

Omschrijf in één woord



Leefstijl in de spreekkamer
21-11-2024

Karel Bos, Leefstijl-huisarts en huisartsopleider te
Amersfoort
Hoofdredacteur NTVL(Nederlands Tijdschrift voor
Leefstijlgeneskunde

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	N.V.T.
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	N.V.T.

Ultra-bewerkte voeding vergroot calorie innam

**ULTRA-BEWERKTE
VOEDING**

**ONBEWERKTE
VOEDING**

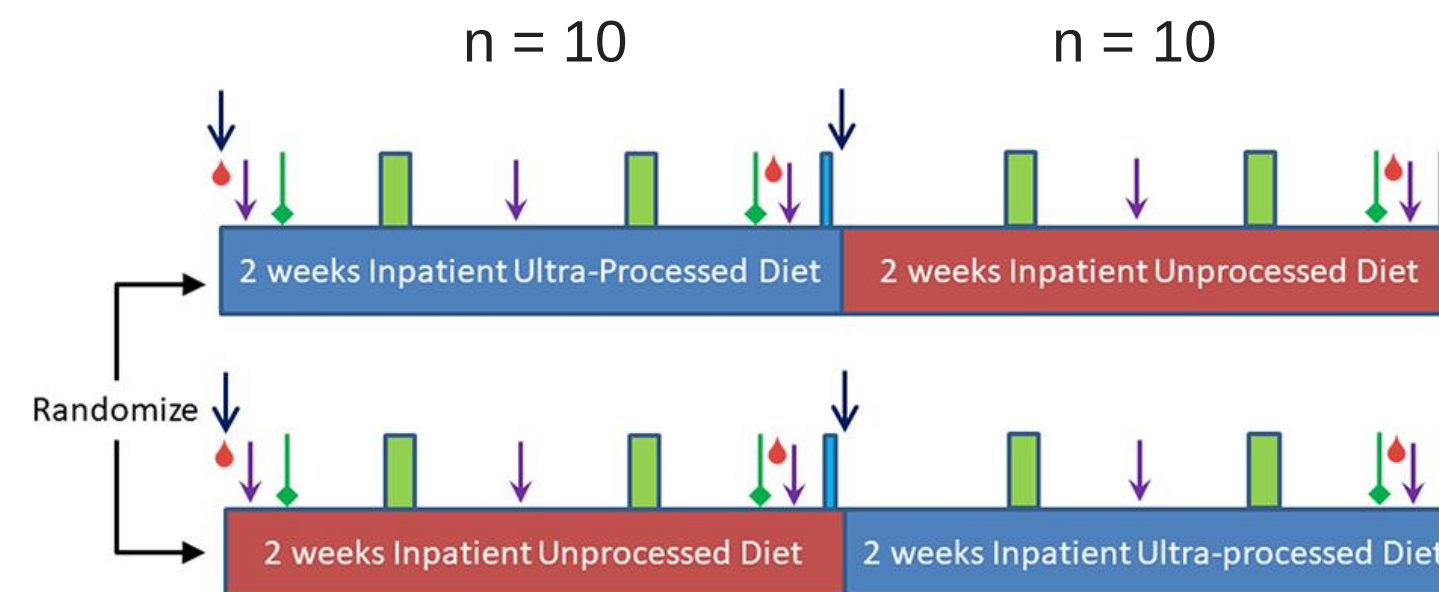


Kevin D. Hall *et al.* Cell Metab. 2019 Jul 2;30(1):67-77.e3
doi: 10.1016/j.cmet.2019.05.008

