

'Beterschappen' zet in op leefstijl in vroege fase nierziekte

Door Shanty Sterke

'Dit is het advies: medicatie en zoutarm eten', zei de nefroloog tegen Eddie van Breukelen toen hij in 2009 de diagnose IgA-nefropathie te horen kreeg. Hij slikte vanaf toen netjes zijn pillen, maar desondanks ging het niet goed. Zijn nierfunctie en zijn bloeddruk verbeterden pas nadat hij op eigen houtje een experiment was gestart waarin hij rigoureuus zijn voeding had veranderd. Uiteindelijk kon hij van de medicatie af. Samen met nierdiëtist Femke Vlieland en Marianne Karstens, die een eigen bedrijf in duurzame voeding heeft, heeft hij daarna het bedrijf *Beterschappen* opgericht. Met als missie: mensen met nierschade helpen om hun nierfunctie te behouden en weer meer controle te krijgen over hun gezondheid. *Beterschappen* ontwikkelt een leefstijlprogramma, gebaseerd op het verhaal van Eddie én op wetenschappelijk onderzoek.

Zo'n drie jaar geleden nam Van Breukelen zich voor om vooral plantaardig te eten, weinig bewerkt voedsel, meer te sporten en meer rust te nemen. Met als resultaat dat hij zich vier maanden later fitter voelde, tien kilo lichter was, zijn bloeddruk daalde, labwaarden allemaal beter waren en zijn nierfunctie weer normaal was. Zijn nefroloog, Yvo Sijpkens uit het Bronovo ziekenhuis, heeft toen het initiatief genomen om goed literatuuronderzoek te doen en samen met nierdiëtist Femke Vlieland een wetenschappelijk artikel te schrijven over de casus van Van Breukelen voor het vakblad Focus Vasculair.

'Focus Vasculair is een Nederlands tijdschrift over hart- en vaatziekten en nierziekten. Daarin staan vooral bijscholingsartikelen voor artsen. Je moet er wel op geabonneerd zijn, dus het is niet voor iedereen inzichtelijk', vertelt Vlieland. 'Dat was niet wat Eddie en ik wilden. Je wilt deze kennis niet binnen een klein groepje houden. Dus het was een logische stap om de opgedane kennis en ervaringen onder de aandacht te brengen bij een breder publiek. We hebben toen *Beterschappen* opgericht'.

Leefstijl

'We ontwikkelen een programma met als hoofddoel een betere gezondheid voor nierpatiënten door middel van de juiste voeding en leefstijl, vooral voor patiënten in de eerste drie stadia van nierfalen. Zo'n programma bestaat er eigenlijk nog niet voor nierpatiënten in die fasen'. Deelnemers bezoeken ongeveer tien bijeenkomsten in groepsverband in drie maanden. Daarnaast zit er in het programma een recepten- en boodschappenservice op maat voor iedere deelnemer en zijn of haar gezin. 'We doen beginmetingen. Daarbij is ook de behandelend arts betrokken. Gedurende het jaar doen we nog een aantal metingen om te kijken of de gezondheid verbetert door ons programma. Het programma is vooral gericht op veranderen van gedrag, voeding, maar ook op beweging en stress.'

Het is nog niet gezegd dat andere nierpatiënten net zoveel baat bij het veranderen van hun leefstijl hebben als Van Breukelen. Om dat goed uit te zoeken starten de oprichters van *Beterschappen* begin

volgend jaar met een onderzoek naar een proefversie van hun programma bij een grotere groep patiënten. Dit doen ze samen met ziekenhuizen in Gelderland en de Wageningen Universiteit. 'Maar mensen die niet uit die provincie komen en geïnteresseerd zijn, kunnen natuurlijk ook informeren op onze website of *Beterschappen* iets voor hen is of dat wij ze op een andere manier kunnen bijstaan', zegt Vlieland.

Meer kalium

Dat leefstijl een belangrijke factor is rondom ziekte en gezondheid, dat wisten we toch wel? Wat is dan het vernieuwende van *Beterschappen*? 'Het is niet zo dat wij met heel nieuwe voedingsrichtlijnen komen', zegt Vlieland. 'Het is iets genuanceerder. We werken nauw samen met nefrologen en de nierdiëtisten in Nederland. De beroepsvereniging Diëtisten Nierziekten Nederland heeft tachtig voedingsrichtlijnen met recente inzichten. Sommige dingen worden opnieuw onderzocht en dan blijken zaken toch genuanceerder te zijn dan in de richtlijnen staat. Neem bijvoorbeeld kalium. In de richtlijnen staat dat je kalium moet beperken, dat hoort een beetje bij nierziekten. Maar het is de vraag of dat wel juist is. Het lijkt er juist op dat in de eerste fasen van de nierziekte, wanneer het kalium in je bloed nog niet verhoogd is, het juist goed is om kaliumrijke producten te eten. Omdat je bloeddruk dan daalt en dat je daardoor juist verdere nierschade kan voorkomen'. Verschillende academische ziekenhuizen werken samen in een onderzoek naar het effect van kaliumverrijking op de nieren. 'Dat is één van de punten waar we nu wat afwijken van de bestaande richtlijnen'.

Vocht

'Over vocht is ook best nog wat discussie in de literatuur. Het ene artikel laat zien dat het misschien niet zo heel veelbelovend is om meer vocht te drinken. Een ander laat het tegenovergestelde zien. Dus dat is echt wel iets wat we moeten uitzoeken. Maar het lijkt er volgens ons artikel toch op dat meer vocht een positief effect heeft op de nieren. Als je wat meer drinkt dan in de richtlijnen staat, dan kan op de lange duur nierschade voorkomen worden'. Helemaal zeker is dat niet. 'We moeten daar echt nog verder de literatuur voor in duiken'.

Vooral plantaardige eiwitten

'Wat betreft eiwitten wijken onze richtlijnen niet zo heel erg af. Ons allergrootste standpunt is: zo min mogelijk dierlijke eiwitten en als het dierlijke eiwitten zijn dan bijvoorbeeld van kip of van vis. Maar het liefst veel meer richting plantaardige eiwitten. Dat we meer naar plantaardige eiwitten moeten verschuiven is voor heel veel mensen een gezonde stap. Er zijn ontzettend veel bewijzen dat de consumptie van vlees en vooral van rood vlees een ongunstig effect heeft op de gezondheid. Dus dat geldt ook voor nierpatiënten. Dat kunnen we niet over het hoofd zien.'

Het belang van een gezonde leefstijl is inmiddels ook bij zorgverzekeraars doorgedrongen. Dat maakt het voor *Beterschappen* makkelijker om met de verzekeraars in gesprek te gaan en te bespreken of samenwerking mogelijk is. 'Dat zijn veelbelovende gesprekken'.

Dit artikel werd gepubliceerd op **NierNieuws.nl** op maandag 19-11-2018
Afdrukt op woensdag 30-12-2020