaan slikken. Er zijn namelijk maar heel weinig mensen die echt pillen willen. Ook rond zwangerschap en geboorte is er extra motivatie. Puur willen afvallen omdat je jezelf mooier vindt als je slanker bent, is lastiger.'

Speel je als arts zelf ook een rol bij de motivatie van mensen iets aan hun voeding te veranderen?

‘Ik denk zeker dat het verschil maakt als je als (huis)arts mensen in die richting adviseert. Mensen waarderen het enorm dat ik alleen informatie en adviezen geef die ik zelf heb uitgezocht en waar ik volledig achter sta. Mijn adviezen zijn goed onderbouwd. In plaats van alles zelf uit te moeten pluizen, voelen zij zich nu gesteund in hun zoektocht naar genezing of vermindering van hun klachten. Het kan goed zijn dat dat bijdraagt aan hun motivatie.’

Wat houden de voedingsadviezen precies in?

‘Natuurlijk is het maatwerk en zijn er mensen met allergieën of overgevoeligheden, maar in grote lijnen is het vooral belangrijk verse en onbewerkte producten te eten (dus weg met alle pakjes en zakjes), de inname van snelle koolhydraten (zoals suiker, snoep, producten van wit meel, vruchtensappen en limonades) te beperken en vooral veel groenten te eten, maar ook fruit, natuurlijke vetten en eiwitten, volkoren granen, noten, zaden en (een beetje) zuivel. Dit is in de basis een gezond voedingspatroon.

Ik leg de nadruk op groenten, want daar eten we echt te weinig van. Elke dag zouden we minimaal 250 gram groenten moeten eten, maar het merendeel van de mensen komt hier niet aan. Van de snelle koolhydraten eten we juist veel te veel.’

Heel veel mensen kunnen snelle koolhydraten niet goed verdragen. Dat heeft te maken met insulineresistentie. Te veel suikers kunnen onze lever en alvleesklier niet aan. Door het eten van meer natuurlijke vetten en eiwitten, groenten en fruit verbetert de insulinegevoeligheid van cellen enorm waardoor deze organen veel beter met elkaar gaan werken. Ook voor al je andere organen heeft dit verstrekkende positieve gevolgen, aldus Tamara de Weijer. Zo is bijvoorbeeld leververvetting een groot probleem en is dit proces om te keren met een gezonde leefstijl.

Dus geen pleidooi voor Paleo, veganistische voeding of rawfood enz.?

‘Dat zijn van die extremen, ik ben daar geen voorstander van. Ik weet ook niet zeker of het wel zo gezond is om alles echt rauw te eten bijvoorbeeld. Bovendien moet je het vol kunnen houden en dat valt te betwijfelen als het een te grote opgave wordt of je als je het niet echt lekker vindt wat je eet. Ik zie mezelf al staan bij de barbecue met alleen een bordje sla.

Eten heeft ook een sociale functie. Helaas heeft niet iedereen die mogelijkheid, maar eet bij voorkeur gezellig samen aan tafel en niet voor de tv of met de smartphone in de hand.’

Wijken jouw voedingsvoorschriften erg af van die van het Voedingscentrum?

‘Nou, dat valt eigenlijk heel erg mee. Alleen de nuances liggen anders. Ik vind het vooral belangrijk te kijken naar wat geschikte voeding is voor het *individu*. Ik ben op zich erg blij met de nieuwe Schijf van Vijf (van 22 maart 2016). Er is meer ruimte voor variatie ten opzichte van de oude variant.’

Welke aandoeningen kunnen goed behandeld of voorkomen worden door voeding?

‘Dat zijn er veel. Enkele veel voorkomende zijn: hoge bloeddruk, hoog cholesterol, suikerziekte, chronische vermoeidheid, maagzuurklachten, prikkelbare darm (bijna 80% ervaart veel minder klachten daarvan door een specifiek dieet (FODMAP*)), colitis, ziekte van Crohn, slechte weerstand (vaak verkouden, vaak aften in de mond) en chronische hoofdpijnklachten. Je ziet vaak binnen vier tot zes weken dat bij een groot deel van de patiënten de klachten drastisch verminderen.’

Ik ben geen arts geworden om mensen te vertellen ‘leer er maar mee leven…’!

Aha, hoofdpijn. Daar willen we natuurlijk alles over weten.