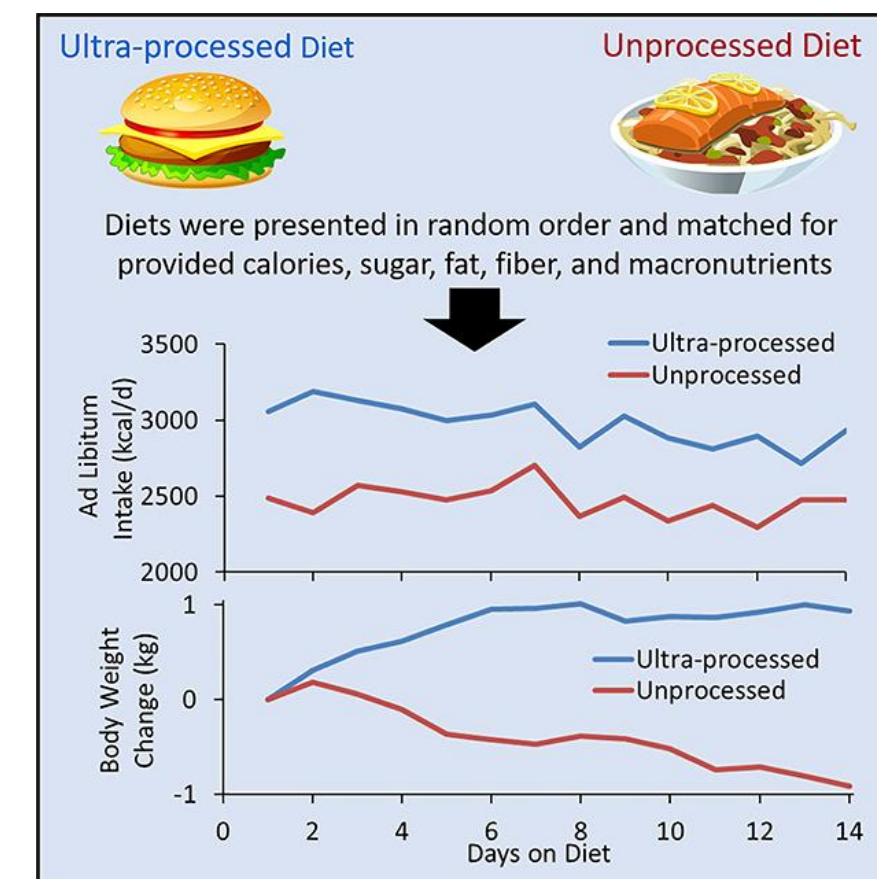
Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain:

An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake

Studie-design



Resultaat



Kevin D. Hall *et al.* Cell Metab. 2019 Jul 2;30(1):67-77.e3
doi: [10.1016/j.cmet.2019.05.008](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008)



Werkdruk in de huisartsenpraktijk

- 20 jaar geleden en nu -

Van 2000 naar ruim 3000 patiënten —> toch minder druk, hoe?!

1. Kleine interventies mbv Leefstijlroer
2. Zelfredzaamheid bevorderen!
3. www.thuisarts.nl inmiddels 10 jarig bestaan
 - Zorggebruik bij de huisarts na 4 jaar afgenomen met 12%

Leefstijl & voeding vs. Pillen

- 50-70% van de aandoeningen in de huisartsenpraktijk is leefstijlgerelateerd
- Waarom pillen geven ipv de oorzaak aanpakken?
- Pillen zijn niet duurzaam: productieproces, riool, milieu! Geven extra consulten vanwege (vermeende)bijwerkingen, meer controles nodig.
- Leefstijl advies werkt op alle aandoeningen; totale aantal consulten neemt af

Universele en selectieve preventie

Artikel 22 van de grondwet:

De overheid moet de volksgezondheid in Nederland bevorderen

50-70% ultrabewerkt voedsel in supermarkt!

Slimme vragen stellen

- Stel een Preventievraag bij elke patient (Bos, 2023)
- Wilt u iets doen om fit te blijven, of fitter te worden?
- Vindt u preventie belangrijk?
- Zo ja, Hoe vul je dat praktisch in zodat je het kan volhouden ?

Risicoreductie op hart- en vaatziekten (HVZ) door verschillende interventies

Wat geeft de grootste risicoreductie op hart en vaatziekten?

- A. Lichaamsbeweging
- B. Gezonde voeding
- C. Stoppen met roken
- D. Medicatie(bloeddrukverlagers, bloedverdunners, cholesterolverlagers)

Risicoreductie op hart- en vaatziekten (HVZ) door verschillende interventies

- Stop roken 50%
- Lichaamsbeweging 20-40%
- Medicatie 30%
- **Gezonde voeding 45% (95%CI 0.41-0.74)**

Kwetsbare ouderen is volgende epidemie!

**Ook op middelbare leeftijd heeft gezonder leven
zin**

Kwetsbaarheid verminderen bij 50 jarige

- 2 x per dag groenten en fruit
- > 2.5 uur matig intensief bewegen per week
- Niet roken
- Matig alcoholgebruik

verlaagt het risico op kwetsbaarheid met ruim een derde

0.64 HR bij 2 gezonde gewoontes
0.57 HR bij 3-4 gezonde gewoontes

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003147>

Wat vraagt de taxichauffeur?





Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

🍏 Voeding

- ☐ Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- ☐ Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐

🔥 Verbinding

- ☐ Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- ☐ Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- ☐

🚬 Middelen

- ☐ Alcohol: drink zo min mogelijk
- ☐ Roken: zoek hulp om te stoppen
- ☐ Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- ☐ Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
- ☐

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst ☐
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen ☐
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen ☐
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen) ☐
- Voorkom veel stilzitten ☐
- ☐

☀ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening ☐
- Kies een hobby, sport of activiteit ☐
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos ☐
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt ☐
- ☐

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan ☐
- Slaap in een koele geventileerde kamer ☐
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan ☐
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt ☐
- ☐



Hou het zo eenvoudig mogelijk, maar
niet eenvoudiger(Einstein??)

Hoe ingewikkelder het
leefstijlprobleem,
des te eenvoudiger het advies!(Bos)

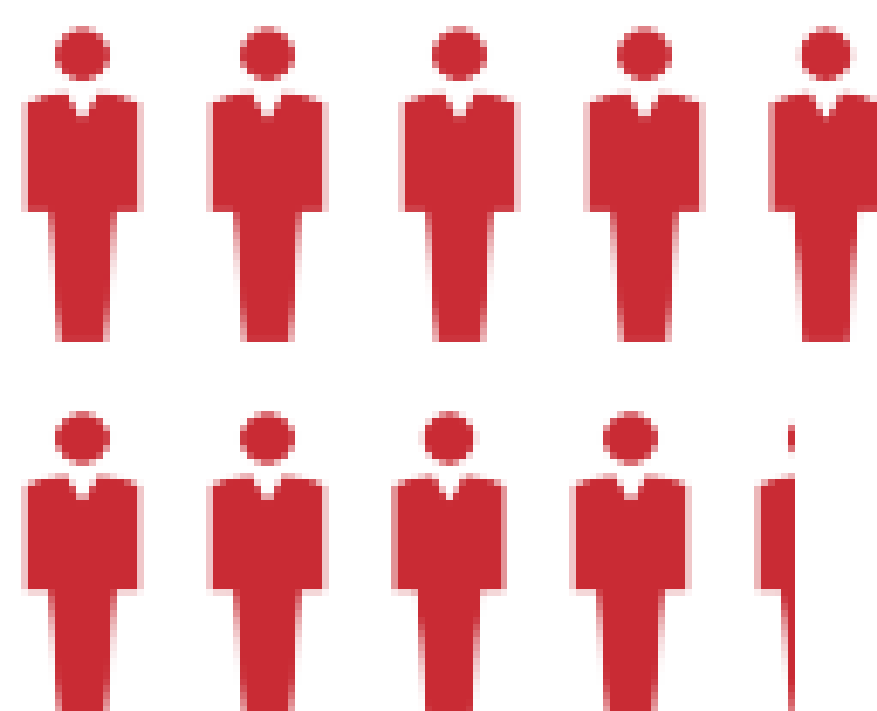
Zet kleine stapjes, grote
stappen leiden tot
struikelen!(Bos)

Kenmerken van mensen die veel zitten

Geslacht



8,8 uur



9,2 uur

Opleidingsniveau

Lager



middelbaar



hoog



Maatschappelijke arbeidspositie (uren)

Betaald werk > 32 uur:	10
Student, scholier:	10,6
Werkloos, -zoekend:	8,2
Arbeidsongeschikt:	8,2
Gepensioneerd:	8,1
Huisman/vrouw:	7,5

Cijfers voor een gemiddelde dag

Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2017

[Voor meer informatie over de kernindicator zitgedrag zie: sport en bewegen in cijfers | RIVM](#)

Waarom is te veel zitten een probleem?

