

Brandstof voor het lichaam

GOEDE VOEDING draagt bij aan duurzame inzetbaarheid

Arbeidsdeskundigen vragen cliënten vaak naar hoe zij bewegen en sporten maar zelden naar wat ze eten en drinken. Dat is jammer, want gezonde voeding is van wezenlijk belang voor duurzame inzetbaarheid. En een verleiding mag af en toe.

TEKST | Hans Klip

Een leefstijl met voldoende beweging, gezond eten en ook soms wat lekkers. Dat is de beste methode om gezond te blijven, zegt arbeidsdeskundige Kim van der Meij die een achtergrond heeft als diëtist. 'Goede voeding is een belangrijke brandstof. Ook voor re-integratie, want dat kost veel energie en inspanning.'

Volgens diëtist en leefstijlcoach Edith van Etteger verzorgen mensen hun lichaam vaak slecht. Zij maakt de vergelijking met een auto. 'Die krijgt keurig op tijd benzine en nieuwe olie en op zijn tijd een onderhouds- of herstelbeurt. Voor de auto zorgen mensen vaak beter dan voor hun eigen lichaam in de vorm van eten en beweging. Het lijf moet het maar doen, maar geeft met klachten als bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel en vermoeidheid aan dat het niet klopt.'

In de werksituatie is voeding van wezenlijk belang voor duurzame inzetbaarheid, zegt Iris Groenenberg, expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum. 'Voeding is een radartje in het grote geheel van onder andere werkdruk, balans tussen werk en privé,

beweging en ontspanning. Gezond eten kan bijdragen aan het gezond en vitaal blijven van werkenden.'

Ziektelast

Belangrijk is volgens Groenenberg dat ongezonde voeding kan leiden tot een gebrek aan noodzakelijke voedingsstoffen en het ontstaan van allerlei chronische aandoeningen. Zij wijst op een toekomstverkenning van de volksgezondheid die het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in 2018 publiceerde. Daaruit blijkt dat 8,1 procent van de ziektelast in ons land wordt veroorzaakt door ongezonde voeding. Ook zijn hieraan 12.900 doden per jaar toe te schrijven en 6 miljard euro aan zorguitgaven.

En dan is er nog de problematiek van overgewicht, vertelt Groenenberg. 'Ruim de helft van de volwassenen heeft matig of ernstig overgewicht. Het RIVM verwacht een stijging naar 62 procent in 2040. Voeding kan een grote rol spelen in het voorkomen van overgewicht en daarmee ook van het ontstaan van chronische aandoeningen.'

Schijf van Vijf

Het Voedingscentrum zet voor de voorlichting over gezond eten en drinken de Schijf van Vijf in, die in aangepaste vorm al sinds 1953 wordt gebruikt. De Schijf is een visuele voorstelling van onder meer actuele richtlijnen en voedingsnormen van de Gezondheidsraad en gegevens over eten van het RIVM. Centraal staat het voldoende leveren van energie en voedingsstoffen en het voorkomen van de tien

meest voorkomende chronische ziekten in Nederland, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

In het kort komt het erop neer dat iemand elke dag genoeg eet uit de vijf vakken van de Schijf, licht Groenenberg toe. 'Denk aan veel groente en fruit eten, vooral voor volkoren kiezen en dranken zonder suiker tot je nemen. Belangrijk is ook dat jij binnen elk vak varieert. Er is natuurlijk geen enkel voedingsmiddel dat alles kan leveren wat je nodig hebt.'

Het uitgangspunt is dat mensen 85 procent van hun energie halen uit producten van de Schijf van Vijf. 'Er zijn ook veel producten buiten de Schijf die niets doen voor je gezondheid of daarvoor nadelig zijn, zoals chocola, cola en diepvriespizza. Voor volwassenen past maximaal drie tot vijf keer per dag iets kleins en maximaal drie keer per week iets groots.'