‘Neem de 70-jarige patiënt die bij me kwam die al vijftig jaar chronische hoofdpijnklachten heeft. De neuroloog, pijnpoli en internist konden niets voor hem doen. Hij kreeg het stempel ‘chronisch hoofdpijnpatiënt’ en moest er maar mee leren leven. Hij gebruikte heel veel pijnmedicatie, waardoor hij ook last kreeg van zijn lever. Al pratende kwamen we op het onderwerp voeding. Hij wilde weleens met zijn voedingspatroon aan de slag gaan. Twee maanden lang zou hij zoveel mogelijk verse en onbewerkte producten eten, drie keer per dag. Verder gewoon volgens de (nieuwe) Schijf van Vijf, dus fruit, klein beetje volkoren producten en wat zuivel, maar minder koolhydraten en vooral veel groenten. Na twee maanden kwam hij terug. In plaats van 8-10 stuks paracetamol *per dag*, had hij er in die hele periode

slechts vijf geslikt, die achteraf niet eens echt nodig bleken te zijn. Hij was van zijn klachten af. De man was ook nog eens zes kilo afgevallen en had zich nog nooit zo fit gevoeld. Dit doet wat met je als arts…’

Reageren andere hoofdpijnsoorten, migraine en clusterhoofdpijn net zo positief op het dieet?

‘Zeker de spanningshoofdpijn en migraine. Clusterhoofdpijn vind ik lastiger te beoordelen, maar dat komt omdat ik mensen met die aandoening nooit zie. Die lopen vaak bij de neuroloog en gebruiken veel medicatie. Maar ik kan me niet voorstellen dat een gezond voedingspatroon bij hen niet zou werken, waarmee ik meteen wil oproepen om het te proberen. Het slechtste wat je kan gebeuren is dat je achteraf denkt, ik vond het heel moeilijk en ik heb niet lekker gegeten. Wel een kanttekening, bespreek het altijd met je arts en laat je regelmatig controleren. Als je anders gaat eten, kan dat namelijk invloed hebben op je medicatie. Die zal waarschijnlijk sneller afgebouwd moeten worden. Heb je bijvoorbeeld chronisch dagelijkse hoofdpijn en suikerziekte, dan kun je hypoglykemieën krijgen en dat kan gevaarlijk zijn. Ook medicatie voor verhoogde bloeddruk verdient extra aandacht. Het moet wel verantwoord blijven, veiligheid boven alles!’

Veel hoofdpijn- en migrainepatiënten krijgen klachten van groenten als tomaten, knoflook, ui, spinazie en zuurkool. Histamine zou hierbij een grote rol spelen. Kunnen we hieruit afleiden dat sommige aandoeningen specifiekere dieetmaatregelen vereisen?

‘Dat zou zeker kunnen. Als huisartsen kunnen we al heel erg veel doen, maar de vereniging is nog maar net gestart. Er is nog veel werk te doen, zodat we nog meer winst kunnen behalen met onze aanpak. In moeilijkere gevallen verwijzen we nu door naar goede diëtisten die van deze problematiek op de hoogte zijn. Als je vers en onbewerkt eet, krijg je overigens sowieso al veel minder histamine binnen. Dat is mogelijk een verklaring voor de dramatische vermindering van klachten van mijn 70-jarige patiënt met chronische hoofdpijn.’

‘Als je anders gaat eten, kan dat namelijk invloed hebben op je medicatie. Die zal waarschijnlijk afgebouwd moeten worden. ‘

Blijft het vooral uitproberen of zijn er inmiddels betere onderzoeksmethoden om voedselovergevoeligheden op te sporen?

‘Echte allergieën zoals bij coeliakie (allergie voor gluten) haal je daar wel uit, maar voedselovergevoeligheden vang je daar niet mee. Er kan bijvoorbeeld uitkomen dat je niet allergisch bent, terwijl je wel klachten hebt. Bovendien zijn dit dure onderzoeken die allemaal van je eigen risico af gaan. Vermoed je toch klachten te krijgen door gluten, eet dan eens zes weken volledig glutenvrij. Daarna kun je het herintroduceren en kijken wat het met je doet. Mocht glutenvrij niet de oplossing zijn, dan kunnen je klachten ook komen door fructanen*. Zuurdesembrood en speltbrood kunnen dan een oplossing zijn.

Voor zuivel geldt hetzelfde. Je kunt heel erg buikpijn en diarree krijgen van melk, terwijl je wel kaas of kwark kunt verdragen. Je lichaam geeft dat perfect aan. Denk maar eens aan het kerstdiner. Na afloop, vaak een dag later nog, voel je je niet fit en dan hoef je geeneens alcohol te hebben gedronken. Je voelt dat je gewoon veel te veel hebt gegeten. We moeten weer meer luisteren naar de signalen van ons lichaam, dat zijn we niet meer gewend. Zodra je vers en onbewerkt gaat eten, zal je overigens merken dat dat steeds beter lukt!’

Fructanen zijn bepaalde koolhydraten die vooral voorkomen in tarweproducten (brood, ontbijtgranen en pasta) en enkele groenten zoals uien en knoflook. Omdat tarwe in heel veel voedingsmiddelen zit, krijgen we naar verhouding veel fructanen binnen. In spelt en zuurdesembrood zitten veel minder fructanen. Het is een van de koolhydraten die gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken. Door middel van het FODMAP-dieet kun je erachter komen door welke koolhydraten jouw (darm)klachten ontstaan. Meer informatie daarover kun je onder andere vinden op de site van het Voedingscentrum.

