plants for health

VERWIJSINFORMATIE

VOOR ZORGVERLENERS

Effectieve leefstijlinterventie voor chronische aandoeningen

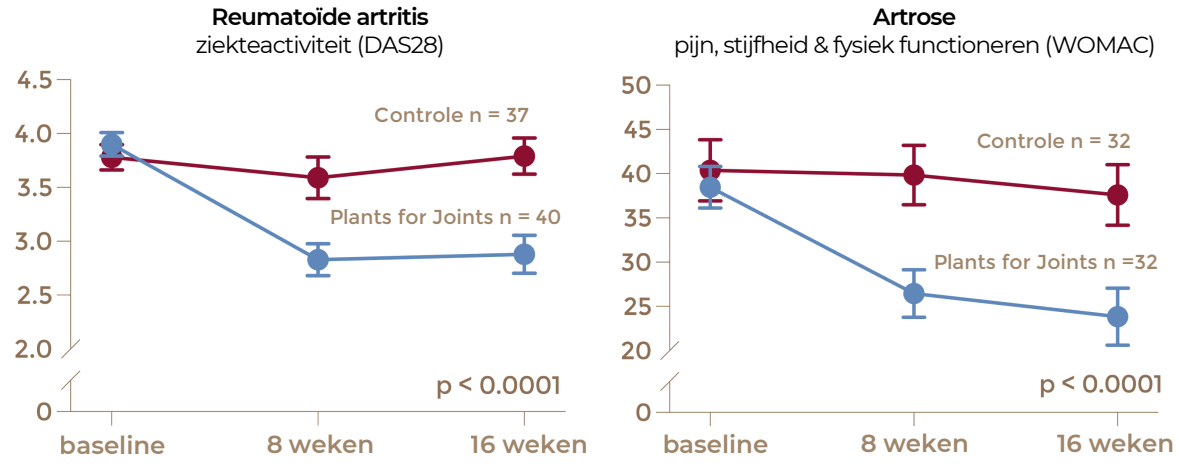
Plants for Health is een wetenschappelijk onderbouwd leefstijlprogramma voor mensen met chronische aandoeningen, gebaseerd op ons onderzoek Plants for Joints.

HET ONDERZOEK

Gebaseerd op twee gerandomiseerde gecontroleerde studies

De basis voor het programma werd gelegd met het Plants for Joints-onderzoek, waarin de effectiviteit van de leefstijlinterventie werd getoetst met twee gerandomiseerde gecontroleerde studies uitgevoerd bij het Amsterdam UMC en Reade: één bij mensen met reumatoïde artritis (RA) (n = 77) en één bij mensen met artrose (OA) van de heup en/of knie met het metabool syndroom (n = 64). Beide trials evalueerden een interventie van 16 weken bestaande uit een volwaardig plantaardig voedingspatroon, beweegadviezen, mindfulness-gebaseerd stressmanagement en advies over slaap. De interventiegroep werd vergeleken met een standaardzorg controlegroep.

Resultaten na 16 weken tov. standaardzorg controle groep



Verbeterde metabole & antropometrische waarden

- ↓ gewicht (-5 kg bij OA), buikomvang, vetmassa, leververvetting (OA)
- ↓ LDL, nuchtere bloedglucose, HbA1c
- ↓ CRP (OA) + ↓ CRP & BSE (RA na 12 maanden)
- Spiermassa en botdichtheid bleven behouden

Effecten behouden tot twee jaar na de interventie

Alle deelnemers werden gevolgd in een tweejarige vervolgstudie na afronding van de interventie.

50% minder medicatie na 12 maanden

- ↓ 62% lagere dosering medicatie (RA)
- ↓ 66% pijnstillers (OA)
- ↓ 44% cholesterolmedicatie (OA)

Meer dan alleen gewrichten

Vergelijkbare leefstijlprogramma's zijn ook bewezen effectief bij hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas.

