



HANS VAN KUIJK

Écht eten is wat ik mijn patiënten adviseer

Sportarts Hans van Kuijk (54) verdiepte zich jaren terug meer en meer in voeding, omdat hij maar niet begreep waarom zijn patiënten, die alles goed leken te doen, alsmaar zieker werden. Inmiddels adviseert hij zijn patiënten alleen nog maar 'real food': onbewerkte voeding en weinig koolhydraten.

TEKST LAURA VAN HORIK
BEELD HANS VAN KUIJK

Hans is als sportarts al 21 jaar werkzaam in het St. Anna Ziekenhuis in Eindhoven. Sinds 2002 neemt hij daar de hartrevalidatie op zich. Door de jaren heen is hij zich meer en meer gaan toeleggen op chronisch zieken, vanwege de enorme toename aan aandoeningen die hij zag ontstaan. Eind 2014 dook Hans in de voedselwereld, omdat hij zich steeds vaker afvroeg: klopt dat wat we horen eigenlijk wel? "Juist bij mensen met bijvoorbeeld diabetes zag ik nooit echt resultaat, ondanks dat ze zich hielden aan voedingsrichtlijnen. Zo zeggen de richtlijnen nog altijd dat je moet oppassen met vet, maar dat liet

in de praktijk geen positief resultaat zien. Gek genoeg bleek, toen ik meer en meer over vetten las, dat er helemaal geen bewijs is dat vet slecht is. Maar waarom denkt iedereen dat dan?"

Laag in koolhydraten

Hans probeerde zijn constatering op het gebied van voeding eerst zelf uit. Vroeger kon hij altijd alles eten en sportte hij veel, maar rond zijn veertigste begon er, ondanks zijn vetarme en over het algemeen gezonde voedingspatroon, toch een buik te ontstaan. "Richting de vijfenvoertig jaar woog ik meer dan honderd kilo en had ik een hoge bloeddruk en prediabetes. Ik wilde weten hoe het kon dat ik naar mijn idee alles goed deed, maar mijn lijf toch de verkeerde kant op ging. Op dat moment ben ik overgestapt op real food: laag in koolhydraten. In drie maanden raakte ik tien kilo en tien centimeter omvang kwijt en na een half jaar zat ik op vijfentachtig kilo. Weinig koolhydraten, veel vetten. Ook mensen in mijn omgeving die ermee begonnen, hadden vergelijkbare resultaten."



“De kern is en blijft leefstijl”

Gezond Dorp

Omdat dit zo goed werkte, kwam de vraag vanuit het ziekenhuis of Hans ook diabetes type 2 patiënten zou willen ontvangen. Vanaf dat moment werd een project gestart om diabetes om te keren. “Dat project ging heel goed. Maanden daarna ontstond vervolgens de gedachte om in mijn woonplaats Leende ook een project te gaan doen, waarbij gezond eten met minder koolhydraten en meer gezonde vetten centraal staat.” Dit project, Gezond Dorp genaamd, is vijf jaar geleden dan ook in Leende gestart en veranderde de dagelijkse praktijk van Hans enorm. “Het is een hele grote omslag geweest. Inmiddels is nog maar tien procent in mijn praktijk reguliere sportgeneeskunde en negentig procent voeding en leefstijl.”

Onbewerkt

Hans adviseert hartpatiënten en mensen met diabetes inmiddels dus ‘real food’, oftewel onbewerkte voeding. “Of je nu veganistisch, vegetarisch of juist helemaal niet zo eet: als het maar niet kunstmatig bewerkt is. Dat is de belangrijkste factor. Als je geen industrieel bewerkte voeding eet, krijg je automatisch een stuk minder koolhydraten binnen; veel beperkter dan wat wij zo gewend geraakt zijn. In dit geval zie ik dat patiënten zich plotseling wél fit voelen, hun overgewicht kwijtraken, meer energie hebben, meer zin hebben om te gaan bewegen doordat ze energie hebben, geen pijntjes en huidproblemen meer hebben en dat medicatie kan of in sommige gevallen zelfs moet worden gestopt.”

Diabetes

Opvallend genoeg ziet Hans in hart-revalidatiegroepen veel mensen die het niet alleen aan hun hart hebben, maar daarnaast ook overgewicht en diabetes type 2 hebben. Deze patiëntgroepen hebben volgens hem dan ook een enorme overlap. “Ik zou graag willen dat daar veel meer nadruk op ligt; dat hart- en vaatziekten en diabetes vaak hand in hand gaan.

Dat is een onderliggend probleem. Die associatie tussen hart- en vaatziekten en diabetes type 2 wordt haast nooit in één zin genoemd, terwijl insulineresistentie in feite de grootste risicofactor is voor hart- en vaatziekten.”

Veel invloed

Wanneer patiënten door het aanpassen van hun leefstijl resultaat hebben en zich ineens stukken beter voelen, kan Hans enorm genieten van de spreekuren. “Sommige mensen hebben al twintig jaar diabetes, zitten al zes jaar aan de insuline en komen door zo’n leefstijlverandering dan van de insuline af. Dat is bizar en ook ontzettend leuk om te zien. En ook op mensen met diabetes type 1, die altijd insuline moeten spuiten, kan zo’n verandering enorm veel invloed hebben. Op een gezonde manier voeding met beperkte koolhydraten eten zorgt ervoor dat zij veel minder insuline hoeven te spuiten en dat de bloedsuikerspiegels veel beter stabiel blijven.”

Leefstijlpreventie

Hans hoopt dat er de komende jaren nog veel meer bereikt wordt op het gebied van leefstijl en preventie. “Ik hoop dat leefstijl en preventie een veel grotere en belangrijker rol gaat spelen in de standaard benadering in de zorg. Het zou eigenlijk niet nodig moeten zijn dat we richting leefstijl-geneeskunde gaan, maar toch is dit het geval. Ik heb eens doodsoorzaken en aandoeningen op een rijtje gezet en gekeken wat dit betekent voor de maatschappij. Dan zie je dat de aandoeningen die bovenaan staan, allemaal gerelateerd zijn aan leefstijl. Aandoeningen die we dus door onze leef- en voedselomgeving en ons gedrag hebben veroorzaakt en niet kunnen genezen met pillen of operatie. De kern is en blijft leefstijl.” ■



WAAROM BRENGT HPNL DIT ONDER DE AANDACHT?

Wij willen onze lezers zo breed mogelijk van nuttige informatie voorzien en de samenleving op die manier transparanter maken. Dat behoort tot de doelstelling. Wij doen dat onafhankelijk en objectief.

Helpt u ons? Wij helpen u.