De behoefte aan voedingsstoffen is niet voor iedereen hetzelfde. Volgens Groenenberg zijn er bijvoorbeeld verschillen tussen leeftijden en tussen mannen en vrouwen. 'Daarom staat er online een Schijf van Vijf voor jou-tool, waarbij iemand gegevens over de eigen situatie kan invullen. Je kunt als vrouw bijvoorbeeld aangeven dat je zwanger bent of borstvoeding geeft. Zo krijgt iedereen een eigen lijstje met aanbevelingen over de dagelijkse hoeveelheden van voedingsmiddelen.'

Influencers

Groenenberg is sceptisch over de vele niet wetenschappelijk bewezen diëten die worden gepropageerd, evenals over superfoods. 'Mensen worden tegenwoordig gebombar-



deerd met adviezen van influencers via sociale media, de ene nog bizarder dan de andere. Daarbij worden op basis van een flard informatie tal van positieve eigenschappen toegeschreven aan een bepaald voedingsmiddel. Dat mogen wij dan weer proberen recht te zetten.'

Kleine stappen

Er bestaat niet één voedingsmiddel waarmee de kilo's er moeiteloos vanaf vliegen, aldus Groenenberg. 'Ons advies is vooral om kleine stappen te zetten bij het veranderen van jouw voedingspatroon, zodat aansluiting is bij wat je gewend bent. Dan hou je het op de lange duur beter vol. Dat is waar het om gaat: de totaliteit van jouw voeding op de lange termijn.'

Groenenberg ziet op het werk een toenemende aandacht voor gezonde voeding. Zij vindt het een gedeelde verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer. 'De werkgever kan informatie geven en keuzes zoals fruit of een gezonde borrel gemakkelijker maken. De medewerker kan om zulke mogelijk- →





heden vragen en ideeën opperen. En uiteraard zelf het goede voorbeeld geven.'

Het Voedingscentrum geeft advies over hoe de eetomgeving op het werk gezonder kan worden gemaakt en is in verschillende sectoren betrokken bij projecten. 'Een van onze activiteiten is een richtlijn voor een gezondere en meer duurzame eetomgeving. Daarbij zit een praktische checklist over het aanbod en hoe je dit presenteert.'

Klinische blik

Kim van der Meij die werkzaam is bij Arbeidsdeskundig bureau Radar, let vanwege haar achtergrond als diëtist wat meer op voeding dan veel collega-arbeidsdeskundigen. 'Om de link tussen beide te leggen, zowel werk als voeding is flink bepalend voor iemands leven. Het gaat om meedoen in de maatschappij en de eigen sociale omgeving.' Van der Meij pakt dat al onbewust op als iemand er niet goed uitziet. 'De klinische blik heb ik vanuit mijn vorige werk ontwikkeld. Het

kan zijn dat ik met een betrokkene het gesprek aanga waarom hij of zij is afgevallen of juist erg is aangekomen, in combinatie met ervaren klachten. Ik verwijs bij twijfels altijd door naar de huisarts of een diëtist in de eerste lijn. Zo'n diëtist is direct toegankelijk en hiervoor is niet altijd een verwijzing nodig. De eerste drie behandeluren per kalenderjaar worden vergoed door de zorgverzekeraar. Dat weten veel mensen niet.'

Het komt voor dat er in een letselschadezaak een multidisciplinair traject plaatsvindt. 'Dan ben je flink aan het sporten om weer spieren te kweken. Bij zo'n traject is er vaak weinig oog voor voeding maar dat is wel een belangrijk aspect. Als je te weinig eiwitten eet, bouw je de spieren eigenlijk onvoldoende op. Zonde. Het heeft een meerwaarde om als arbeidsdeskundige het stukje voeding mee te nemen.'

Het kan leiden tot een knelpunt in de letselschade, vooral bij niet-objectiveerbaar letsel. Van der Meij geeft het voorbeeld van

een cliënt die ondervoed is en last heeft van vermoeidheid en duizeligheid. 'Komen die klachten door te weinig eten of beweging? Of zijn zij het gevolg van het ongeval? Dat is vaak lastig aan te geven. Het kan een signaal zijn om te gaan overleggen met een medisch adviseur.'

