

Leef! met Reuma

[Klik hier om het hele artikel te lezen](#)

1 Wat hield het onderzoek in?

In 2021 zijn **264 deelnemers** gestart met het online Leef! met Reuma programma van **Voeding Leeft**. Dit programma is ontwikkeld voor mensen met ontstekingsreuma, artrose en fibromyalgie en is gericht op het verbeteren van voeding, beweging, ontspanning en slaap.

Erasmus MC onderzocht de effecten. De eerste drie maanden van het programma bestond uit een intensieve fase, waarna een onderhoudsfase van 21 maanden volgde. **ReumaNederland, Health Holland en Noaber** maakten dit onderzoek mogelijk.

2 Waar keken we naar?

Onderzoekers keken of het volgen van het Leef! met Reuma programma samenhang met **minder symptomen** van reuma, en dus minder ziektelast.

Daarnaast werd gekeken naar **gewicht, taille en BMI** en vroegen we wat deelnemers van het programma vonden. Deelnemers kregen bij de start en na 3, 6, 12, 18 en 24 maanden een vragenlijst.

3 Wie deden er mee?



- 93% vrouw
- Gemiddeld 52 jaar oud
- 105 met artrose
- 88 met ontstekingsreuma
- 71 met fibromyalgie

4 Wat waren de resultaten?

Ontstekingsreuma



Na 3 maanden:

- minder ochtendstijfheid en slaapproblemen, gewichtsverlies

Na 24 maanden:

- minder pijn, ochtendstijfheid en slaapproblemen, gewichtsverlies

Artrose



Na 3 maanden:

- minder ochtendstijfheid, vermoeidheid, stress en slaapproblemen en meer kwaliteit van leven, gewichtsverlies

Na 24 maanden:

- minder ochtendstijfheid, vermoeidheid en stress en meer kwaliteit van leven, gewichtsverlies

Fibromyalgie



Na 3 maanden:

- minder ochtendstijfheid, stress en impact op het leven, gewichtsverlies

Na 24 maanden:

- minder ochtendstijfheid, pijn, stress, impact op het leven en meer kwaliteit van leven, gewichtsverlies

5 Wat vonden deelnemers ervan?

7,5

Gemiddelde beoordeling van de intensieve fase

'Ik voel me 10 keer beter, heb minder last van de artrose in mijn knieën en ben een stuk minder moe.'

[Resultaten waren groter wanneer deelnemers na 3 maanden >5% gewichtsverlies hadden](#)