

# 'DIT IS HET EERSTE COLLEGE DAT ECHT OVER ETEN GAAT'

Leefstijl is hot, maar in de geneeskunde-bachelor beperkt tot 4 procent van de onderwijstijd. De **Stichting Student & Leefstijl** spijkt studenten buiten het curriculum bij en pleit voor meer onderwijstijd over leefstijl.

In de groene collegezaal van het UMCU staat een houten kist met appels, een sponsorcadeautje van een appelteler aan de deelnemers van de SELF-cursus. Terwijl het UMCU tegen de avond langzaam leegloopt maakt het lokale bestuur van Student & Leefstijl de zaal klaar voor zo'n vijftig studenten die komen voor de sprekers Marloes Collins van allergieplatform.nl en mdl-arts Ben Witteman, buitengewoon hoogleraar voeding en darmgezondheid in transmurale zorg aan de Wageningen UR. Vanuit de landelijke organisatie kijkt Marike Klugkist, masterstudent geneeskunde en landelijk bestuurslid van de stichting, regelmatig mee bij de SELF-cursussen die op de faculteiten worden aangeboden. 'De cursussen worden goed bezocht', zegt ze. 'Op sommige cursussen zijn meer dan honderd studenten aanwezig. Meer dan 1200 studenten hebben de SELF-cursussen inmiddels gevolgd. Aangezien studenten een deelnemerscertificaat van onze stichting krijgen, moet de inhoud van de avond ook van een bepaald niveau zijn en wordt de kwaliteit van de sprekers gecontroleerd.' Toch is hiermee het doel van de stichting nog niet bereikt. Marike: 'Wij mengen ons in debatten, maken

petities en proberen voeding en leefstijl in het curriculum te krijgen, want dat gebeurt nog schrikbarend weinig als je bedenkt dat uit sommige onderzoeken blijkt dat wel 70 procent van de ziekten leefstijlgerelateerd is.' Het lijkt erop dat het gelobby succes heeft. 'We zijn bij de expertmeetings van het nieuwe raamplan 2020 van de Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra (NFU) geweest en ik verwacht voeding en leefstijl daarin terug te zien. In dit raamplan staat wat een basisarts moet kunnen en kennen, niet zozeer wat de inhoud moet zijn en hoeveel uur eraan moet worden besteed. De invulling is aan de faculteiten en wij gaan met onderwijscoördinatoren om tafel om samen het curriculum echt te veranderen. Hoe het onderwijs daarin inhoudelijk moet worden vormgegeven is niet aan studenten, dit is de taak van onderwijscoördinatoren en deskundigen. Op de ene faculteit zal de focus meer op leefstijl bij diabetes komen te liggen, terwijl een andere faculteit zich richt op voeding bij oncologiepatiënten', aldus Klugkist.

#### Eén ding onthouden

Tijdens de avond blijken studenten van verschillende jaren en universiteiten aanwezig te zijn. Marloes Collins wil dat zij in

## 'VOORDAT JE LEEFSTIJL KUNT INZETTEN IN DE SPREEK-KAMER, HEB JE EEN GEDEGEN BASISKENNIS NODIG'



## STICHTING STUDENT & LEEFSTIJL

Stichting Student & Leefstijl (voorheen Student & Voeding) is in 2017 door geneeskundestudenten opgericht om de kennis en vaardigheden over voeding en leefstijl bij toekomstige artsen te vergroten en deze onderwerpen in het geneeskundecurriculum te krijgen. Naast het landelijke bestuur heeft elke geneeskundefaculteit zijn eigen lokale bestuur. Zij organiseren 10-wekelijkse **Students Experienced in Lifestyle and Food (SELF)**-cursussen buiten de reguliere college-uren. Daarnaast richt de stichting zich op implementatie van leefstijlonderwijs in het basiscurriculum via gesprekken met onderwijscoördinatoren en -deskundigen. Uit een onderzoek van Student & Leefstijl blijkt dat een student geneeskunde in de bachelor gemiddeld 57 uur aan onderwijs over voeding, leefstijl en gezondheidsbevordering krijgt. Dit is 3,8 procent van het totaal aantal onderwijsuren. Per faculteit zijn er echter grote verschillen: van minimaal 100 uur aan de UvA en in Leiden tot een magere 13 uur in Groningen.



