



Voedingssupplementen en superfoods ten spijt: nuchtere diëtisten zweren bij 'gewoon gezond eten'. Kortom, koester je inner Willie Wortel.

BACKSTAGE BIJ HET VUMC

DE EET-
ZUSTEROVER FOOD FABELS, HECTIEK EN DE KRACHT
VAN EEN KRENTENBOL

DIËTISTEN, DIE ZIJN
ER TOCH ALLEEN
OM MENSEN MET
OVERGEWICHT TE
HELPEN? ECHT NIET:
IN EEN ZIEKENHUIS
BEHANDELEN ZIJ
VOORNAMELIJK
MENSEN MET
ONDERVOEDING
OF ERNSTIGE
SPIJSVERTERINGS-
PROBLEMEN. HOE
VERANDERT DAT
JE KIJK OP ETEN?
WOMEN'S HEALTH
GING OP REPORTAGE
IN HET VU MEDISCH
CENTRUM TE
AMSTERDAM.

door Karine Hoenderdos

Het is maandagochtend en diëtist Karen Ottens zit met een grote mok thee achter de computer. Ze bekijkt de statussen van 'haar' afdeling. Dat is de afdeling heelkunde, waar zo'n 25 bedden zijn. Deze patiënten houden Karen behoorlijk bezig, want ze zijn ernstig ziek. Meestal zijn het mensen die lijden aan kanker of aan chronische ziekten in het maag-darmkanaal, die na een operatie op de afdeling herstellen.

De operaties zijn fors. Soms is er geen maag of dikke darm meer, of nog maar een klein stuk dunne darm. Karen: 'Als je maag is verwijderd, kun je soms niet meer dan een halve boterham per keer eten, omdat je dan al vol zit. En na het verwijderen van een stuk dunne darm kan je lichaam veel minder voedingsstoffen opnemen.' Aan Karen dan de lastige taak om toch een volwaardige voeding samen te stellen.

3 | RUIM DE HELFT VAN
DE NEDERLANDERS
LEEFT DE LAATSTE
DRIE JAAR EEN
STUK BEWUSTER,
OOK QUA VOEDING

Bang voor de sonde
Karen Ottens loopt naar de afdeling. De patiënt die we bezoeken, is broodmager en ligt in bed. Na zijn operatie is hij bijna tien kilo afgevallen en hij probeert nu op eigen kracht aan te sterken. Zonder veel succes. Geroutineerd vraagt Karen wat hij zoal binnenkrijgt, en wat ze al vreesde klopt: de bejaarde man krijgt nauwelijks de helft binnen van wat hij nodig heeft. Hij heeft sondevoeding nodig, vloeibare →

30

OP DE SECTIE DIËTETIEK EN VOEDINGSWETENSCHAPPEN VAN HET VUMC WERKEN 30 DIËTISTEN, 6 ONDERZOEKERS EN 2 VOEDINGSVERPLEEGKUNDIGEN.

voeding, via een slangetje door de neus naar de maag. Maar de man blijkt erg bang voor het inbrengen van die sonde. Ottens stelt hem gerust en zoekt de meest ervaren verpleegkundige om dit klusje te klaren. 'Het werk hier is hectisch en altijd anders. De patiënt met wie het de ene dag zo goed gaat, kan de volgende dag weer doodziek zijn door een complicatie en we willen dan toch dat hij voldoende voeding krijgt. Ik vind dat onvoorspelbare van mijn baan juist leuk.'

Ziek zijn is topsport

De diëtisten zijn vooral bezig met het bestrijden van ondervoeding. Als je ziek bent, neemt de kans op ondervoeding snel toe. En ja, dat kan ook terwijl er nog flink wat vlees op je botten zit. Als iemand in één week drie kilo of meer verliest bij ziekte, gaan de alarmbellen al rinkelen. Die ondervoeding ontstaat omdat ziekte topsport is. Het metabolisme moet overuren draaien om het lichaam te laten herstellen en dat geldt nog sterker bij koorts en ontstekingen. Wordt er niks gedaan aan ondervoeding, dan wordt het lichaam steeds zwakker en neemt

ook de weerstand snel af. Herstel is dan heel moeilijk.'

Vooraf voldoende eiwitten binnenkrijgen is cruciaal. Ziekte en herstel verhogen de eiwitbehoefte en vaak is die nog hoger dan die van een topsporter. Te weinig eiwit zorgt ervoor dat je spiermassa afbreekt, waardoor je zwakker wordt en ook het immuunsysteem minder goed gaat werken. Je hebt bijvoorbeeld minder kracht om goed door te ademen, waardoor er sneller een longontsteking ontstaat.

Inactiviteit is ook een risicofactor. Wie z'n arm breekt, ziet na zes weken een dun armpje uit het gips komen: het spierweefsel is afgebroken.



Veel ziekten zoals kanker, diabetes en hartziekten ontstaan mede door een verkeerde leefstijl. Zorg elke dag voor een gezonde vitamine-injectie.

Diëtist Hinke Kruijenga is binnen het VUmc expert op het gebied van ondervoeding. Ze kent de cijfers als geen ander. 'Als een gezond persoon op bed gaat liggen, heb je na 28 dagen maar liefst 1,5 kilo beenspieren verloren. Als een ziek persoon gaat liggen, is dat meer dan 1 kilo in slechts 3 dagen!'

