

CARDIOLOOG TOM VAN LOENHOUT: JONGE SPECIALISTEN VINDEN LEEFSTIJL BELANGRIJKER DAN OUDERE COLLEGA'S

# 'Geen leefstijladviezen geven als cardioloog is een gemiste kans'

*Niet alle hartpatiënten lukt het om het roer om te gooien, maar wie overschakelt op een gezond eetpatroon, voelt zich 'beter en kan vaak met minder medicatie toe. Dat zegt Tom van Loenhout, cardioloog in Ziekenhuis Gelderse Vallei. 'De gezondheidswinst van een gezonde leefstijl is aanzienlijk.'*

'Artsen stellen een diagnose, bedenken er een pil bij, doen eventueel nog een operatie of andere ingreep, en dan is het meestal klaar', zegt Tom van Loenhout, met opzet kort door de bocht formulerend. 'Waar we te weinig oog voor hebben, is hoe ziekten ontstaan en hoe je ze kunt voorkomen. Hart- en vaatziekten, waaraan meer dan anderhalf miljoen mensen lijden, kun je met een gezonde leefstijl voorkomen of op zijn minst uitstellen.'

Het thema voeding kwam in 2013 op zijn pad, toen Van Loenhout lid werd van de raad van bestuur van Ziekenhuis Gelderse Vallei. In die hoedanigheid kreeg hij pas goed zicht op het onderzoek naar ziekte en voeding, dat het ziekenhuis samen met de Wageningen Universiteit doet sinds 2007. 'Dat boeide me meteen. Ook omdat de impact van een gezond eetpatroon op de cardiovasculaire gezondheid aanzienlijk is.'

## Stressmanagement

'Gezond eten, bewegen en minder roken is de reden dat hoogopgeleiden zeven jaar langer leven en tien jaar langer in goede gezondheid verkeren', zegt Van Loenhout,

die koffie serveert in zijn ruime woning in Ede. 'Dat heeft niets met genen te maken maar alles met de leefstijl.'

De cardioloog ziet dat ook bij zijn patiënten. 'Ze vallen af als ze bewuster eten en voelen zich na een paar maanden al prettiger. Ze bewegen ook meer waardoor de bloeddruk en de cholesterolwaarden dalen, en er komt iets van endorfine vrij als beloning. Zesduizend stappen per dag maakt al veel verschil, blijkt uit Amerikaans onderzoek. Je hoeft niet eens een abonnement op een sportschool te nemen. Alleen ernaartoe en weer teruglopen is al voldoende.'

In wetenschappelijk onderzoek komt deze gezondheidswinst niet altijd goed uit de verf omdat proefpersonen niet lang genoeg worden gevolgd. 'Gebeurt dat wel, zoals in de Wageningse *Alpha Omega Cohort*, dan zie je dat alleen al gezonde voeding na vijftien jaar z'n vruchten afwerpt: patiënten hebben minder vaatproblemen en er is een gunstig effect op overleving. In de praktijk zie ik

vaak dat men met minder medicijnen toe kan, zoals bloeddrukverlagers en statines. Uiteindelijk is het effect van gezond leven aanzienlijk én zonder bijwerkingen.'

Gezond eten, bewegen, stressmanagement: het een is niet belangrijker dan het ander, aldus de cardioloog. 'Het gaat om het hele pakket. Al loont stoppen met roken het meest, met al zijn lelijke effecten.'

## Glas wijn

In het consult windt hij er geen doekjes om. Dan gaat het van: luister, je hebt een hartaandoening en die gaat niet meer weg, maar je kunt er wel zelf iets aan doen. 'Bij een veertiger die net is hersteld van een hartinfarct, ben ik strenger: je moet nu echt stoppen met roken en nooit meer beginnen, anders gaat het mis. Dit soort waarschuwingen dringen bij patiënten echt wel door, zeker direct na een dotterbehandeling.' Niet alle patiënten lukt het om het roer om te gooien. 'Hoeveel dat er zijn, is lastig te zeggen, misschien de helft. Al ken ik weinig patiënten die volledig op de oude voet doorgaan, de meesten passen hun leven enigszins aan. Bij oudere mensen met een



## 'De impact van een gezond eetpatroon op de cardiovasculaire gezondheid is aanzienlijk'

migratieachtergrond kan het ook lastig zijn om de leefstijl te veranderen, mede door de taalbarrière, terwijl zij vaak obesitas hebben en relatief weinig bewegen met daarbij comorbiditeit. Meestal betrek ik daarbij de kinderen, die wel het belang van leefstijl inzien en hun ouders daarbij willen steunen.'

Hoe help je patiënten met hart- en vaatziekten aan een gezonder dieet? Op die vraag is nog geen sluitend antwoord, aldus Van Loenhout. 'Dat moet komen van onder andere het wetenschappelijke project Voed je beter, geïnitieerd door de Alliantie Voeding in de Zorg. Hierbij worden 124 patiënten onder behandeling een jaar lang gevolgd. De ene groep ontvangt alleen reguliere zorg, de andere krijgt daarbovenop coaching door een diëtist. Die past de zogeheten *small change approach* toe, waarbij patiënten hun eetpatroon in kleine stapjes aanpassen.'

De onderzoekers (van Wageningen Universiteit en Ziekenhuis Gelderse Vallei) testen hierbij ook de Eetscore, een vragenlijst die inzicht geeft in de eetgewoonten van patiënten. En die op een balk van rood naar groen toont hoe gezond je eet en drinkt. 'Tijdens de begeleiding kunnen patiënten op de balk zien of ze vooruitgaan. Zelf zit ik ook niet in het groen hoor. Ik verlies punten omdat ik geen thee drink, dat doe ik alleen als ik ziek ben. En ik drink een glas wijn op z'n tijd. Dat helpt ook niet.'

### **Makreel**

Lang niet iedere cardioloog geeft leefstijladviezen tijdens het consult. 'Veel collega's hebben weinig aandacht voor voeding. Of ze denken dat ze geen tijd hebben om adviezen te geven. Maar dat vind ik een gemiste kans. Het enige wat je moet doen, is laten zien hoe essentieel een leefstijlverandering is. Dat duurt maar een paar minuten. Daarna

neemt een leefstijlcoach of een verpleegkundige het over, en gaat de patiënt begeleiden.' Jonge specialisten snijden het thema vaker aan dan oudere collega's, schat Van Loenhout. 'Dat komt doordat leefstijl nu in de opleiding nadrukkelijker aan bod komt dan vroeger. In mijn tijd beperkte zich dat tot een verplichte alinea in een studieboek. Het belang ervan werd niet doorvoeld.' Speciale adviezen heeft hij niet. 'Ik geloof niet in powerfruit of in de speciale krachten van quinoa. Bij gezonde voeding draait het wat mij betreft nog steeds om wat het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad aanraden. Al lopen er nu wetenschappelijke studies die moeten uitwijzen of hartpatiënten gebaat zijn bij een extra portie groente en fruit. Ook is er in het huidige advies veel aandacht voor vette vis; makreel en zalm zijn voor patiënten met hart- en vaatziekten nóg gunstiger dan voor de algemene bevolking.' ←