Is het eten van verse, onbewerkte voeding niet erg duur?

‘Als je biologisch wilt eten, is dat wel duurder. Tegelijkertijd weet ik niet of dat echt nodig is om gezondheidswinst te behalen. Ik adviseer patiënten met een kleinere beurs meestal om hun groenten te kopen bij de goedkopere supermarkt die al vier jaar lang als beste uit de bus komt wat groeten en fruit betreft (misschien kan ik maar beter geen naam noemen) of op de markt aan het einde van de dag. Ook seizoensgroenten zijn voordeliger.

Als ik naar ons eigen gezin kijk, zijn we nu absoluut niet meer kwijt dan vijf jaar geleden toen we anders zijn gaan eten. We eten veel minder tussendoortjes. Koekjes heb ik nooit standaard in huis en sapjes drinken we niet meer. Je eet uiteindelijk ook minder, omdat je hebt leren luisteren naar je lichaam waardoor je je eerder verzadigd voelt. Zo bespaar je dus ook een hoop.'

Het inkopen, opslaan en bereiden van grotere hoeveelheden verse producten zal behoorlijk wat meer organisatie en tijd vergen. Hoe is je ervaring vanuit de praktijk?

'Je moet daar een weg in vinden door vooruit te denken en de trucjes te leren. Bij de avondmaaltijd in een keer 250 gram groente of meer te eten, lukt meestal niet. Je moet dus praktisch zijn en ook op andere momenten op de dag meer groenten eten. Maak een salade bij de lunch of een groenteomelet bij het ontbijt. Bereid grotere porties pastasauzen en soepen met veel groenten en vries die in. Als je een gezonde cake bakt, maak er dan gelijk twee. Snijd ze in plakjes en vries ze in. Dat kan prima.

Het duurt ongeveer zes weken om gewend te raken aan een ander voedingspatroon. Daarna voelen mensen zich zo veel fitter en energieker, dan willen ze vaak ook niet meer anders. Veel mensen denken dat gezond eten niet lekker is en moeilijk, maar het tegendeel is waar. Het is heel smakelijk en niet lastig, je moet dus alleen de trucjes weten.'

We hebben het nog niet over leefstijl gehad…

'Voeding is onze eerste en belangrijkste levensbehoefte. Maar het is natuurlijk ook nodig dat je beweegt en ontspant. Je kunt nog zo gezond eten, maar als je stijf staat van de stress, is dat absoluut slecht voor je. Het is dus zeker belangrijk daar ook aan te werken.'

De vereniging Arts en Voeding is opgericht voor en door artsen. Waar kunnen patiënten terecht als hun (huis)arts geen heil ziet in een behandeling met voeding?

'Een lastige vraag. We zijn ermee bezig alle aangesloten artsen bij onze vereniging te registreren op onze site. Maar dat zijn er nog niet genoeg om heel Nederland te kunnen bedienen. Voorlopig toch maar zelf aan de slag gaan of een goede diëtist in de arm nemen. En verwijs je arts door naar de vereniging natuurlijk!'

De wetenschappelijke zoektocht naar de heilige graal om migraine te kunnen wegnemen gaat gestaag verder, terwijl we eigenlijk gewoon anders moeten gaan eten en leven?

‘De oplossing is voor het merendeel van de patiënten waarschijnlijk simpeler dan we denken. Voor hen kan voeding en leefstijl aanpassen een enorm verschil maken. Er zullen tegelijkertijd patiënten zijn die alles goed doen, maar bij wie echt niets helpt. Daarom blijft wetenschappelijk onderzoek natuurlijk belangrijk en zal medicatie in die gevallen toch nodig zijn. Iedereen moet geholpen kunnen worden.’

Hoe ziet de vereniging en het ledenaantal er over vijf jaar uit?

‘Ik hoop dat we dan minimaal 1.500-2.000 leden hebben en dat wat wij doen dan veel meer standaard is. We zitten nu al met veel partijen om tafel, zoals het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) en de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). Iedereen gaat hopelijk het belang van gezonde voeding erkennen en zijn steentje bijdragen, ook de overheid en de zorgverzekeraars die hopelijk leefstijlprogramma’s gaan vergoeden. Scholen geven dan hopelijk al meer onderwijs over voeding en wordt het als volwaardig vak opgenomen in de studie geneeskunde. Zo’n veranderingsproces gaat langzaam, maar ik hoop dat we daar over vijf jaar een enorme slag in hebben gemaakt.’

Wanneer is de missie van de vereniging geslaagd?

‘Als voeding onderwerp van gesprek is in elke spreekkamer!’

Meer informatie over de Vereniging Arts en Voeding? Kijk op www.artsenvoeding.nl.

Maja van Hal-Bedee is medewerker van Magazine Hoofdzaken