

## Rijnstate werkt samen aan betere voedingszorg hartpatiënten



**Voed je beter - dat is de naam van een gezamenlijk onderzoeksproject waarbinnen Rijnstate de langetermijneffecten van een gezond eetpatroon op de brede gezondheid van hartpatiënten onderzoekt. Samen met Alliantie Voeding in de Zorg faciliteert Rijnstate doorlopend projecten om een gezonde leefstijl te stimuleren en te onderzoeken, voornamelijk bij mensen die al ziek zijn.**

Het Voed Je Beter-onderzoek wordt uitgevoerd door Alliantie Voeding in de Zorg samen met Rijnstate, Wageningen University & Research (WUR), Ziekenhuis Gelderse Vallei, UMC Utrecht, Voetbalclub VDZ en eerstelijns diëtisten uit de regio. Gezond eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding (RGV) is voor iedereen belangrijk, omdat het onder andere de kans op het ontstaan van cardiometabole aandoeningen vermindert. Maar heeft gezonde voeding ook een positief effect op de kans om opnieuw een hartstilstand of beroerte te krijgen of te overlijden bij mensen die al onder behandeling zijn? Dat is minder bekend en daar moet dit Voed Je Beter-project verandering in brengen. Marcel Hovens, internist in Rijnstate, doet mee aan het onderzoek: 'Ik werk mee aan dit project omdat het zo relevant is.'

'Binnen Voed Je Beter gaan mensen onder persoonlijke begeleiding van een diëtist uit de buurt in kleine stapjes aan de slag met gezonder eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding,' legt Ilse Evers, promovendus aan WUR, uit. Ze kijkt meteen of deze aanpak ervoor zorgt dat mensen hun gezondere eetpatroon kunnen volhouden, want dat blijkt vaak niet het geval. Ook onderzoekt Ilse met haar team de effecten van gezonder eten op de ziekte en bijbehorende risicofactoren als hoge bloeddruk en cholesterolniveaus én welzijnsgerelateerde zaken als slaap en bewegen.

### Regionale samenwerking

De regionale samenwerking tussen ziekenhuizen, eerstelijns diëtisten, de universiteit en Voetbalvereniging VDZ in Arnhem is uniek aan het Voed Je Beter-project. Zo krijgen mensen die onder behandeling zijn voor hart- en vaatziekten via Rijnstate een uitnodiging om deel te nemen aan het project. Marcel Hovens heeft patiënten gevraagd mee te doen. 'We geven deze patiënten individueel topklinische zorg met interventies, diverse medicijnen en ingrepen, maar we kijken ook of de basis, goede voeding, nog meerwaarde heeft. De pragmatische aanpak, regionale samenwerking, expertise vanuit Alliantie Voeding in de Zorg en de vooruitstrevende manier waarop wij als Vasculair Centrum Rijnstate willen bijdragen aan een goede zorg komen mooi samen in dit project,' vertelt hij. 'Bovendien hoop ik dat het duidelijk wordt dat naast alle technologische mogelijkheden en veelbelovende medicijnen het volgen van de "gewone" richtlijn Goede Voeding helpt om hart en bloedvaten gezond te krijgen en te houden.' Ook een tiental diëtistenpraktijken begeleidt een half jaar lang patiënten binnen het project. 'Het was



Ilse Evers in gesprek met een patiënt tijdens een lichamelijke meting. Foto: Koen Manusama

niet moeilijk om diëtistenpraktijken te vinden die mee wilden doen, want ze vinden het allemaal een interessant en relevant project,' zegt Ilse. Tot slot stelt Voetbalvereniging VDZ uit Arnhem twee keer per week ruimte beschikbaar om lichamelijke metingen uit te voeren.

### Kleine stapjes

Om te vergelijken wat het Voed Je Beter-project voor effect heeft volgt de helft van de beoogde 144 deelnemers standaard zorg, de andere helft krijgt een half jaar lang persoonlijk voedingsadvies door een diëtist in de buurt. Samen met de diëtist kijken patiënten wat ze in kleine stapjes aan hun voedingspatroon kunnen verbeteren en waar ze naartoe werken. 'We willen dat het aangepaste voedingspatroon een gewoonte wordt. We weten dat mensen kleine aanpassingen waarbij ze toewerken naar haalbare, persoonlijke doelen beter op lange termijn volhouden dan één keer een grote verandering, onder andere omdat het zelfvertrouwen en daardoor de motivatie groeit,' legt Ilse uit.

