

de natuurlijke kennisbron

Samenvatting van publicatie

Eten voor Reuma

Voedingsinterventie
bij reumapatiënten

Eindrapportage

Peter Voshol
Marieke Battjes-Fries
Olga Patijn
Gerda Pot

LOUIS BOLK
I N S T I T U U T

© 2017 Louis Bolk Instituut

Samenvatting van publicatie:

Eten voor Reuma - Voedingsinterventie bij reu-
mapatiënten - Eindrapportage

Dr. Peter Voshol, Dr. Marieke Battjes-Fries, Olga
Patijn MSc, Dr. Gerda Pot

Eindredactie: ir. Lidwien Daniels

Publicatienummer 2017-041 VG (Deze publicatie
is een samenvatting van rapport 2017-030 VG)

4 pagina's

www.louisbolk.nl

info@louisbolk.nl

T 0343 523 860

F 0343 515 611

Kosterijland 3-5

3981 AJ Bunnik

 @LouisBolk

Louis Bolk Instituut: onafhankelijk, internationaal kennisinstituut
ter bevordering van duurzame landbouw, voeding en gezondheid

Samenvatting

Dit is de samenvatting gebaseerd op de eindrapportage van de effectevaluatie van het programma 'Eten voor Reuma', uitgevoerd door het Louis Bolk Instituut. Dit programma is georganiseerd door Stichting Voeding Leeft en het Regionale Reuma Centrum (RRC) in het Maxima Medisch Centrum te Eindhoven. Binnen dit programma hebben elf groepen met in totaal 120 deelnemers aan de hand van drie vierwekelijkse bijeenkomsten, een informatieboekje en een online community handvatten gekregen om een ander eetpatroon aan te leren. Deelnemers waren poliklinische reumapatiënten van het RRC. Het belangrijkste doel van het programma was om de haalbaarheid en waardering van een dergelijk leefstijlprogramma te onderzoeken bij deze reumapatiënten. Aan de deelnemers werd ook gevraagd in hoeverre een eetpatroon, gebaseerd op zoveel mogelijk verse en onbewerkte producten, een effect had op de ervaren ziektelast. Deze rapportage presenteert de door de deelnemers gerapporteerde bevindingen.

Dit onderzoek had een observationele onderzoeksopzet, waarbij er op verschillende tijdstippen metingen zijn uitgevoerd bij de deelnemers aan het programma (de interventiegroep). Aan 104 deelnemers is voorafgaand aan de start van het programma, voorafgaand aan de eerste en tweede terugkomdag (TKD1 en TKD2, een maand en twee maanden na start van het programma) en zes maanden na afloop van het programma (na TKD2) gevraagd om een vragenlijst in te vullen over dagelijks functioneren, kwaliteit van leven, Positieve Gezondheid en hun eetpatroon. Daarnaast is tijdens elke bijeenkomst van het programma een DAS28-meting uitgevoerd door de physician assistant van het ziekenhuis bij deelnemers met Reumatoïde Artritis (RA). Met behulp van gepaarde t-toetsen zijn veranderingen in ziekteactiviteit, dagelijks functioneren, kwaliteit van leven en Positieve Gezondheid tussen de voormeting en de vervolgmetingen getoetst. Deze analyses zijn ook apart uitgevoerd voor deelnemers met RA en deelnemers met Fibromyalgie, en voor deelnemers die aan het eind van het programma aangaven zich geheel en minder aan alle richtlijnen van het programma hebben gehouden. Aan de hand van de resultaten van de gepaarde t-toetsen zijn de effectgroottes berekend als Cohen's *d*.

Aan het programma deden voornamelijk vrouwen mee (88%), met een gemiddelde leeftijd van 57 jaar (spreiding in leeftijd was breed). De helft van de deelnemers had RA, de meeste anderen hadden Fibromyalgie. Deelnemers gaven aan meer op hun voeding (meer op suikers en andere koolhydraten en minder op vetten) te zijn gaan letten en meer vers en onbewerkt te zijn gaan eten. Het merendeel van de deelnemers was gemotiveerd om zich aan de richtlijnen van het programma te houden en gaf gedurende en na het programma aan dit ook te hebben gedaan. De richtlijn van het programma om geen tussendoortjes te eten was het moeilijkst te volgen.

Ten aanzien van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven laten de uitkomsten van het programma zien dat:

1. De ervaren fysieke en mentale gezondheid, het dagelijks functioneren, en de kwaliteit van leven van de deelnemers significant verbeterd lijken. De meeste effecten waren al een maand na de start van het programma zichtbaar en hielden aan tot een half jaar na het programma.
2. De grootste effecten te zien waren bij deelnemers die aangaven zich (vrijwel) geheel aan de richtlijnen van het programma te hebben gehouden.
3. Bij deelnemers met RA grotere vooruitgang is gevonden op fysieke gezondheid (zowel in fysieke gezondheid als 'lichaamsfuncties' van het concept Positieve Gezondheid) dan bij

deelnemers met Fibromyalgie, terwijl bij deelnemers met Fibromyalgie grotere vooruitgang is gevonden op mentale gezondheid en kwaliteit van leven.

4. Het verloop van de ziekteactiviteit van de deelnemers (de DAS28-score) niet significant veranderd lijkt te zijn. Zowel bij de start als aan het einde van het programma was het merendeel in remissie.

Reacties op de open vragen lieten verder zien dat deelnemers zich door het programma fitter, meer in balans en beter voelden, meer energie hadden en minder pijn ervoeren. Deelnemers vielen af in gewicht, wat de meesten als positief ervoeren.

Rekening houdend met de beperkingen van de studie-opzet, waaronder de afwezigheid van een controlegroep en het feit dat deelnemers zich bewust waren van het doel van de interventie, laat deze studie zien dat veranderingen van het eetpatroon zoals beschreven door reumapatiënten positief worden ontvangen en implementeerbaar zijn. De interventie leidde tot een verbetering in ervaren gezondheid en het dagelijks functioneren van reumapatiënten.

Voor de financiering en het meedenken aan de opzet en uitvoering van het onderzoek willen de onderzoekers van het Louis Bolk Instituut Voeding Leeft en het RRC in het Maxima Medisch Centrum te Eindhoven hartelijk danken. Daarnaast danken we alle deelnemers die de vragenlijsten hebben ingevuld.