Voeding, beweging en gezondheid vormen samen een complex geheel, is de overtuiging van Edith van Etteger die een eigen diëtistenpraktijk heeft. 'Dat benadruk ik vanuit alle kanten, omdat er dan altijd wel openingen zijn waarmee iemand iets wil of kan. Heel wat mensen in mijn praktijk zeggen te willen veranderen maar vinden het moeilijk om dat vol te houden. Dit gedrag moeten we eerst samen onderzoeken, om echt tot actie te kunnen komen.'

De Schijf van Vijf is een goede leidraad, vindt Van Etteger. Mensen nemen het echter vaak te gemakkelijk op. 'Zij denken door het dagelijks eten van een appel en het drinken van melk voldoende gezond bezig te zijn. Zo

WIE IS WIE?



IRIS GROENENBERG werkt sinds 3,5 jaar als expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum. Een belangrijke rol is het vertalen van richtlijnen in begrijpelijke adviezen voor consumenten en professionals. Groenenberg studeerde eerst Voeding en Diëtetiek, deed daarna de master Nutrition and Health bij Wageningen University & Research en is gepromoveerd bij het Leids Universitair Medisch Centrum. Zij was eerder actief voor de Nierstichting en de Gezondheidsraad.

www.voedingscentrum.nl/professionals



KIM VAN DER MEIJ is een eind-twintiger maar maakte al een ommezwaai in haar carrière. Na haar hbo-opleiding Voeding en diëtetiek ging ze aan de slag als diëtist in het Haaglanden Medisch Centrum. Na vijf jaar was Van der Meij toe aan een nieuwe uitdaging en koos ze voor de opleiding van arbeidsdeskundige. Zij trad vervolgens in 2021 in dienst bij Arbeidsdeskundig bureau Radar; hier ondersteunt ze slachtoffers in letselschadezaken.

www.ad-radar.nl



EDITH VAN ETTEGER is diëtist en leefstijlcoach en heeft sinds 2004 de eigen diëtistenpraktijk EvE. Zij volgde de hbo-opleiding Voeding en diëtetiek en daarna de opleiding Voeding van de mens aan Wageningen University & Research, met als extra bijvak inspanningsfysiologie. Haar aanpak berust op drie pijlers: voeding, beweging en gedragsverandering.

www.dietistenpraktijk-eve.nl

8,1 procent van de ziektelast wordt veroorzaakt door ongezonde voeding

eenvoudig is het niet. Het totaalplaatje maakt of jij voedingstoffen tekortkomt.'

Van Etteger ziet in haar praktijk vooral twee soorten groepen voorbijkomen, als het gaat om werkenden. 'De ene groep bestaat uit mensen die overdag te weinig eten omdat ze prioriteit geven aan activiteiten op hun werk. Dat halen zij 's avonds in. Door het onregelmatige eetpatroon zijn zij vaak moe, maar het verband leggen ze nooit. Als ik dit uitleg, valt pas het kwartje. Na een gedragsverandering zijn mensen al binnen een paar weken veel fitter dan voorheen. De andere groep zijn mensen die standaard te grote porties eten.'

Door voedingsadviezen via sociale en andere media raken sommigen helemaal de weg kwijt, is de ervaring van Van Etteger. 'Dat zorgt voor veel ruis. Eigenlijk moeten we stoppen met raar doen. Ik leer de meeste mensen weer normaal te eten. Dat vinden zij superfijn want ze hoeven geen moeilijk dieet te volgen. We puzzelen samen waarmee iemand het beste geholpen is. Het blijft maatwerk.'

Laagdrempelig

Van Etteger raadt tot slot arbeidsdeskundigen aan om voor mensen soms een preventief consult bij een diëtist of leefstijlcoach te regelen. 'Dat kan laagdrempelig al veel ruis in een traject wegnemen. Daardoor blijven minder punten over om te tackelen.'