Krentenbollen en 'House'

Ook tijdens de lunch wordt er doorgewerkt. Die lunch bestaat trouwens niet uit culinaire salades of supersmoothies, maar uit simpele broodjes kaas en krentenbollen.

Er worden ingewikkelde casussen besproken van patiënten, samen met artsen en de ziekenhuisapotheeker. Iedereen luistert aandachtig, is betrokken bij de patiënten en stelt kritische vragen. Hier zijn professionals aan het werk, mensen die hun vak heel serieus nemen en die elke dag bij willen leren.

's Middags woon ik een college bij van internist Abel Thijs. Met zichtbaar

I AM A FOODIE

Een van de diëtisten van de afdeling, Marijke Berkenpas, startte een paar jaar geleden met een blog 'I am a foodie', waarin Marijke samen met andere diëtisten en voedingswetenschappers, tegenwicht wil bieden aan hypes en misverstanden over voeding. Marijke gaat bijvoorbeeld op zoek naar de waarheid achter superfoods, of zoekt uit of fytynezuur in havermost nou echt zo schadelijk is. 'Op internet is zoveel onjuiste informatie over voeding te vinden en er wordt veel klakkeloos overgeschreven. Ik vind het juist leuk om te laten zien dat een diëtist goed onderlegd is in de voedingswetenschap én dat juist een diëtist die wetenschap kan vertalen naar de praktijk. Ook hoop ik mensen te inspireren bewuster te kiezen en minder fabrieksvoedsel te eten.' Karakteristiek voor 'I am a foodie' zijn de grondige zoektochten, compleet met een duik in de wetenschappelijke literatuur. Verhelderend leesvoer! Er staan ook lekkere recepten, reviews van restaurants, 'healthy food swaps' en boekrecensies op deze blog. Aanrader dus.

plezier geeft hij les aan jonge diëtisten, die net zijn gestart met een vervolgopleiding aan de universiteit. De ingrediënten van zijn les zijn simpel: hij presenteert een patiënt en de diëtisten moeten de zaak 'oplossen' door logisch nadenken en niets uit te sluiten. Het doet me sterk denken aan een aflevering van *House* en de diëtisten in opleiding worden stevig op de proef gesteld.

De meest wijze les van Thijs? 'Please, twijfel!' Neem niet alles zomaar aan, maar onderzoek het. Ook een advies dat in het dagelijks leven zeer toepasbaar is, bijvoorbeeld als je claims over superfoods of reclames kritisch bekijkt.

Wat is nu écht gezond?

Als ik de diëtisten vraag wat hun visie op gezond eten is, dan blijkt die verrassend nuchter, maar ook behoorlijk doordacht. Allereerst zijn ze er allemaal van overtuigd dat voeding een heel belangrijke factor is voor het behoud van je gezondheid. Karen Ottens van de afdeling Heelkunde: 'Veel ziekten van tegenwoordig, zoals kanker, diabetes en hart- en vaatziekten, ontstaan mede door overgewicht en een verkeerde leefstijl. Ik zie dat hier dagelijks in het ziekenhuis. Het motiveert mij enorm om – zelfs na een drukke, vermoeiende werkdag – toch de hardloopschoenen aan te trekken en voor de warme maaltijd veel groenten in de wok te gooien. Maar ik ben geen foodie die achter hypes aan rent of die gelooft in superfoods.'

Ook Hinke Kruijenga, de ondervoedingsspecialist van het team, is ervan overtuigd dat gezond eten superbelangrijk is. 'Kijk bijvoorbeeld naar je arm: over drie maanden is dit een compleet nieuwe arm. Ons lichaam is voortdurend bezig met vernieuwing van de lichaamscellen, en voeding levert daarvoor de nodige bouwstoffen. Ik ben ervan overtuigd dat de combinatie van voldoende

15,5

GEMIDDELD PERCENTAGE VAN ALLE PATIËNTEN DAT BIJ OPNAME ONDERVOED IS. BIJ ONCOLOGIE EN GASTRO-ENTEROLOGIE LOOPT DAT OP TOT RUIM 30%. IN DE LAATSTE ZEVEN JAAR WERDEN IN HET VUMC 101.653 PATIËNTEN GESCREEND OP ONDERVOEDING.

eiwitten en beweging cruciaal is voor een gezond lijf. Een diëtist zal daarbij altijd kijken naar wat écht wetenschappelijk is onderbouwd. Maar wij weten ook dat er nog zoveel niet bekend is. De voedingswetenschap is eigenlijk nog maar heel jong! Het is goed om open te staan voor nieuwe inzichten en kennis. Maar eten moet vooral ook goed smaken. Wij houden hier ook van lekker eten.' «←

DIËTIST WORDEN IETS VOOR JOU?

Er zijn in Nederland vier opleidingen waar je kunt worden opgeleid tot diëtist: Amsterdam, Den Haag, Nijmegen en Groningen. Het is een fulltime HBO-opleiding, bij sommige opleidingen is een deeltijdstudie mogelijk. De opleiding is aan te bevelen als je een knobbel hebt voor scheikunde en biologie. Na je afstuderen kun je terecht in ziekenhuizen, verpleeghuizen en andere instellingen, of je begint een eigen praktijk. Sommige diëtisten vinden een baan in het bedrijfsleven, bijvoorbeeld bij een cateringbedrijf of in de voedingsmiddelenindustrie.