## ‘OP HET CURATIEVE VLAK ZOU LEEFSTIJL OOK EEN BELANGRIJKERE ROL MOETEN SPELEN’

ieder geval één ding onthouden van haar college: ‘Zeg als arts nooit: “Leer er maar mee leven!”’ Als oprichter van [allergieplatform.nl](http://allergieplatform.nl), een website over voedselallergie, weet Collins dat er nog winst is te behalen in de begeleiding van mensen die bepaald voedsel niet goed verdragen. Ze praat de zaal bij over het orale-allergiesyndroom, waarbij voedsel als appel en peer leidt tot jeuk, zwelling of een beklemd gevoel in het mond- en keelgebied. Ze legt ook uit waarom deze gevoeligheid vaak optreedt in combinatie met hooikoorts: ‘Appeleiwitten lijken op de structuur van de eiwitten in berkenpollen.’ De spreker vraagt af en toe aan het publiek of dit bekende stof is. Dat is het vaak niet. Cursist Floor (UMC Amsterdam) kreeg tijdens haar semiartsstage bij maag-, darm- en leveraandoeningen steeds meer vragen van patiënten over voeding: ‘Ik wil daar een juist antwoord op kunnen geven.’ Utrechtse studenten Amber, Naomi en een vriendin die niet bij naam genoemd wil worden zijn de enige tweedeaars, de anderen zijn ouder. De vriendin is vooral benieuwd naar soorten diëten: ‘Dit is het eerste college dat echt over eten gaat en dat is waar ik voor kwam’. Studiegenoot Amber vult aan: ‘Ja, eten of niet-eten, want je

hoort ook steeds vaker over vasten.’ Ze moeten voor de SELF-cursus ook hun eigen voeding onder de loep nemen, zoals hun inname bijhouden in de Eetmeter van het Voedingscentrum of een week vegetarisch eten. Dat spreekt Amber wel aan; ze komt vooral voor zichzelf naar de cursus. Haar vriendinnen volgen die meer met het oog op hun beroep.

### Gedegen basiskennis

Vicevoorzitter Marike Klugkist ziet de rol van de arts op zowel het preventieve als het curatieve vlak. Klugkist: ‘Het is belangrijk dat een arts leefstijlproblemen signaleert voordat een patiënt ziek wordt. Artsen zijn hierbij belangrijk omdat zij meestal het eerste aanspreekpunt zijn voor gezondheidsproblemen. Maar voordat je leefstijl kunt inzetten in de spreekkamer, heb je een gedegen basiskennis nodig. Dan kun je signaleren, motiveren en op tijd verwijzen naar bijvoorbeeld een langdurig coachingstraject bij een diëtist, lifestylecoach, fysiotherapeut of buurtsportcoach. Op het curatieve vlak zou leefstijl ook een belangrijkere rol moeten spelen. Er komen namelijk steeds meer aanwijzingen dat je bij ziektes als crohn, multipele sclerose, hart- en vaatziekten, psychiatrische ziektes en dementie naast medicijnen en andere interventies veel kunt bereiken met leefstijlinterventies.’

### Geld

Leefstijl is een breed onderwerp en onderzoek kost veel geld. Wie gaat dat betalen? ‘In de farmacie betaalt de farmaceutische industrie, maar bij leefstijl moet een andere partij opstaan. Ik denk dat dat de overheid