Risico op Hart- en Vaatziekten

> 8 uur zitten en weinig bewegen —> 74% hogere kans op hart- en vaatziekten (vergeleken met < 4 uur zitten en veel bewegen)

Invloed op levensduur

> 8 uur zitten en weinig bewegen —> 10 tot 27% hogere kans op eerder sterven (vergeleken met < 4 uur zitten en veel bewegen)

Gravitostat

- Rugzak, 8 uur per dag 3 weken
- 11% lichaamsgewicht in rugzak;
1,37 % afname in kg t.o.v.
- 1% lichaamsgewicht in rugzak

"Gravitostat"

een gewichtsbelasting afhankelijke regulatie van het lichaamsgewicht

Onderzoek : 69 mensen met obesitas (BMI 30-35 kg/m²)

8 uur per dag 3 weken lang droegen

36 mensen een zwaar vest (11% lichaamsgewicht)

33 mensen een licht vest (1% lichaamsgewicht)

Zware belasting

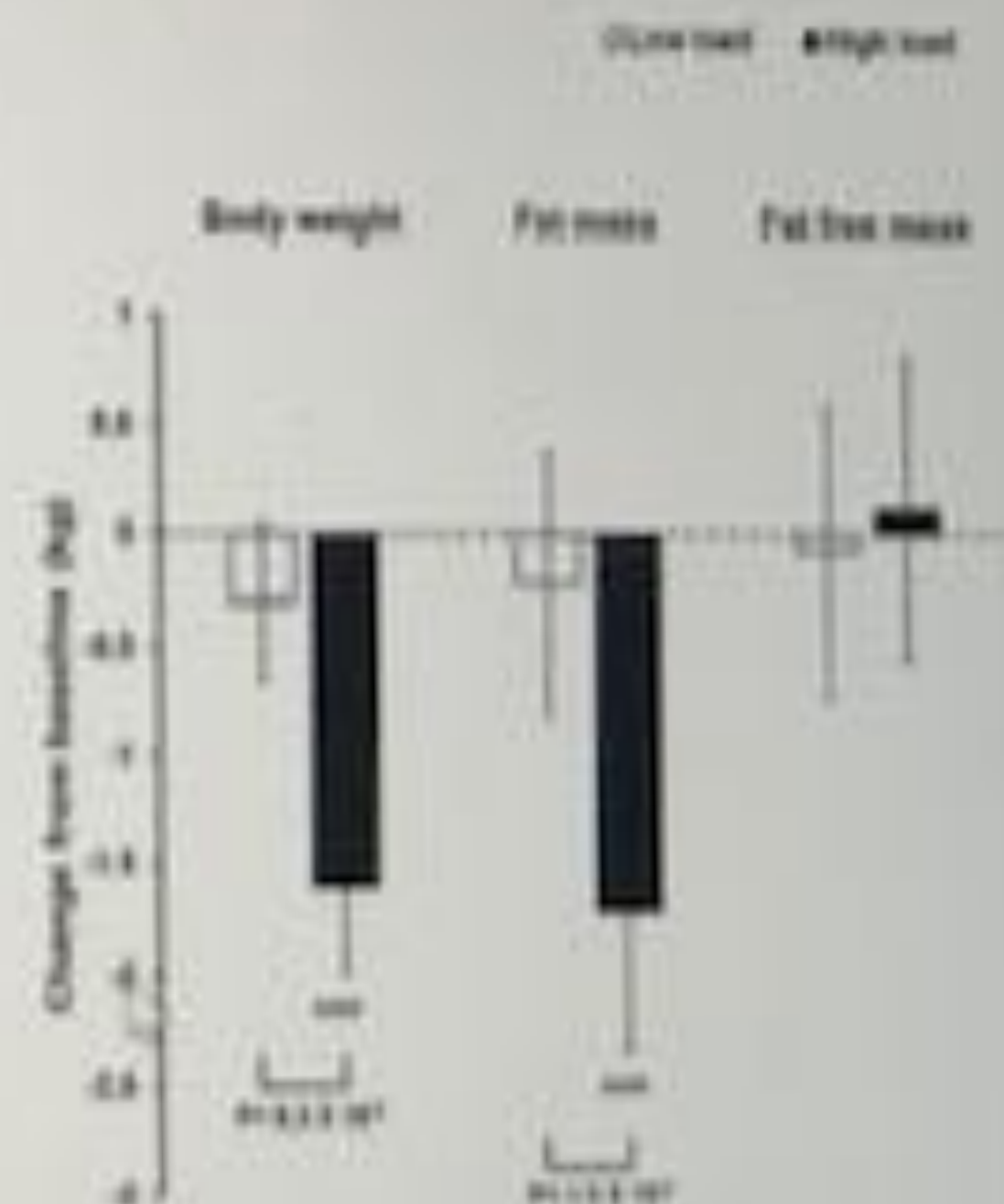
→ meer gewichtsafname (-1.37%) dan licht gewicht vest

