

Diëtist Wendy Walrabenstein

‘Medicijnen moeten hand in hand gaan met gezonde voeding’

Waarom staat u op de bres voor voeding in combinatie met gezonde gewrichten?

“Een goede vriendin van mij heeft reuma, een vreselijke ziekte. Je hebt altijd pijn en kunt er zelfs invalide door raken. Alleen Nederland telt al bijna twee miljoen reumapatiënten. Vooral artrose, waarbij het kraakbeen in gewrichten dun, zacht en brokkelig wordt, komt steeds vaker voor. Het aantal mensen met artrose neemt naar verwachting toe van 1,5 miljoen in 2020 naar 2,3 miljoen in 2040, en steeds meer jonge mensen krijgen het. Zowel reuma als artrose vallen voor mij, samen met aandoeningen als hart- en vaatziekten en diabetes, onder de paraplu van versnelde veroudering. Ik ben ervan overtuigd dat

je dit proces met goede voeding en een gezonde leefstijl kunt afremmen.”

Hoe is uw fascinatie voor voeding en gezondheid ontstaan?

“Mijn man en ik hebben in het noorden van Italië gewoond, waar ik als econoom werkte voor een grote bank. We zagen er vaak 80-plussers de berg oplopen alsof het niets was. Dat fascineerde me. Op internet las ik over de zogenaamde ‘blue zones’: gebieden waar mensen dankzij hun gezonde leefstijl relatief oud worden. Het inspireerde ons om meer te bewegen en extra gezond te eten. De Italiaanse keuken, met al die verse groenten en kruiden, hielp ons een handje. Algauw had ik een eigen moestuin en bakte ik zuurdesembrood. En ik ging diëtetiek studeren.”

U bent bekend geworden dankzij uw boek *Food Body Mind*. Onlangs verscheen een tweede, herziene editie. Welke nieuwe inzichten brengt het boek?

“Ik vertel over mijn man Leo, die ruim twintig jaar ouder is dan ik, en mijn zoektocht naar de leefstijl die hem gezond en lichamelijk jong kan houden. Ik leg uit hoe je ‘versnelde veroudering’ kunt remmen, en presenteer ook een uitgewerkt vastenprogramma en een 21-dagen-inspiratieplan met recepten.”

U onderzoekt of plantaardige voeding helpt bij reumatoïde artritis en artrose. Waarom plantaardige voeding?

“Eerder onderzoek wijst uit dat



CV

Wendy Walrabenstein (47) is (klinisch) diëtist, onderzoeker en auteur van het boek *Food Body Mind*. Ze heeft een eigen praktijk in Utrecht en doet promotie-onderzoek bij Amsterdam UMC en Reade Reumatologie & Revalidatie. Walrabenstein studeerde in 2002 af als econoom aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, en in 2016 cum laude als diëtist aan de Hogeschool van Amsterdam. www.walrabenstein.nl

‘Veel Nederlanders eten te weinig en snoepen te veel’

plantaardige voeding pijn en andere klachten bij reuma kan verminderen. Zoals een Noorse studie – in de jaren tachtig gepubliceerd in *The Lancet* – waarin reumapatiënten na een week vasten drie maanden alleen plantaardig aten. De groep die was overgestapt op een plantaardig voedingspatroon had na drie maanden duidelijk minder pijn en zwellingen in de gewrichten dan de groep met een regulier voedingspatroon. Ook de ontstekingswaarden in het

bloed waren aanzienlijk lager. Het onderzoek belandde echter in een la. Er was in die tijd weinig aandacht voor voeding in de geneeskunde en er kwamen medicijnen op de markt die ook goed werkten. Samen met Dirkjan van Schaardenburg, reumatoloog bij Reade Reumatologie & Revalidatie en hoogleraar bij het Amsterdam UMC, verdiep ik me nu opnieuw in het thema: bij wie werkt plantaardige voeding, en bij wie niet.”

Het mediterrane voedingspatroon, met veel groente, fruit en peulvruchten en een beetje vlees, vis en zuivel is bewezen gezond.

U gaat met uw aanbevelingen nog een stap verder: alleen plantaardig. Waarom?