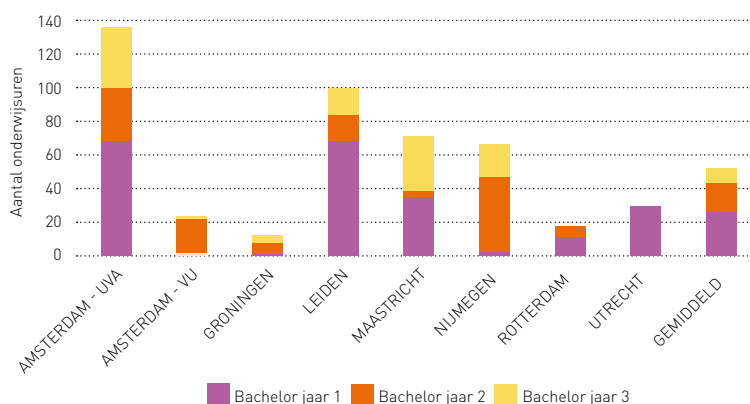
moet zijn. Gelukkig zijn minister van Volksgezondheid Hugo de Jonge en staatssecretaris Paul Blokhuis erg betrokken. Er zou ook een rol kunnen zijn voor zorgverzekeraars. Zo hebben wij goed contact met VGZ en de branchevereniging Zorgverzekeraars Nederland. Maar de vraag of zij in de toekomst een nog grotere rol moeten en kunnen aannemen, wil ik niet beantwoorden omdat dat niet mijn expertise is.'

### Dertig seconden

Het kan zijn dat sommige artsen nog steeds wat terughoudend zijn, zegt Klugkist. 'Artsen van vroeger zijn erg medisch-inhoudelijk geschoold. Zij zien leefstijl niet als taak van de arts. Daarbij is het lastig om het effect van leefstijl wetenschappelijk te bewijzen. Wel komen er steeds meer onderzoeken op dat vlak en het Nederlands Instituut voor Leefstijl Geneeskunde (NILG) heeft een bundel uitgebracht met de nieuwste wetenschappelijk resultaten.' Ook tijd is een veelgehoord argument om leefstijl links te laten liggen, weet Klugkist: 'Uit onderzoek blijkt dat als een arts hier dertig seconden over praat, dit bij de patiënt al iets kan veranderen. Het gaat om signaleren en motiveren, we willen niet dat de arts de nieuwe diëtist wordt. Maar uit onderzoek blijkt dat patiënten de arts vaak als grootste autoriteit op het gebied van leefstijl zien. Dat is natuurlijk tegenstrijdig met de minieme hoeveelheid onderwijs die daarover wordt gegeven.' [AIS](#)

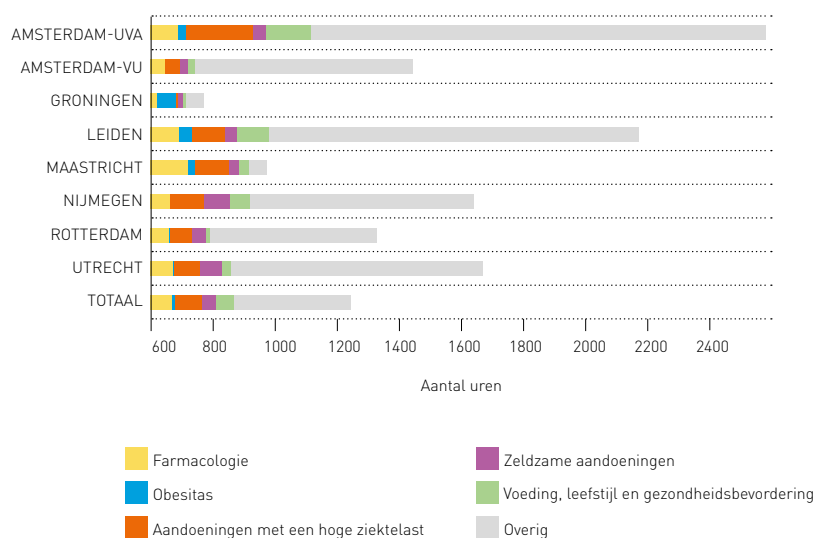


## HET AANTAL UREN LEEFSTIJLONDERWIJS PER FACULTEIT



Aantal onderwijsuren over voeding, leefstijl en gezondheidsbevordering per medische faculteit.

## HIERAAN BESTEDEN DE FACULTEITEN AANDACHT



Aantal uren onderwijs over de verschillende onderwerpen per faculteit in de bachelorfase.