Deelnemers geven het programma gemiddeld een 9,2.

Walrabenstein, et al. Rheumatology (2023) | Walrabenstein, et al. Osteoarthritis & Cartilage (2023) | Wagenaar, et al. Osteoarthritis & Cartilage Open (2024) | Wagenaar, et al. RMD Open (2024) | Wagenaar, et al. Arthritis Care Res (Hoboken) (2025) | Ornish, et al. JAMA (1998) | Barnard, et al. Am J Clin Nutr (2009) | Wright, et al. Nutr Diabetes (2017) | Wagenaar, et al. BMC Public Health (2024)

VERVOLG OP ACHTERZIJDE

info@plants-for-health.nl | www.plants-for-health.nl

plants for health

HET PROGRAMMA

Eén holistisch programma, vier pijlers

Na het succes van Plants for Joints is Plants for Health ontwikkeld als een geoptimaliseerde, schaalbare leefstijlinterventie. Elke pijler is ontworpen om chronische ontsteking te verlagen, een gedeelde onderliggende factor bij veel chronische aandoeningen. Het eenjarige programma wordt online aangeboden, volgt het eigen tempo van de deelnemer en combineert educatie, recepten, praktische oefeningen en groepsondersteuning. Gedragsverandering wordt ondersteund vanuit de zelfdeterminatietheorie (SDT), die stelt dat blijvende verandering autonomie, competentie en verbondenheid vereist, alle drie verankerd in het programma.

Voeding
Onbewerkt, plantaardig en volwaardig: het hart van het programma.

Bewegen
Op basis van de beweegrichtlijnen, afgestemd op de belastbaarheid en het tempo van elke deelnemer.

Ontspanning
Stressmanagement via mindfulness-gebaseerde technieken en momenten van bewuste rust.

Slaap
Slaaphygiëne ter ondersteuning van herstel, immuunfunctie en metabole gezondheid.

Alles in balans
De gedragsmatige basis die de vier pijlers laat beklijven. Deze laag is gebaseerd op de zelfdeterminatie-theorie (SDT) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het richt zich op de gedragskant van leefstijlverandering: routines opbouwen, triggers begrijpen en kiezen voor consistentie boven perfectie.

Leren
Educatie over elke pijler, in heldere, praktische stappen. Versterkt competentie.

Doen
Recepten, weekmenu's en oefeningen om thuis toe te passen. Versterkt autonomie.

Volhouden
Maandelijkse webinars en een community van lotgenoten en experts. Versterkt verbondenheid.

VERWIJS EEN PATIËNT

Wie kun je verwijzen, en hoe

Het programma is bedoeld voor mensen met een chronische aandoening die zelf actief met hun gezondheid aan de slag willen. Door de brede anti-inflammatoire aanpak is het toepasbaar bij uiteenlopende diagnoses, waaronder reumatoïde artritis, artrose, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en gerelateerde risicofactoren, met als doel pijn te verminderen, functie te verbeteren en, waar mogelijk, medicatie af te bouwen. Het programma wordt niet vergoed vanuit het basispakket en kost € 365 voor een jaar. Betaling in termijnen is mogelijk. Werkgevers vergoeden het regelmatig voor hun medewerkers. Het is een aanvulling op de medische zorg en ondersteunt secundaire preventie door comorbiditeiten en metabole risicofactoren aan te pakken.

Hoe kun je verwijzen

1. Verwijs je patiënt naar plants-for-health.nl
2. Ze schrijven zich in en volgen het programma op eigen tempo
3. Begeleiding vanaf de zijlijn: bespreek de voortgang, pas medicatie aan waar nodig en gebruik de uitkomsten om je patiënt te motiveren en te begeleiden.

Vragen? Neem contact op met ons team

Dr. Wendy Walrabenstein
Diëtist-onderzoeker
wendy@plants-for-health.nl

Dr. Carlijn Wagenaar
Arts-onderzoeker
carlijn@plants-for-health.nl