Het is een goede zaak als arbeidsdeskundigen oog hebben voor voeding als onderdeel van leefstijl, zegt Groenberg op haar beurt. Hierbij volstaan de basisadviezen van de Schijf van Vijf. En als het ingewikkeld wordt? 'Dan verwijst je door naar een huisarts of diëtist.'

Van der Meij hoopt dat het onderwerp van voeding meer gaat leven onder arbeidsdeskundigen. Wees alert op signalen van ongezond eten of een verhoogde behoefte bij een multidisciplinair traject, is haar tip. 'Bijvoorbeeld: is iemand erg bleek, zit zijn broek heel los? Hoe zit het horlogebandje om de pols? Vraag door wanneer het uitkomt. Wat doet iemand zelf aan gezonde voeding?'

'IK EET NU MINDER ÉN ANDERS'

Anja van Campen lette nooit speciaal op wat ze at en dat ging altijd goed. Totdat zij veel last van haar darmen kreeg, zonder duidelijke medische oorzaak. Een jaar geleden was voor Anja de grens bereikt. De overgang naar een ander voedingspatroon hielp wonderwel.

'Ik wilde anders omgaan met voeding. Ook om af te vallen, want er mochten wel wat kilo'tjes af. Ik kwam toen in contact met de Zest Vitaliteitsfabriek, een sportschool die gespecialiseerd is in leefstijl- en vitaliteitscoaching. De coach stelde eerst een heel streng dieet voor maar ik gaf aan dat dit mij niet zou gaan lukken. Toen zijn we uitgekomen op een redelijk mild koolhydraatarm dieet, want dat kan ook vaak helpen bij darmklachten.'

'Het kost me geen moeite om het vol te houden. Ik heb veel steun aan een collega die met de strengste vorm van een koolhydraatarm dieet in vier jaar van ruim 200 naar 95 kilo is gegaan. Er hoort ook een stukje beweging bij. Daarom heb ik twee keer per week cardio- en krachttraining in de sportschool.'

'Mijn voeding is nu vooral gebaseerd op het eten van groenten en eiwitten. Je kunt bijvoorbeeld geen gewoon brood, pasta, rijst en snoep meer eten. Vaak zijn er alternatieven, zoals koolhydraatarm brood en bloemkoolrijst. Ik eet eigenlijk hetzelfde als mijn gezin, maar vervang bijvoorbeeld pasta door gebakken courgette. Mijn twee pubers eten ook een aantal koolhydraatarme gerechten mee, omdat ze die lekkerder vinden dan een gewone maaltijd. Heel leuk!'

'Door dit dieet zijn de darmklachten snel verdwenen. Ook raakte ik in een jaar tijd 20 kilo kwijt. Er mag nu niks meer af, want ik zit precies goed op gewicht. Ik heb meer energie. Dat straalt ik ook uit, zegt iedereen. Ik ben niet obsessief bezig met mijn dieet. Ik vind frietjes lekker en soms neem ik er een handjevol van. Dat merk ik daarna alleen wel meteen aan mijn darmen, maar dat is een keuze die ik dan maak. Het is een mindset; je moet er echt voor kiezen. Ik eet minder en luister meer naar waar mijn lichaam om vraagt.'

'Samen met mijn collega draag ik deze leefstijl een beetje uit op mijn werk. Ik ben ambulante begeleidster bij het Regionaal Autisme Centrum in Helmond. Sinds ruim 25 jaar begeleid ik mensen met autisme en andere psychiatrische aandoeningen. Mensen met autisme leven niet altijd gezond en hebben geregeld te maken met obesitas. Tijdens onze woondiensten maken we koolhydraatarme maaltijden klaar. Ook hebben wij een sportclubje voor cliënten opgezet. Zij vinden het fantastisch en zijn erg

