

Liesbeth Oerlemans is klinisch epidemioloog, docent voeding en columnist. Zij wil feiten van fabels onderscheiden zodat consumenten beter onderbouwde keuzen kunnen maken. Zij schrijft hier ook over op haar website www.liesbethoerlemans.nl.

Het is belangrijk dat artsen aandacht vragen voor leefstijl, maar ook dat ze de uitvoering vervolgens overlaten aan deskundigen. Het idee dat een arts op basis van een paar uur les over voeding denkt bijvoorbeeld een diëtist te kunnen vervangen, verbaast mij. De meeste artsen die zich met leefstijl bezighouden, lijken vaak niet eens te weten dat de *Richtlijnen goede voeding* van de Gezondheidsraad zo zijn opgesteld, dat ze het risico op de tien meest voorkomende chronische ziekten verkleinen. Maar ze suggereren wel dat hun toegevoegde waarde is dat ze wetenschappelijk werken.

Leefstijlarts van het jaar, Norbert van den Hurk, is iemand die steeds weer in de media roept dat hij fantastische resultaten behaalt met vetrijke voeding. Iedereen leek op tv minstens 10 kilo af te vallen. De realiteit was echter 2,9 kilo gewichtsverlies in een half jaar plus een verhoogd cholesterol. Uit een review van verschillende onderzoeken – waarin koolhydraatarme en vetarme voeding bij mensen met diabetes type 2 werden vergeleken – door Hanno Pijl, bleek vorig jaar ook dat er op de langere termijn geen verschil is in resultaat. Desondanks bleef Pijl vetrijke voeding in de media adviseren. Terwijl dit advies niet aansluit bij de adviezen van de Gezondheidsraad en het risico op onder andere hart- en vaatziekten en diabetes erdoor stijgt. Nogal wat artsen praten Pijl als een papegaai na zonder te checken of wat hij zegt ook juist is.

Een paar weken geleden ondertekenden dertig artsen en andere belanghebbenden een stuk over leefstijl in NRC. De aanleiding was een onderzoek over het programma *Keer Diabetes 2 Om*, gepubliceerd in BMJ. Ik stel bij deze interventie al meer dan een jaar inhoudelijke vragen over de opzet van het onderzoek. Antwoorden kwamen nooit, maar nu wel een publicatie waarin geen van mijn vragen is beantwoord. Onduidelijk is of iedere deelnemer bij de start de juiste medicatie kreeg, of dat artsen vanwege deelname aan het onderzoek de medicatie al hadden heroverwogen. Een controlegroep ontbrak, evenals een deel van de resultaten van de deelnemers. En er is expliciet geschreven dat er geen voedingspatroon met veel vet werd geadviseerd, terwijl iedereen die *Keer Diabetes 2 Om* volgt, weet dat dit wel het geval was.

Artsen hebben een eed afgelegd, maar voor artsen die zich met leefstijl bezighouden, schijnt die niet te gelden. Wellicht kan de KNMG aan haar leden nog eens uitleggen wat het doel van de eed is. Ik roep journalisten op niet meer klakkeloos iets over leefstijl te delen dat wel leuk klinkt, maar niet onderbouwd is en mogelijk het risico op de meest voorkomende chronisch ziekten verhoogt. Dat verlaagt immers niet, maar verhoogt juist de kosten van de gezondheidszorg!

Ik vind dat mensen zelf mogen kiezen wat ze eten. Maar als professionals zijn we wel verplicht hen de juiste informatie aan te reiken en dat gaat verder dan het verstrekken van

een persoonlijke mening. Belangrijk voor de gezondheid van mensen, maar ook om de zorg betaalbaar te houden.