

*Diëtist-Onderzoeker Wendy Walrabenstein*

# 'LEEFSTIJL ONDERGESCHIKT IN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK'

**Wendy Walrabenstein werkte vijftien jaar in de financiële dienstverlening. Met haar echtgenoot woonde ze acht jaar in het buitenland, eerst in Italië en daarna in Zwitserland. Toen ze terugkwam in Nederland besloot ze het roer volledig om te gooien. Ze volgde een opleiding tot diëtist, slaagde cum laude en bracht ondertussen een boek uit over gezonde voeding en leefstijl. Nu coördineert ze het onderzoek Plants for Joints, dat het centrum voor reuma en revalidatie Reade onlangs is gestart en waarover ReumaMagazine in het vorige nummer uitgebreid schreef.**

"Toen wij in Italië woonden, viel het mij op dat er zo veel fitte 80-plussers rondliepen. Daar verbaasde ik mij over. Tot ik in aanraking kwam met verhalen over The Blue Zones, de vijf plekken op aarde waar de mensen ouder worden en gelukkiger zijn dan elders. De Blue Zones zijn te vinden op Okinawa in Japan, in Californië, op het schiereiland Nicoya in Costa Rica, op het Griekse eiland Ikaria en op het Italiaanse eiland Sardinië. Deze gezonde senioren eten overwegend plantaardig en bewegen veel op een natuurlijke manier. Geen marathons of zichzelf afbeulen in een sportschool, maar wandelen, een groentetuin bewerken en het huis poetsen. Ze ervaren weinig stress en zijn omringd met mensen die er eenzelfde gezonde levensstijl op nahouden. Dat laatste speelt zeker een belangrijke rol. Als jouw vriendenkring vaak bij een hamburgertent gaat eten, is de kans groot dat je dit zelf ook doet", vertelt Wendy Walrabenstein.

## ***Veel te ontdekken***

Eenmaal terug in Nederland besloot ze zich in te schrijven aan de opleiding diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam. Tijdens haar studie concludeerde ze al snel dat ze onderzoek wilde doen. "Het liefst toegepast omdat de resultaten van toegepast onderzoek zichtbaar worden in de klinische praktijk. Voeding en leefstijl hebben grote invloed op het lichaam en op ons welbevinden en ik denk dat er nog heel veel te ontdekken valt op dit gebied. Leefstijl staat nu volop in de belangstelling, maar gek genoeg vertaalt deze aandacht





zich niet in meer wetenschappelijk onderzoek. Daar moet verandering in komen." In 2016 studeerde Wendy Walrabenstein cum laude af. Via via kwam ze in contact met hoogleraar en reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg, werkzaam bij Reade, het centrum voor reuma en revalidatie in Amsterdam. "Tijdens onze eerste gesprekken bleek al snel dat we op dezelfde manier aankijken tegen de invloed van voeding en leefstijl op de gezondheid en op het tegengaan van aan leefstijl gerelateerde aandoeningen als reuma. Door de komst van effectievere medicatie ligt bij de behandeling veel nadruk op medicijngebruik. Dat is begrijpelijk maar wel jammer. We hebben allebei ervaringen uit onze eigen praktijk die erop wijzen dat een gezonde leefstijl wel degelijk een rol kan spelen in de behandeling van reumatische aandoeningen. Het zijn stuk voor stuk bijzondere verhalen van mensen die óf medicijnvrij zijn óf minder medicatie nodig hebben omdat zij hun voedingspatroon en manier van leven drastisch hebben gewijzigd."

### ***Plants for Joints***

Bij Reade is ze verantwoordelijk voor de coördinatie van het wetenschappelijke onderzoek 'Plants for Joints', dat ze samen met Dirkjan van Schaardenburg opzette. Tijdens deze studie volgen reumapatiënten en mensen met artrose een vier maanden durend leefstijlprogramma gebaseerd op drie pijlers: plantaardige voeding, beweging en stressmanagement. "We realiseren ons dat plantaardig eten voor de meeste mensen een enorme omschakeling zal zijn. Daarom geven we kookworkshops en laten we zien hoe de deelnemers gezonde producten kunnen herkennen als zij boodschappen doen. Stagiaires van de opleiding diëtetiek hel-

pen met het opstellen van weekmenu's. Overigens wil ik benadrukken dat het plantaardige eten geen doel op zich moet zijn. Het is namelijk niet de bedoeling dat deelnemers er stress van krijgen. Uit onderzoek is gebleken dat een hoge mate van stress samengaat met een flink hoger risico op reuma en andere auto-immuunziekten. Hoewel het in het onderzoek natuurlijk de bedoeling is dat mensen zich zo goed mogelijk aan het plantaardige voedingspatroon houden, zien wij in de praktijk dat het echt niet erg is als je er af en toe, bijvoorbeeld tijdens een etentje met vrienden, van afwijkt. Het is trouwens ook interessant om te zien wie er aan het eind van het programma de beste resultaten hebben behaald. Zijn dat de mensen die zich heel strikt aan het plantaardige dieet hebben gehouden, of juist degenen die er op een ontspannen manier mee zijn omgegaan? Daarom is het dus heel belangrijk dat de deelnemers goed bijhouden wat zij eten", zegt Wendy Walrabenstein.

### ***Veel belangstelling***

Volgens Wendy Walrabenstein is er veel belangstelling voor de studie. Dat is wellicht mede dankzij het succesvolle leefstijlprogramma 'Keer Diabetes2 Om' van de Stichting Voeding Leeft. Dat programma helpt mensen met diabetes type 2 om medicijngebruik drastisch omlaag te brengen door hun leefstijl te verbeteren. Het programma bleek zo succesvol dat een grote Nederlandse zorgverzekeraar het in 2017 heeft opgenomen in de basisverzekering. Dat geeft de burger moed!

*Meer informatie over het onderzoek:*  
[www.reade.nl/plantsforjoints](http://www.reade.nl/plantsforjoints).

JUDITH URBAN