→ meer vetmassa afname (-4.04%)

→ geen afname vetvrijemassa

Conclusie auteurs:

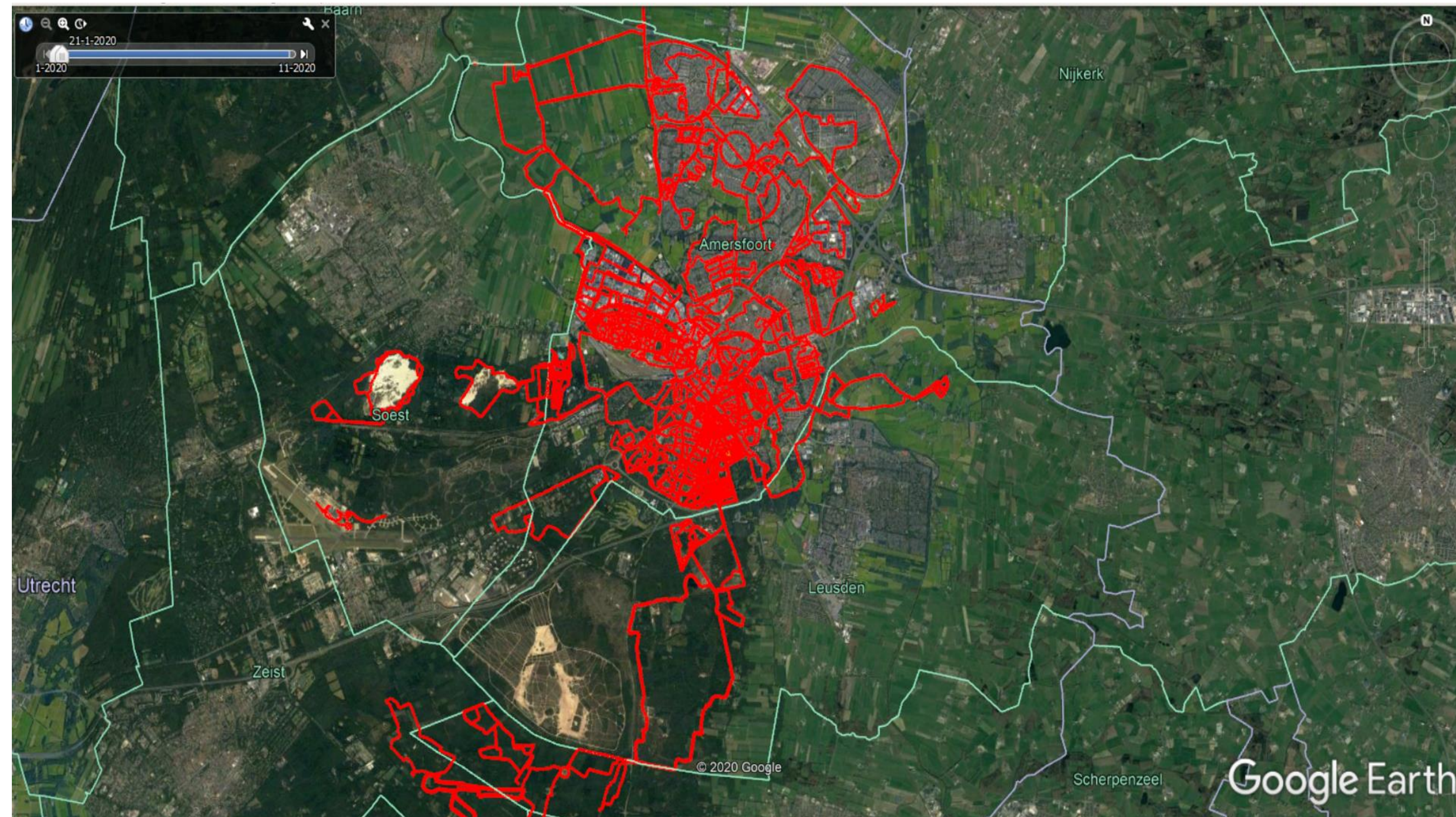
Verhoogde gewichtsbelasting vermindert het lichaamsgewicht en vetmassa bij mensen met obesitas op dezelfde manier als eerder is aangetoond bij knaagdieren met obesitas



Er bestaat een gewichtsbelastingafhankelijke homeostatische regulatie van het lichaamsgewicht, de "gravitostat"



Jan was here!