### Effect meten

Alle deelnemers ondergaan vier meetmomenten, verspreid over een jaar. Zo vindt elke drie maanden een lichamelijke meting plaats waarbij de bloeddruk, gewicht en buikomvang worden gemeten. Ook wordt bloed- en urineonderzoek gedaan. Deelnemers meten zelf ook een week lang dagelijks een aantal keer hun bloeddruk. Deze lichamelijke gegevens zeggen iets over de kans op het opnieuw krijgen van een beroerte of hartstilstand en het risico op

overlijden. De bredere gezondheid wordt via vragenlijsten uitgevraagd, waarbij zaken als angst en stress, slaap, beweging, werkvermogen en zorggebruik meegenomen worden.

### Doelen

Al met al steken deelnemers flink wat tijd en energie in deelname, waar ze ook wat voor terugkrijgen: meer inzicht in hun (algemene) gezondheid en de helft van de mensen krijgt voedingsbegeleiding. Door hun deelname werken ze tevens mee aan een belangrijk onderzoek voor lotgenoten. 'Sommige deelnemers hopen zich fitter te voelen of meer controle te hebben, andere willen bijdragen aan betere zorg,' zegt Ilse. Het doel van de studie is ook helder. 'We hopen dat de onderzoeksresultaten bijdragen aan de onderbouwing van voedingsrichtlijnen en dat deze geïmplementeerd worden in de klinische praktijk. Daarbij helpt het dat we nauw verbou-

### Nieuwsgierig naar ander leefstijlonderzoek in de zorg?

Het Food for Thought-congres biedt kennis, inspiratie en samenwerking

Het jaarlijkse Food For Thought-congres is de wetenschaps- en netwerkvond van Alliantie Voeding in de Zorg, die voedingswetenschap en zorg samenbrengt. Op het congres spreken wetenschappers en zorgprofessionals over hun onderzoek binnen de zes onderzoekslijnen van Alliantie Voeding in de Zorg: bariatric, oncologie, cardiometabole ziekten, ouderen, metabole stress en darmaandoeningen.

Op 13 oktober vond de 21e editie van Food For Thought plaats. Met het thema "Blik op de toekomst: gepersonaliseerde voeding voor elke patiënt" inspireerden we elkaar en bediscussieerden we toekomstig voedingsonderzoek. Wetenschappers van WUR die met artsen en onderzoekers van Rijnstate en Ziekenhuis Gelderse Vallei samenwerken vertelden over nieuwe inzichten en onderzoeksplannen. Zo vertelde Dieuwertje Kok over de resultaten van haar observationele studie naar het verband tussen voedingsvezel en darmgezondheid. Daaruit bleek dat verhoogde inname van voedingsvezels een positieve impact heeft op darmgezondheid.



Gerda Pot



Menrike Menkveld

Wil je meehelpen met een soortgelijk onderzoek? De Voed je Beter-studie voor mensen met diabetes type 2 zoekt nog deelnemers. Meer weten? Kijk op: [voedjebeter.nl](https://voedjebeter.nl)

den zijn met de praktijk via de samenwerking met zorgprofessionals,' aldus Ilse.

Het Voed Je Beter-project valt onder de onderzoekslijn Cardiometabole Ziekten van Alliantie Voeding in de Zorg. We voeren het onderzoek uit met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het sluit aan op Regiodeal Foodvalley. Het project wordt begeleid door Marianne Geleijnse, hoogleraar Voeding en Hart- en Vaatziekten (WUR) en Renate Winkels, senior onderzoeker Voeding en Ziekte (WUR).



Ze besprak daarbij de relevantie voor operatieve zorg van darmkanker. Ook vertelde Agnes Berendsen over patiëntgerichte en gepersonaliseerde voedingszorg na bariatric bij overgewicht en zwangerschap. Ze is begeleider van promovendus Laura Heusschen van Vitalys. Tot slot pitchten de winnaars van de onderzoekssubsidie van Alliantie Voeding in de Zorg hun onderzoeksplannen. De eerste presentatie betrof een interventiestudie om de inname van voedingsvezels voor een darmkankeroperatie te verhogen, die binnenkort in Rijnstate en Ziekenhuis Gelderse Vallei van start gaat. Deze studie bouwt voort op de resultaten van Dieuwertjes onderzoek. Het tweede plan was de ontwikkeling van de voedingscoachingstool Eetscore Junior voor 8 tot 10-jarigen.

Je leest het verslag op <https://www.alliantievoeding.nl/actueel>

Heb je Food For Thought gemist? We organiseren doorlopend evenementen en faciliteren samenwerking, onder andere via ronde tafels, zomerborrel en studentenprojecten. Houd onze agenda in de gaten: [alliantievoeding.nl/agenda](https://alliantievoeding.nl/agenda) of neem contact op met programmacoördinator Gerda Pot ([potG@zgv.nl](mailto:potG@zgv.nl)), of directeur Menrike Menkveld ([menkveldM@zgv.nl](mailto:menkveldM@zgv.nl)).

