

PDF samenvatting

Congres DCN Academy: “Intermittend vasten, ACT, voeding en medicatie”

18-09-2019

Prof. Renger Witkamp (WUR) geeft een scholing over de invloed van medicatie op de voedingstoestand en ook andersom: de invloed van voeding op de werking van medicatie.

De interactie tussen medicijnen en voeding kent verschillende aspecten:

Effecten van obesitas of ondervoeding op de werking van medicijnen

Effecten van voeding op de werking van medicijnen

Effecten van specifieke nutriënten op de werking van medicijnen

Effecten van medicijnen op de voedingstoestand

Effecten van medicijnen op de vitamine- en mineralen status

Dr. Jan Westerink, internist-vasculair geneeskundige UMC

Jan Westerink behandelt de nieuwe NHG richtlijn CVRM.

Dr. Heidi Stigelis, psycholoog

Acceptance and Commitment Training, wat kan de diëtist er mee?

Met de visie Eten = Gedrag traint Heidi Stigelis diëtisten in Nederland om zo hun consulten meer impact te geven als het gaat om gedragsverandering. Duurzame gedragsverandering is alleen mogelijk als er aandacht is voor de mentale component. Met Acceptance and Commitment Training kunnen vaardigheden geleerd worden om cliënten gericht te coachen in gedragsverandering.

Acceptance and commitment therapy (ACT) is een vorm van gedragtherapie die is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Hayes. In ACT wordt cliënten geleerd zich te richten op zaken die ze op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals hun eigen gedrag, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten. Kern van ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven.

‘Nog veel onduidelijkheden over intermitterend vasten’.

Dr. Kirsten Berk, diëtist en postdoc onderzoeker Interne Geneeskunde in Erasmus MC Rotterdam.

Wie via google naar intermitterend vasten zoekt, krijgt 6 miljoen hits. Het onderwerp is een hype.

Kirsten besprak de verschillende varianten, waarvan je volgens haar alleen Periodic Fasting (PF)

Intermittent Fasting (IF) zou moeten noemen. Zie hieronder de indeling.

	Beschrijving	Opmerkingen
(D)TRF: (Daily) Time Restricted Fasting	Iedere dag vasten gedurende 12-20 uur	Biologische klok speelt waarschijnlijk rol. Wisselende effecten.
PF Periodic Fasting	Alternate-day Fasting 20-36 uur alleen water, andere dag ad libitum 5-2 Intermittent Fasting	Aanwijzingen voor extra metabool effect bovenop energiebeperking, geen metabool voordeel als er geen energie-beperking is. 24-uur vasten geeft verslechterde insulinegevoeligheid. Op eetdagen bleek geen compensatie-eetgedrag. Verschillende regimes, o.a. 5 dagen -30% en 2 dagen -60% 5 dagen Kh-beperkt en 2 dagen mediterraan
FMD Fasting Mimicking Diet	5 achtereenvolgende dagen vasten, andere dagen normaal eten. 1 keer per maand of 3-4 keer per jaar	Meest ingewikkeld, maar misschien wel het meest belovend. Kwaliteit van de voeding (koolhydraatbeperkt, plant-based) ook aangepast. Oudere leeftijd lijkt ongunstig.
CR Caloric Restriction	Dagelijkse reductie van 15-40% energie-inname. Vaak is er ook sprake van TRF.	Al meer dan 100 jaar onderzocht. Volwaardige voeding is mogelijk.

Tijdens vasten treedt een verschuiving op van energie voor groei en reproductie naar onderhoud, recycling en reparatie om de bescherming en het voortbestaan van de cellen te verbeteren. Zij gaf aan dat er nog veel onduidelijk is **over intermitterend vasten**. Volgens Kirsten zou je alleen Periodic Fasting (PF) Intermittent Fasting (IF) zou moeten noemen. IF is niet voor alle mensen gezond.

Kirsten concludeert dat er nog veel onduidelijkheden zijn:

Er zijn nog onvoldoende langdurige humane studies met RCT design.

IF lijkt dezelfde voordelen te hebben als CR: vermindering van obesitas, diabetes, en cardiovasculaire risicofactoren. Extra voordelen zijn nog onduidelijk.

IF is gemakkelijker vol te houden dan CR? De compliance lijkt gelijk.

Volvaardigheid van de voeding? Samenstelling van het dieet lijkt van belang.

Nadeel is niet met het gezin mee kunnen eten en niet het goede voorbeeld geven aan kinderen.

Observationele studies laten zien dat 12-13 uur vasten veilig is, langduriger vasten hogere mortaliteit?

IF niet geschikt bij zwangerschap(wens), veiligheid voor ouderen is niet duidelijk.