



MDL-arts Tim Schreuder (alleen voor de foto even zonder mondkapje) pleit voor gezond eten

Foto: Janine Hoekstein

## 'Het draait allemaal om voeding, beweging, slaap en stress'

De ambitie van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen is dat de Drent de meest gezonde en vitale inwoner van Nederland is. Maag-darm-leverarts (MDL-arts) Tim Schreuder roept daarom iedereen op om te letten op de vier pijlers voeding, beweging, slaap en stress.

"Ik zie elke dag mensen met darmklachten op mijn spreekuur. Ze hebben bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel of last van misselijkheid. We gaan dan onderzoeken of er een duidelijk aanwijsbare oorzaak is, zoals een maagzweer. Vaak is die er niet", vertelt Schreuder. De MDL-arts moet dan verder kijken om de oorzaak van de klachten te vinden. "Als je dan gaat vragen wanneer de klachten begonnen zijn, dan lijken ze te zijn ontstaan na gebruik van antibiotica, of een periode

met veel stress. Soms komt het door verkeerde voedingskeuzes."

### Lekke darm

Door stress of verkeerde voedingskeuzes kunnen darmbacteriën ontregeld raken. "Dan krijg je een zogenoemde lekke darm", legt Schreuder uit. "Een lekke darm zorgt ervoor dat eiwitten in de bloedbaan terecht komen. Dat is niet de bedoeling, dus komt je afweersysteem in actie. Die wil van die binnendringers

afkomen en zorgt voor allemaal ontstekingsreacties. Uiteindelijk leidt dat tot allemaal welvaartsziekten, zoals chronische vermoeidheid, diabetes of gewrichtsklachten."

### Vier pijlers

Tegen stress of overgewicht kan een MDL-arts niets voorschrijven. "Het gaat dan om leefstijl: de vier pijlers voeding, beweging, slaap en stress. Als je die dingen aanpakt, zie ik vaak bij mijn patiënten dat het weer verbetert." Gezonder eten, meer bewegen, beter slapen en minder stress: het is allemaal makkelijker gezegd dan gedaan. Een van de manieren om eraan te werken is met GLI, de

gecombineerde leefstijlinterventie. Dat is een programma van twee jaar waaraan ook WZA-internist Rob Goneru meewerkt. "De GLI is een mooi programma voor mensen met overgewicht. Een leefstijlprogramma dat zich bezig houdt met de vier pijlers zou voor iedereen goed zijn", vindt Schreuder. "Als je bijvoorbeeld last hebt van stress, of van darmklachten zoals sommige van mijn patiënten, kan het echt helpen om meer bezig te zijn met je voeding, beweging, slaap en stress."

Vraag uw huisarts of u in aanmerking komt voor GLI. Nu zelf al wat doen? Lees de tips in de kaders hiernaast.

## Tips van dokter Tim



### Voeding

- Koolhydraatarm eten is beter: minder brood, pasta en aardappelen
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt eten, want in bewerkte voeding zitten veel verstopte suikers
- Neem tijd om te eten en geniet ervan
- Kies voor plantaardige en volkoren producten
- Eet niet meer na 20.00 uur
- Beperk het gebruik van alcohol



### Beweging

- Beweeg minimaal een uur per dag
- Neem de trap in plaats van de lift
- Maak een wandeling tijdens de lunchpauze
- Ga eens op de fiets in plaats van met de auto
- Maak er een gewoonte van iedere dag na het avondeten een ommetje te maken



### Slaap

- Probeer iedere nacht 8 uur te slapen
- Kijk geen tv, computer of telefoon twee uur voor het slapen gaan
- Moeite om te ontspannen? Neem een warm bad om daarna makkelijker in slaap te vallen
- Ga iedere avond op dezelfde tijd naar bed en sta 's ochtends op dezelfde tijd op
- Zorg voor een zo donker mogelijke en goed geventileerde slaapkamer



### Stress

- Alles willen doen levert stress op. Kijk naar wat je écht belangrijk vindt en maak keuzes
- Praten over je stressgevoel helpt. Bespreek het met iemand die je vertrouwt en die jou steunt
- Blijf goed voor jezelf zorgen met goede en gezonde voeding
- Doe dingen die je energie geven en waar je blij van wordt
- Ontspanningsoefeningen of mindfulness kunnen helpen om te ontstressen

## Gezond en vitaal in het ziekenhuis

In het WZA zijn we volop bezig met de vier pijlers voeding, beweging, slaap en stress. Zo onderzoekt een masterstudent van de Rijksuniversiteit Groningen op dit moment hoe we de slaap van patiënten in het ziekenhuis kunnen verbeteren. En studenten van het Drenthe College onderzochten hoe patiënten meer kunnen bewegen tijdens hun verblijf in het ziekenhuis. Zo stelden ze onder meer een ontbijtbuffet voor, zodat patiënten in beweging komen om hun ontbijt op te halen.

### Kamerindeling

Een ander idee is om de kamerindeling te veranderen, zeggen fysiotherapeuten Agnieta de Bruin en Alwin Speek. "We willen in het WZA

een kamer van de toekomst maken. Daarin kunnen we iedereen laten kennismaken met de voordelen van bewegen. In de vierpersoonskamers die er nu zijn, kan je met een kleine verandering al zoveel verbeteren", stelt Speek. "Zodra iemand uit bed gaat, kan bijvoorbeeld het bed met de zijkant tegen de muur gezet worden. Dan is er direct meer ruimte om te bewegen."

### Andere behoeften

Ook op het gebied van eten en drinken is het WZA continu aan het verbeteren. Lynn Sluijmers (teamleider voedingsassistenten) en Yark Huneman (teamleider voeding en horeca) zijn hier volop mee bezig. In het WZA wordt niet alleen voor patiënten gekookt, ook bezoekers

en medewerkers kunnen er eten. "Voor al die doelgroepen geldt: eten moet lekker, veilig geproduceerd en duurzaam zijn. Binnen die doelgroepen maken we weer onderscheid: een kind heeft hele andere behoeften dan een volwassen patiënt met kanker", vertelt Sluijmers.

### Samen eten

Patiënten moeten in de toekomst meer ruimte krijgen om te bepalen op welk moment van de dag ze iets willen eten of drinken. Uit onderzoek blijkt namelijk dat patiënten niet altijd genoeg eten tijdens een opname. Bezoek kan hierin ook een rol spelen. "Het helpt als bezoekers kunnen meeten tegen een leuke prijs. Zien eten, doet eten", legt Huneman uit. "We



Voedingsassistent Anje Klinkhamer verzorgt een gezonde lunch voor een patiënt

Foto: Janine Hoekstein

hopen dat mensen straks zeggen dat het eten in het WZA lekker is en dat het aanbod past bij wat ze graag willen. Dat het aansluit op onze visie om van de Drent de meest vitale en gezonde inwoner van Nederland te maken."



## WZA online

- WilhelminaZiekenhuisAssen
- WilhelminaZiekenhuis
- WZA\_Ziekenhuis
- wilhelmina\_ziekenhuis\_assen