

Voedingstherapie/dieetbehandeling bij Diabetes Mellitus type 2

De antroposofische aanpak

In de antroposofische geneeskunde wordt op holistische wijze naar de mens gekeken. Naast een medische diagnose probeert men zich een zorgvuldig beeld van de patiënt als mens te vormen. In dit artikel behandelt de antroposofisch geïnspireerde diëtiste Annemieke Zeilstra aan de hand van een casus welke keuzes ze - samen met de patiënt - kan maken bij Diabetes Mellitus type 2.

Stelt u zich voor: een stevige patiënt (bmi > 35), die meer in het lichaam dan in het hoofd leeft. Zijn wilskracht is matig aanwezig, hij vindt het moeilijk om door te zetten en laat zich gemakkelijk verleiden. De patiënt eet onregelmatig, waardoor de tussendoortjes vaak te groot zijn, hetgeen door de patiënt ervaren wordt als controleverlies. Hij wil wel afvallen, maar in het verleden is gebleken dat hij het moeilijk vindt om nieuw aangeleerd gedrag vast te houden.

Antroposofische behandeldoelen

Naast de reguliere behandeling van afvallen, streven naar een volwaardige voeding, goede verdeling van vetten en koolhydraten over de dag zijn er ook een aantal aanknopingspunten voor antroposofisch voedingstherapeutische behandeldoelen. We sluiten daarbij zoveel mogelijk aan bij de wensen en mogelijkheden van de patiënt zelf. Deze vier doelen zijn: verbetering van het fysieke lichaam en verzadigingsgevoel

man dat hij eerder vol zit. Hij waardeert de smaak, ontdekt dat hij zich niet overeet omdat er op een bepaald moment een smaakverzadiging optreedt. Hij heeft daardoor minder de neiging om tussendoor te eten en dat geeft hem het vertrouwen dat hij in staat is extraatjes te weerstaan. Het valt hem ook op dat het nieuwe voedsel meer uitnodigt om te kauwen. De voeding doet hem goed. Hij is gebruik gaan maken van onbewerkte zoetmiddelen zoals gedroogd fruit, fruit en oerzout (ongeraffineerde gedroogde rietsuikernat) in plaats van geraffineerde suiker. Hij merkt dat zijn zoetbehoefte is afgenomen.

Door waarnemingsoefeningen leert iemand zich beter te beteugelen

Hij kauwt niet graag en eet het liefst makkelijk voedsel. Hoewel de patiënt op het eerste oog een gemoedelijke grondstemming lijkt te hebben, blijkt hij impulsief en instabiel. Hij gebruikt orale anti-diabetica. Deze patiënt heeft een aantal problemen. Hij weegt te veel, heeft waarschijnlijk last van insulineresistentie, ervaart weinig wilskracht en doorzettingsvermogen, en laat zich gauw verleiden. Bovendien is zijn ratio nauwelijks in staat zijn gevoel bij te sturen.

door de voedselkwaliteit; verbetering van de celgevoeligheid voor insuline middels een haverkuur; verbetering van gewoonten en impulsiviteit door waarneemoefeningen tijdens het eten; het voorkomen van leververvetting.

Kwaliteit van voedsel

In de therapie wordt aandacht besteed aan kwaliteit van het voedsel: zoveel mogelijk ongeraffineerd (onbewerkte), biologisch (dynamisch) geteelde producten. Na een maand ervaart de

Haverdagen

Zodra de kwaliteit van voeding is verbeterd, wordt er een andere voedingstherapie ingezet: haverdagen. Gedurende twee achtereenvolgende dagen per maand eet de patiënt als koolhydraatbron hoofdzakelijk haver. Haver zorgt ervoor dat de celgevoeligheid voor insuline toeneemt, een effect dat dagen waarneembaar blijft. Deze toename is wetenschappelijk aangetoond in de Duitse kliniek Havelhöhe. Mensen met DM type 2 kunnen daardoor een lagere dosering



*Door de haverkuur neemt de
celgevoeligheid voor insuline toe*

orale anti-diabetica gebruiken en mensen met IADM 2 hoeven minder insuline te spuiten. In het geval van IADM 2 wordt de therapie uiteraard alleen in overleg met de arts ingezet. Tevens is bewezen dat een maaltijd met een bepaalde hoeveelheid koolhydraten uit haver minder bloedglucoseverhogend werkt dan een maaltijd met dezelfde hoeveelheid koolhydraten uit bijvoorbeeld tarwe (brood, pasta). Dit

wordt, kan daarom goed werken om de wilskracht (het doen) te stimuleren en om meer inzicht te krijgen in de gedachten en gevoelens die hem aanzetten tot eten.

Tijdens de therapie wordt de patiënt uitgenodigd het verschil tussen (bijvoorbeeld) een handje chips en een handje noten waar te nemen. Dit gebeurt aan de hand van vragen als: wat zie je, wat ruik je, wat proef je, hoe

op de huidige trend van mindful eten. Onderzoek uitgevoerd door See true in samenwerking met de Universiteit van Maastricht onderschrijft de positieve effecten.