Leefstijladvies in 30 sec

- 137 Huisartspraktijken
- 2256 patienten BMI>30
- Envelop:
 - a. 12 sessies van 1 uur. -2,43 kg na 1 jaar.
 - b. Het is goed voor uw gezondheid om af te vallen. -1.04 kg na 1 jaar.
- Lancet 2016, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27789061/>

Suiker op rantsoen in de eerste 1000 dagen

In 1953 verdubbelde suikerconsumptie in GB.

DM2 en hypertensie 35 resp. 20 % kleinere kans op latere leeftijd.

Begin van de diagnose 4 resp 2 jaar later!

Exposure to sugar rationing in the first 1000 days of life protected against chronic disease. Science 31-10-24



Koolhydraatbeperkt eten

bij diabetes type 2, overgewicht
en het metaboolsyndroom

Fruit met veel suikers:



Ananas



Appel



Peer



Banaan



Blauwe druiven



Witte druiven



Kaki



Kersen



Mango



Vijgen
(Verse en gedroogde)



Gedroogde
cranberries



Gedroogde
abrikozen



Rozijnen



Dadels

Fruit met minder suikers:

Vers of diepvries. 1 schaalkje is 100 gram



Aardbeien
(1 schaalkje)



Blauwe bessen
(1 schaalkje)



Cranberries
(1 schaalkje)



Watermeloen
(1 schaalkje)



Surinaamse kers
(1 schaalkje)



Abrikoos
(1 stuks)



Grapefruit
(1 stuks)



Kiwi
(1 stuks)



Sinaasappel
(1 stuks)



Mandarijn
(1 stuks)



Nectarine
(1 stuks)



Papaja
(1 stuks)



Guave
(1 stuks)



Perzik
(1 stuks)



Pruim
(1 stuks)

Wat is niet goed om te drinken: X



Frisdrank



Light / Zero sugar
frisdrank



Energie drank



Vitaminewater



Alcohol



Smoothies



Sap

Sommige soorten darmbacterien zetten suiker om in alcohol! Waardoor de lever vervet.
Leversteatose; >DM2, >HVZ, >Leverkanker

2.5 miljoen mensen in NL

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36216942/>

Microbiome-derived ethanol in nonalcoholic fatty liver disease

. 2022 Oct;28(10):2100-2106.

doi: 10.1038/s41591-022-02016-6. Epub 2022 Oct 10.

[Abraham S Meijnikman](#)^{1 et al}

Onrijpe bananen, granen, peulvruchten,
afgekoelde pasta en haverhoutpap

- 99 patienten met niet alcoholische leververvetting
- RCT; 4 maanden onverteerbare koolhydraten of verteerbare koolhydraten
- Triglyceriden, ontsteking en leververvetting name af
- Cell Metabolism, sept 2023

Microbioom

- Moedermelk bevat vezels!
- Eiwit hype geeft darmlekkage, LGS; Leaky Gut Syndrome.
- Microbioom-analyse is nog niet bewezen nuttig
- Probiotica geven wel verbetering van klachten in vele goede placebogecontroleerde studies?
- Plants for joints onderzoek>> diversiteit microbioom