“Overstappen naar een mediterraan voedingspatroon betekent voor veel mensen al een enorme verbetering. Dit voedingspatroon overlapt voor velen echter met wat ze nu al eten, wat het lastig maakt om in onderzoek een verschil aan te tonen. Daarnaast zijn de resultaten van studies naar het effect van plantaardige voeding op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en reumatoïde artritis té mooi om te laten liggen.”

Hoeveel deelnemers telt uw studie?

“Er doen 160 mensen mee: 80 patiënten met reumatoïde artritis en 80 met artrose en het metabool syndroom, een combinatie van overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk en/of hart- en vaatziekten waarbij artrose relatief vaak voorkomt. De ene helft van de deelnemers eet plantaardig, de andere helft eet zoals anders. Er doen ook 16 mensen mee met een hoog risico op reuma: zij hebben reumafactoren in hun bloed en andere kenmerken die hierop wijzen. Deelnemers houden bij hoeveel pijn ze ervaren. Daarnaast doen we metingen in het bloed en analyseren we hun ontlasting om een beeld te krijgen van de microbiota, de mix van bacteriën, in hun darm.”

Hoe werkt plantaardige voeding tegen reuma?

“We vermoeden dat plantaardige voeding sluimerende, laaggradige ontstekingen in het lichaam kan

remmen. Je lichaam maakt hierbij continu ontstekingsstoffen aan en draait ongemerkt overuren. Dat kan leiden tot auto-immuunziekten als reuma, maar ook tot aderverkalking en diabetes. Studies laten zien dat mensen die langere tijd plantaardig eten, minder vaak diabetes hebben en een veel lager risico op hart- en vaatziekten. Plantaardige voeding is – in tegenstelling tot dierlijke producten – rijk aan voedingsvezels en die spelen wellicht een sleutelrol. Vezels stimuleren de groei van ‘goede’ bacteriën in je darm en daarmee de werking van je afweersysteem. Ik hoop dat mijn onderzoek ons hierover meer gaat vertellen.”

Afschaffen dan maar, medicijnen tegen reuma?

“Nee, want medicijnen houden de opvlammende gewrichtsontstekingen op een acceptabel niveau en voorkomen zo veel schade aan gewrichten. Maar ze moeten hand in hand gaan met gezonde voeding. Wij zien leefstijl bij reuma en artrose als een therapie, naast andere behandelingen. Soms helpt het een, soms het ander, en ze zijn prima te combineren. Ik zou graag zien dat artsen leefstijl inzetten als behandeling.”

Heeft u tips voor senioren die hun gewrichten gezond willen houden?

“Eet zo veel mogelijk plantaardig, maar wel volgens de Schijf van Vijf: veel groente, fruit, peulvruchten, noten en volkoren granen en weinig vlees. Zuivel hoeft je niet te laten staan, maar als je het doet, vervang het dan door een sojaproduct. Dat is het enige alternatief met voldoende eiwit, belangrijk voor behoud van je spier- en botmassa. Een product als havermelk – ik drink het zelf graag

‘Versnelde veroudering kun je met een gezonde leefstijl afremmen’

in een cappuccino – bevat nauwelijks eiwit. En in kokosmelk zit veel verzadigd vet. Veel Nederlanders eten te weinig en snoepen te veel. Oefen eens met drie maaltijden per dag, zonder tussendoortjes. En probeer op die momenten wat meer te eten – net als ze in Italië doen. Waarschijnlijk mis je de tussendoortjes dan niet. Kun je toch niet zonder, kies dan voor fruit of ongezoeten noten, en mijd lege calorieën in bijvoorbeeld chocola, koekjes en vruchtensap. Met de Eetmeter van het Voedingscentrum kom je erachter of je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt.”

Wat eet u zelf?

“Veel groente, fruit, volkoren granen, noten, zaden en peulvruchten, zo veel mogelijk vers en onbewerkt. En ik mijd dierlijke producten, omdat het mij jong en gezond houdt, en ik dierenwelzijn en milieu belangrijk vind. Het klinkt nu misschien alsof ik het perfect doe, maar dat is zeker niet het geval. Ik doe net als iedereen ook gewoon mijn best.” ■

Meer weten over het onderzoek naar gezonde voeding bij reuma en artrose? Beluister hier de podcast met reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg, met wie Wendy Walrabenstein onderzoek doet: www.plusonline.nl/podcast-reuma