

# ‘Ik kan mijn tenen weer zien!’

Ongeveer 400.000 Nederlanders hebben zonder het te weten diabetes type 2 – een stijging van 33 procent sinds 2020. Ruim 1,1 miljoen anderen kregen de diagnose al wel. De standaardbehandeling: een pilletje. De Amsterdamse stichting Voeding Leeft laat zien dat het anders kan.

tekst Remco de Ridder, foto's Daphne Severeijns

## R

Rechts van de ingang, in de ‘huiskamer’ van vergaderlocatie In den Ossewaerd in De Kwakel, vlak bij Uithoorn, staat de weegschaal. Wie binnenkomt bij de terugkomdag van Keer Diabetes2 Om, mag er meteen op gaan staan. Vervolgens wordt ook de taille gemeten. De getallen die uit het weeg- en meetmoment komen beïnvloeden het gemoed: opluchting, teleurstelling, of de nuchtere constatering dat ieders proces zijn eigen ritme heeft. Met een kop koffie of thee beklimmen de deelnemers vervolgens de trap naar een verdieping hoger, waar stoelen in een kring staan.

Coach Mirte Peters (50) opent met een ontspanningsoefening. Wat volgt is een wisselend beeld. Iemand vertelt over de verleidingen van de snackbar op weg naar huis – en hoe het lukte die te weerstaan. Een ander weidt uit over de salade die hij tegenwoordig meeneemt om tegenwicht te bieden aan de McDonald’s langs de snelweg. Weer een ander kampte met een burn-out, voelt zich nu beter en bouwt haar werk voorzichtig weer op. “Ik kan mijn tenen weer zien,” zegt ze, waarop de zaal bemoedigend lacht.

Niet iedereen heeft een succesverhaal. Een deelnemer voelde zich de eerste week van het programma beroerd, vond daarna haar ritme, maar verloor het weer toen er iemand dichtbij haar overleed. “Stress is meer dan een drukke baan,” zegt diëtiste Connie Hoek (56) tegen de groep. “Van emoties, pijn en rouw stijgt het cortisol en daalt de vetverbranding.” Ze vergelijkt het met het tegenkomen van een leeuw in het wild. Het lichaam denkt dan niet: ik moet eerst even wat eten voordat ik in actie kom.” Peters voegt toe: “Focus op wat wél lukt. Daag jezelf elke dag een beetje uit.”

### **Van wijnimport naar groentetuintje**

Casper de Canne (65) weet inmiddels wat hij kan, en dat is steeds meer. Hij werkte jarenlang als strategisch adviseur voor de gemeente Zaanstad en had daarnaast met vrienden een wijnimportbedrijf. Tien jaar geleden ontdekte zijn huisarts dat hij naast een hoge bloeddruk ook verhoogde glucosewaarden had. De diagnose diabetes type 2 kwam niet als een schok. “Ik kreeg al een pilletje, een pilletje erbij maakte niet zoveel uit. Ik werkte veertig uur in de week. Je hebt niet zoveel tijd om je druk te maken.”

Hij wist niet dat de metformine die hij slikte de ziekte zelf niet zou genezen. “Pas na vijf of zes jaar besepte ik dat ik er niet beter van zou worden. Dát was mijn grootste



**‘Ik begon op mijn vader te lijken, met zijn doosje pillen. Dat wilde ik echt niet’**

schok.” Ondertussen kwamen er klachten bij: vermoeidheid, een hartritmestoornis, de hand vulde zich met steeds meer medicijnen. “Ik begon op mijn vader te lijken, met zijn doosje pillen. Dat wilde ik echt niet.”

Na zijn pensionering vroeg hij zijn huisarts: hoe kom ik van die medicijnen af? De praktijkondersteuner kwam uit bij Keer Diabetes2 Om, een programma van de Amsterdamse stichting Voeding Leeft. Drie maanden later is De Canne bijna 14 kilo lichter, zonder dat hij ooit honger heeft gehad.

Hij eet drie maaltijden per dag, met zo min mogelijk bewerkte koolhydraten en zoveel groenten als hij wil. “Het moeilijkste is de onbezorgdheid die je kwijtraakt; gewoon ergens binnenstappen voor een croissant, of in een restaurant bestellen zonder nadenken. Tijdens Koningsdag ging de oranje tompouce aan mijn neus voorbij. Daar baal ik dan gewoon van.”

Maar hij heeft ook een groentetuintje aangelegd, doet zijn boodschappen op de biologische markt in Haarlem en





## Europees voorbeeld

In 2021 wees het RIVM Keer Diabetes2 Om aan als Europese *best practice* op het gebied van leefstijlinterventie bij diabetes. In twaalf landen mocht Voeding Leeft artsen, verpleegkundigen, coaches en diëtisten opleiden. Vervolgens ontwikkelden die hun eigen pilots, aangepast aan de plaatselijke eet- en leefgewoontes. Inmiddels deden circa achthonderd deelnemers in Europa mee aan de pilots.

→ Deelnemers van Keer Diabetes2 Om tijdens de terugkeerdag. Coach Mirte Peters: 'Focus op wat wél lukt. Daag jezelf elke dag een beetje uit.'