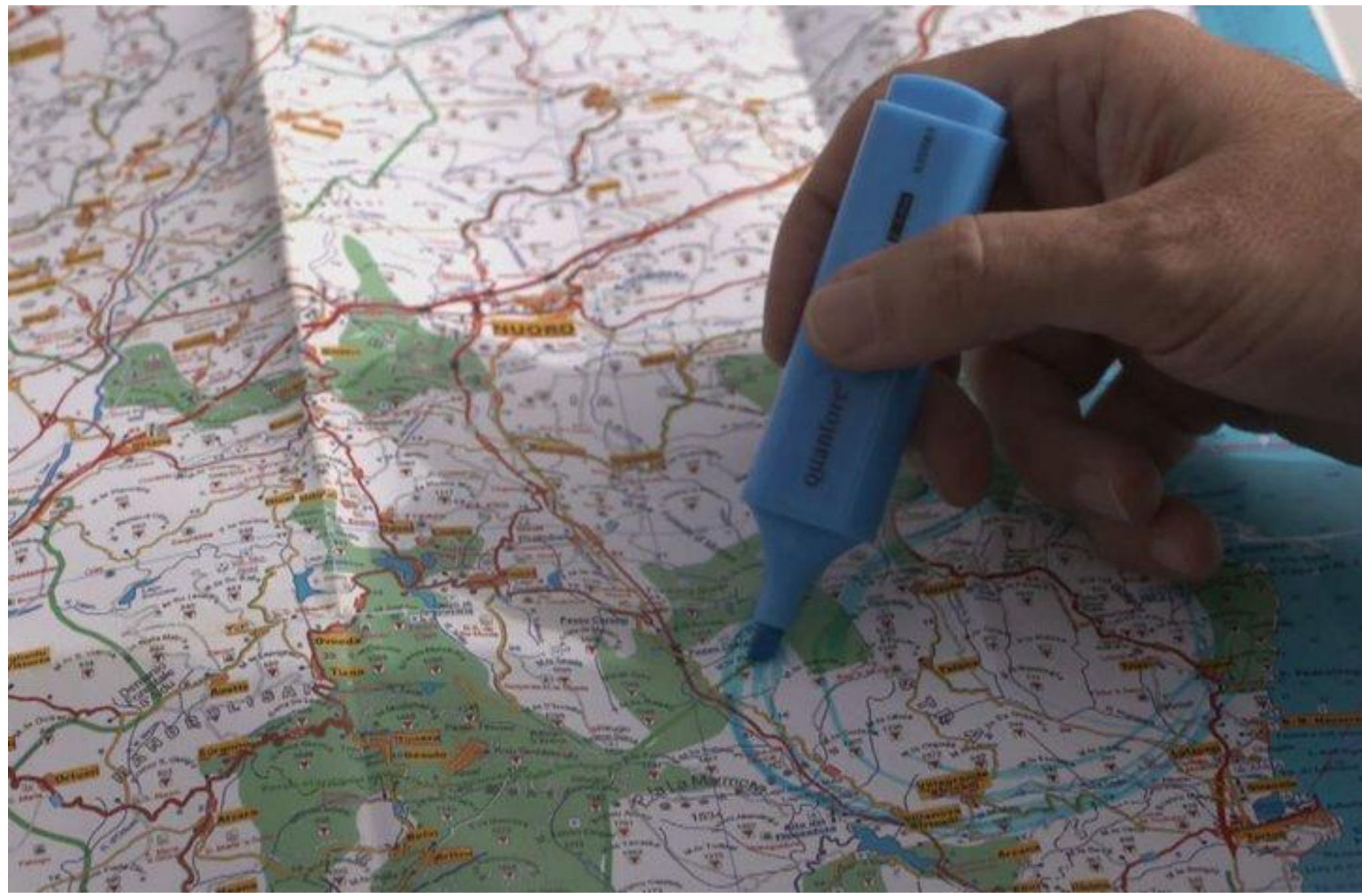
**We willen wel oud worden, maar dan wel met
een goede gezondheid**

Wie kent iemand > 100 jr met een redelijke gezondheid?

Sardinië Blue Zone

40 X 100 jarige op een dorp van 3500





Blue Zones



Sardinië Blue Zone





Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

🍏 Voeding

- ☐ Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- ☐ Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐

🔥 Verbinding

- ☐ Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- ☐ Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- ☐

🚬 Middelen

- ☐ Alcohol: drink zo min mogelijk
- ☐ Roken: zoek hulp om te stoppen
- ☐ Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- ☐ Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
- ☐

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst ☐
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen ☐
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen ☐
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen) ☐
- Voorkom veel stilzitten ☐
- ☐

☀ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening ☐
- Kies een hobby, sport of activiteit ☐
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos ☐
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt ☐
- ☐

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan ☐
- Slaap in een koele geventileerde kamer ☐
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan ☐
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt ☐
- ☐



Hoe maak je Leefstijl bespreekbaar?

- Wat wilt u bereiken? Waarom? Drijfveer?
- Wilt u iets aan uw leefstijl veranderen?
- Wat vindt u belangrijk?
- Is uw gewicht stabiel? checkoorzakenovergewicht.nl
- Welke activiteit vond je vroeger leuk?
- Wanneer voel je je iets beter?bijv tijdens wandeling?

