

Leefstijl als medicijn



Leefstijl als medicijn

Voldoende lichaamsbeweging maakt je afweersysteem sterker en dat kan belangrijk zijn in deze tijden van corona. Een fit lichaam kan helpen dit virus te verslaan. Beweging en voeding zijn bovendien van invloed op bloeddruk, hart- en vaatziekten, spiermassa, diabetes type II, energieniveau en sterfte. En bij mensen die een transplantatie hebben gehad, kan dit zelfs het risico op afstoting verkleinen. De belangrijkste persoon die invloed heeft op voeding en bewegen is niet de arts maar de patiënt zelf zegt Eva Corpeleijn, assistent-professor/senior onderzoeker /voedingswetenschapper in het UMCG,

'De invloed van een gezonde leefstijl verschilt per leeftijdsgroep', licht ze toe. 'Bij kinderen is bijvoorbeeld bewegen en spelen goed voor de motorische en sociale ontwikkeling. Bij jonge volwassenen is het voorkomen van overgewicht en daarmee de kans op diabetes type II belangrijk. Bij ouderen is een gezonde leefstijl goed voor het behoud van spiermassa en helpt het tegen botontkalking.

Voor nierpatiënten komt daar nog bij dat ze een verhoogde kans hebben op hart- en vaatziekten. Dat alles maakt voeding en bewegen extra belangrijk voor dialyse en transplantatiepatiënten.'

Combinatie van weten, durven en kunnen

We weten allemaal dat leefstijl en gezondheid met elkaar samenhangen, met als voorbeeld roken. Maar het blijft lastig om die wetenschap in je eigen leven toe te passen. 'Je moet ook durven', zegt Eva: 'Nierpatiënten lopen aan tegen angsten als: kan mijn nieuwe nier daar

wel tegen, krijg ik geen blessures, hoe gaat dat dan met mijn shunt, ik durf niet te ver van huis te gaan...'

Ook 'kunnen' is een uitdaging. Want wat kunnen nierpatiënten eigenlijk doen? Hoeveel kilometer moeten we wandelen of fietsen? Wat voor oefeningen kun je thuis doen en hoe past dat in je dagritme? Waar moet je als nierpatiënt allemaal rekening mee houden? 'Die combinatie van weten, durven en kunnen, daar gaat het in de praktijk om', legt ze uit.

Begeleiding helpt

'Veel mensen hebben daarom hulp nodig bij het veranderen van hun levensstijl', vervolgt ze. 'Dit op eigen kracht doen, valt enorm tegen, kijk maar naar de noodzaak voor cursussen als Stoppen met Roken. Een recente studie van het UMCG wijst dit uit. Deelnemers konden sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en kregen voorlichting over gezonde voeding, speciaal gericht op transplantatiepatiënten. Natuurlijk heeft iedereen wel een eigen hersteltraject na transplantatie. Maar extra begeleiding verhoogt in belangrijke mate de prestaties. Eva: 'Bij een controlegroep die geen begeleiding kreeg, zagen we een verhoging in spierkracht en fitheid van 10%. De groep met begeleiding ging maar liefst met 30% vooruit. De verschillen na voedingsbegeleiding waren veel kleiner dan bij bewegingsbegeleiding. Volgens Eva is een mogelijke verklaring dat voeding bij iedereen een ander effect heeft op de gezondheid. Misschien is dan meer maatwerk een oplossing.'

Andere onderzoeken tonen aan dat ook dialysepatiënten baat hebben bij extra bewegen. Zo neemt de spierkracht toe of is het spierverslies beperkt. Ook bemerken de patiënten dat beweging een positieve invloed op de kwaliteit van hun leven heeft. 'Bewegen kost je niet alleen energie, het levert je ook energie op', aldus Eva Corpeleijn.' >>>

Trek aan de bel

Als wetenschapper werkt Eva aan de inzichten rondom de invloed van leefstijl op patiënten. Die kennis moet nog wel vertaald worden in de praktijk. 'Daar is een aparte werkgroep nu mee bezig', vertelt ze, 'maar ik raad mensen aan daar niet op te wachten. Neem zelf ook initiatief en vraag je arts naar de mogelijkheden die je centrum of je ziekenhuis biedt. Het is natuurlijk het mooist wanneer patiënten zelf aan de bel trekken wanneer ze met hun leefstijl hun conditie op peil willen houden.'

Bekijk ook

Brochure [Sport en bewegen na transplantatie](#)

www.nvn.nl/media/2237/brochure-sport-en-bewegen-na-transplantatie.pdf

[Een gezonde leefstijl, nieren.nl](#)

www.nieren.nl/bibliotheek/89-eeen-gezonde-leefstijl

E-book [Leven na een transplantatie](#),

LUMC <https://www.nvn.nl/media/2384/e-book-leven-na-eeen-transplantatie.pdf>

Deze brochures staan ook op de website van de NON. <<<

Webinar

Een Webinar is een lezing, workshop, college of soortgelijke presentatie of vorm van kennisoverdracht die plaatsvindt via het internet. Deelnemers kunnen het seminar rechtstreeks op hun eigen computer volgen en de spreker zien en horen. Ook kunt u webinars van de NVN terugkijken via de website.

De NVN Kennisgroep Zeldzame Nierziekten organiseert dit jaar vier Webinars.

Op **26 augustus** vindt het derde webinar plaats over Zeldzame nierziekten. Dit webinar gaat over ADPKD [*autosomal dominant polycystic kidney disease*, ook wel cystenieren] Hier kunt u zich voor aanmelden via de website van de NVN.

28 oktober is het vierde webinar, deze gaat over Nefrotisch syndroom en IgA-nefropathie. Hier kunt u zich voor aanmelden via de website van de NVN.

U kunt eerdere Webinars terugkijken:

Webinar Zeldzame nierziekten 1 -tubulaire nierziekten en urethralekten van 30 maart op de site van de NVN.

Webinar Zeldzame nierziekten 2 -Nagel-patellasyndroom [NPS], Syndroom van Alport, aHUS, C3-glomerulopathiën [C3G] van 27 mei op de site van de NVN.

Zie: www.nvn.nl/activiteiten/agenda/zeldzame-nierziekten.

Op 14 april hebben de Limburgse regionale nierpatiënten verenigingen in samenwerking met de NVN het webinar 'Digitale [nier] zorg voor u georganiseerd. In deze webinar komt aan bod wat digitale zorg is, wat het betekent voor uw situatie en welke mogelijkheden eraan komen. Ook dit webinar is terug te kijken.

Deze webinars organiseert de NVN op basis van en volgens de regels van de Tijdelijke wet COVID-19 Justitie en Veiligheid. Zie de agenda van de NVN:

<https://www.nvn.nl/activiteiten/agenda/> <<<