→ De buik-omvang van Casper de Canne wordt gemeten; hij ontdekte tien jaar geleden dat hij diabetes had. Daarnaast Ria Gijben; ze slikt helemaal geen medicijnen meer en ging van kledingmaat 48 naar 42.

rijdt voor goede zuurdesem af en toe naar Fort Negen in Amsterdam. "Dat is dan de beloning. Je moet niet te streng voor jezelf zijn."

### Herwonnen vrijheid

Ria Gijben (75) uit Weesp is al verder in het traject. Zij begon in oktober en heeft de laatste terugkomdag al achter de rug. De diagnose diabetes 2 kreeg ze rond 2010. "Er werd helemaal niets gezegd over voeding. Je slikt het pilletje en leeft gewoon verder." Maar er kwamen elk jaar meer pillen bij, en daarmee nam haar vrijheid af. "Een lange wandeling maken kon niet meer. Als ik naar het bos ging, keek ik eerst of er een restaurant met een toilet in de buurt was, want die medicijnen doen van alles met je gestel."

Toen haar arts insuline aanraadde, trok ze een grens. "Als ik daar eenmaal aan zou beginnen, was het eind zoek." Ze las een artikel over Voeding Leeft in de *Libelle* en stond veertien dagen later bij de stichting op de stoep.

Nu slikt Gijben helemaal geen medicijnen meer. Ze ging

van maat 48 naar 42. Haar boodschappenlijst bestaat uitsluitend uit verse groenten, vlees, vis en kip. Het koken moest ze leren, want dat had haar man, die in 2021 overleed, altijd gedaan. Wat ze dankzij het programma heeft gewonnen is vrijheid. "Ik kan wandelen waar ik wil. Ik wil dit jaar naar Zuid-Afrika, daarvoor moet je een goede conditie hebben. Dat kon voorheen niet."

### Een leefstijlverandering

Verpleegkundige Comfort Boertjes (38) begeleidt deelnemers bij het veilig afbouwen van medicatie. Ze monitort wekelijks de glucosewaarden en past indien nodig de insuline of medicatie aan. "Mensen leren begrijpen hoe hun lichaam werkt. Wat doet beweging met je glucose? Wat doet stress? Die bewustwording helpt mensen in actie te komen." Ze benadrukt dat het programma geen dieet is, maar een verandering van leefstijl. "We zeggen niet: dit mag niet. We vertellen wat een boterham met kaas met je glucose doet, en we geven alternatieven. Dan maak je

## De wijk in

Na een pilot in de Rotterdamse wijk Feijenoord wordt het programma dit jaar ook in Amsterdam-Noord en -Zuidoost uitgerold, in samenwerking met lokale huisartsen en in buurthuizen. De opzet is vergelijkbaar met het reguliere programma, maar de kennisoverdracht is eenvoudiger en toegankelijker. De doorverwijzing gaat via de huisarts.

bewuste keuzes en hoef je jezelf ook niet steeds opnieuw te overtuigen."

Diëtiste Connie Hoek (56) heeft een eigen praktijk en was mede-initiatiefneemster van het programma, zo'n vijftien jaar geleden. Haar uitgangspunt is niet minder eten, maar beter eten. Ze doorbreekt graag een hardnekkig misverstand: vetten zijn niet de vijand. "Het woord calorieën neem ik nooit meer in de mond, want het is misleidend om alleen daar op te letten. Vetten geven verzadiging, ze dragen smaak en zijn nodig voor de opname van vitaminen A, D, E en K."

In de jaren tachtig begon volgens haar het verhaal rond vetten te ontsporen. "We moesten minder vet eten, meer koolhydraten, en iedereen werd dikker." Ze wijst op een onderzoek van wetenschappers van de Stanford universiteit in Amerika, die vijf voorspellers voor metabole gezondheid identificeerde: buikomvang, HDL-cholesterol, triglyceriden, nuchtere bloedglucose en bloeddruk. Gewicht zit er niet bij. "Daarom is het meten van de taille ook een belangrijkere indicator dan gewicht. Glucose wordt uiteindelijk opgeslagen als buikvet."

### Maatschappelijk probleem

Barbara Kerstens (51) is directeur van Voeding Leeft. De stichting begeleidt jaarlijks zo'n tweeduizend mensen en werkt nadrukkelijk vanuit wetenschappelijk onderzoek, onder meer met het AMC, Erasmus MC en LUMC. "We willen laten zien dat het anders kan, en dat doen we met data." Dat er inmiddels 400.000 Nederlanders zijn die ongemerkt diabetes type 2 hebben, vindt ze alarmerend maar ook tekenend. "We pakken het symptoom aan, niet de oorzaak."

Gijben verwoordt de paradox scherp: "Diabetes is een welvaartsziekte, maar het raakt vooral mensen met een kleine portemonnee. Mijn boodschappenlijst bestaat uitsluitend uit verse groenten, vlees en vis, maar dat kan niet iedereen betalen."

Er is sprake van een breder maatschappelijk probleem, dat wordt geïllustreerd door het aanbod in de supermarkt, waarvan volgens voedselwaakhond Foodwatch 70 procent ultrabewerkt is. Om dit probleem breed aan te pakken is er een systeemverandering nodig, maar die zal niet snel ontstaan als er geen regelgeving vanuit de politiek komt. Daarom komt het goed uit dat het programma sinds vorig jaar in het basispakket van de zorgverzekering is opgenomen. "Zo kunnen we nog meer mensen bereiken."