Hoe stimuleer je gedragsverandering bij de patient?

- Complimenten maken
- Wat wilt u bereiken?
- Waar wilt naar toe?
- Drijfveren? Mooi gebit. Kleinkinderen zien opgroeien, rondleiding geven.

“DE VRAAG”

- “Wat is het meest schokkende dat u ooit heeft meegemaakt?”
- 15% vd Nederlanders heeft een trauma; UMCU psychiater Marco Boks
- Hoeveel procent is bekend bij huisarts?
- 0,4% vd mannen, 1 % vd vrouwen PTSS(bij huisarts bekend)

Wat vraagt de taxichauffeur?



Onbewerkt



Leefstijl in de spreekkamer
21-11-2024

Karel Bos, Leefstijl-huisarts en huisartsopleider te
Amersfoort
Hoofdredacteur NTvL (Nederlands Tijdschrift voor
Leefstijlgeneeskunde)

Websites en Boeken

- thuisarts.nl
- artsenleefstijl.nl (o.a. het Leefstijlroer, en Koolhydraatbeperkt eten bij DM2, overgewicht en het metabool syndroom)
- NTvL.nl Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneeskunde. Korting; 24 event 25 [24stud50 \(studenten\)](https://24stud50.nl).
- puurgezond.nl recepten
- voedingleeft.nl KeerDM2om.nl
- Sportzorg.nl sportblessures en sportvoeding
- studentenhelpenscholieren.nl kansongelijkheid, studenten verliefd maken op het onderwijs, 15 gezonde levensjaren extra
- IPH.nl Instituut for Positive Health
- checkoorzakenovergewicht.nl behandelovergewicht.nl

Boeken:

- [Andere kost, een pleidooi voor een gezonder en duurzamer voedselsysteem.](#) Voedsellabyrint. Jongleren met voeding, Jaap Seidell en Jutka Halberstadt
- Onpillen, David van Bodegom
- Vet belangrijk, Liesbeth van Rossum en Mariette Boon
- DM2 Het Kookboek, Hart en Vaatziekten, Hanno Pijl en Carine Hoenderdos
- Het Leefstijlboek. Eet beter in 28 dagen. Eet beter voor je maag en darmen. Tamara de Weijer, leefstijlhuisarts.
- Leefstijlgeneeskunde in de praktijk, Maaïke de Vries en Tamara de Weijer; voor zorgprofessionals.
- Bewegen kan altijd. Wouters

Wat is de beste voorspeller voor je levensverwachting?

- A. Cholesterolwaarde.
 - B. Bloeddrukwaarde.
 - C. Zuurstof opname capaciteit (VO2 max)
 - D. Lichaamsgewicht
-
- Am Coll Cardiol. 2018;72(9):987-995





Van alle autoliefhebbers die op deze plek zijn geportretteerd, is **huisarts/opleider Karel Bos** (61) de eerste die liever op de fiets dan achter het stuur zit. Gezien zijn specialisme – voeding en leefstijl – niet zo verrassend. "Zelfs visites afleggen doe ik fietsend, want dat gaat gewoon veel sneller dan met de auto."

Hij mag dan minder van het rijden zijn, het sleutelen aan oldtimers doet

de sportieve huisarts wél graag. Hij bezit drie klassiekers die een speciale plek in zijn hart innemen: een VW Kever uit 1955 ("op mijn elfde gekocht, we zijn dus al vijftig jaar samen!"), een Citroën DS Break Familiale uit 1971 en een DS Pallas uit 1972.

Huisartsen in spe krijgen als bonus altijd een cursusje pech onderweg van Bos, die in een ver verleden liefst automonteur wilde worden. "Er zijn veel

overeenkomsten tussen autotechniek en geneeskunde. Ik heb zelfs weleens een mankement met mijn stethoscoop opgespoord."

Hoewel de Amersfoorter geen nerveus type is, is er één gebeurtenis die hem iedere keer weer stress oplevert: de verplichte tweejaarlijkse apk voor zijn twee Franse 'godinnen'. "Tot ik het bericht krijg dat de DS'en zijn geslaagd, loop ik met klamme handen rond."

Vandaag



Uw VO_2 Max bevindt zich boven aan 5%
voor uw leeftijd en geslacht.

Uw fitnessleeftijd is 20.