Lever

Vaak zie je bij mensen met DM type 2 leververvetting. Leververvetting wordt mede veroorzaakt door het gebruik van te veel industrieel bewerkte fructose (onder meer maïsstroop), wat verwerkt wordt in frisdrank, snoep en koek. Het gebruik van teveel fructosehoudende producten wordt dan ook ontraden. Bitterstoffen in bijvoorbeeld witlof, andijvie, bepaalde kruidenthee en grapefruit helpen de lever met zijn ontgiftende functies, wat weer een positieve uitwerking kan hebben op de leververvetting.

Overigens staat de antroposofische voedingstherapie bij Diabetes Mellitus type 2 vaak niet op zichzelf. Meestal worden ook andere therapieën ingezet, zoals biografisch werk, kunstzinnige therapie, Euritmie en door de huisarts uitgeschreven antroposofische medicatie. ■

Annemieke Zeilstra is zowel in de reguliere als in de antroposofische zorg werkzaam als diëtiste bij therapeutisch centrum Artemis en Widar gezondheidscentrum te Zeist. Daarnaast heeft zij een eigen praktijk in Amersfoort.

De antroposofische voedingstherapie richt zich onder meer op de voedselkwaliteit

Antroposofie en geneeskunde

Antroposofie is een spirituele ontwikkelingsweg, waarvan Rudolf Steiner de grondlegger is. Voor antroposofen bestaat naast de meetbare werkelijkheid een niet-materiële werkelijkheid, een spirituele realiteit die een geheel vormt met alles wat onze fysieke zintuigen kunnen waarnemen. Geneeskunde neemt een belangrijke plek in binnen de antroposofie. Uitgangspunt is het zelfgenezend vermogen van de mens. Dit vermogen aanspreken, ondersteunen dan wel stimuleren heet salutogenese. Afhankelijk van de aard van de ziekte kan de antroposofische geneeskunde - al dan niet aanvullend op de reguliere behandeling - worden ingezet.

komt omdat haver inuline, beta-glucan en pectine bevat, stoffen die de opname van glucose vanuit de darm in het bloed vertragen. Om die reden is het aan te raden dagelijks een maaltijd met haver te eten.

Haver kan op verschillende manieren worden verwerkt: in havermoutpap, als havervlokken in de yoghurt, gekookt in salades of als vervanging van rijst, aardappelen of pasta. In Duitsland wordt de haverkuur al bijna honderd jaar zowel in de reguliere als de antroposofische geneeskunde toegepast.

Waarnemen

De patiënt in onze casus heeft moeite om zich te beheersen en is minder evenwichtig dan op het eerste gezicht lijkt. Ook heeft hij de neiging nare gevoelens weg te eten. Het bewust waarnemen van wat er gegeten

vaak kauw je, wat proef je als je goed kauwt, is het lekker of niet lekker, is het zoet, zuur, bitter, zout of een mengeling van deze smaken, is het warm of koud, hard of zacht en hoe voelt het als je het door hebt geslikt. Ook wordt aandacht besteedt aan de gedachten en gevoelens die opkomen tijdens het eten.

Door te oefenen met waarneming en te bepalen wat hij tijdens het eten ervaart is deze patiënt beter in staat te bepalen of hij iets wil eten en of hij vol zit. Ook kan hij gedachten en gevoelens beter beteugelen. Hij ervaart tevens dat hij beter in zijn vel zit omdat hij meer bij zichzelf blijft.

Rya Ypma, antroposofisch diëtiste, schreef in samenwerking met Machteld Huber van het Louis Bolk instituut, het boek 'Eten met Aandacht' waarin voorbeelden staan van deze aanpak. Het waarnemen sluit overigens ook goed aan

Bitterstoffen helpen de lever met zijn ontgiftende functies

Voorbeeld dagmenu met Haver

Ontbijt:

250 ml magere biogarde yoghurt of magere kwark
40 gram havervlokken
2 fijn gesneden abrikozen of klein handje rozijnen (als zoetmiddel)
Of
Havermoutpap van 250 ml halfvolle melk
Gezoet met 1-2 fijn gesneden geweekte abrikozen of geweekte pruimen
Thee of koffie zonder suiker

In de loop van de ochtend

Koffie, thee of water
Een stuk fruit of 100-150 g fruitsalade

Lunch

2-3 dunne haverpannenkoekjes met roerbak van ui, paprika, champignons
Thee of een beker halfvolle melk/karnemelk
Of
Maaltijdsalade van gekookte haver met kool en mosterd
Thee of een beker halfvolle melk/karnemelk

In de loop van de middag

Koffie, thee, water
200 ml smoothie van fruit en biogarde yoghurt

Warme maaltijd

Haverovenshotel met venkel, bleekselderij en prei met een wortelsalade met sinaasappel
Of
Haverrisotto met bieslook met en salade van diverse soorten sla, tomaat, kappertjes en mozzarella

In de loop van de avond

Koffie, thee en water
Handje ongezoeten noten

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten werkzaam in de Antroposofie (www.antroposofischediëtisten.nl) of de Antroposofische Vereniging (www.antroposofie.nl). Hogeschool van Leiden heeft een lectoraat Antroposofische Geneeskunde waar men onderzoek doet naar de aanvullende waarde van deze geneeskunde (www.hsleiden.nl).