

“ELKE STAP NAAR MEER PLANTAARDIG ETEN IS ER EEN IN DE GOEDE RICHTING”

Op 5 november 2025 verdedigde arts-onderzoeker Carlijn Wagenaar haar proefschrift ‘Plants for Health. Investigating the broader impacts of the Plants for Joints lifestyle intervention.’

Dit promotieonderzoek is het vervolg op het eerdere onderzoek Plants for Joints van prof. dr. Dirkjan van Schaardenburg en onderzoeker en diëtist Wendy Walrabenstein. Daarin werd aangetoond dat een leefstijlprogramma met aandacht voor plantaardige voeding, beweging en slaap- en stressmanagement de levenskwaliteit van mensen met reumatoïde artritis (RA) en artrose verbetert. “Elke stap naar meer plantaardig eten is er eentje in de goeie richting,” aldus Carlijn.

Al in het tweede jaar van haar studie verdiepte Carlijn zich in het onderwerp leefstijl. “Ik vroeg me af: Wat is nou echt gezonde voeding? Ik heb veel gelezen en kwam uit bij plantaardig eten. Het sprak me zo aan dat ik besloot zelf plantaardig te gaan eten.”

Maar Carlijn ging ook professioneel met het onderwerp aan de slag. Met collega’s richtte ze Physicians associates for nutrition (PAN) op en kwam zo in contact met Dirkjan van Schaardenburg. Deze reumatoloog deed veel onderzoek naar de effecten van plantaardige voeding op de klachten van mensen met RA en artrose. Dat de door hem en Wendy Walrabenstein ontwikkelde Plants for Joints werkt, is bewezen, maar er waren nog meer vragen. Hoe werkt het? Waarom werkt het? Hoe ervaren deelnemers het? En heel belangrijk: wat kost het en wat levert het op lange termijn op? Op deze vragen zocht Carlijn in haar onderzoek antwoorden.

Hoe en waarom?

“Ieder mens krijgt te maken met ontstekingen. En dat is in acute gevallen goed,” legt Carlijn uit. “Als je in je vinger snijdt, wordt hij dik en rood. Het is een waarschuwing van je lichaam dat er iets aan de hand is. Maar in je lichaam zitten ook chronische ontstekingen die je niet voelt. Deze laaggradige ontstekingen kunnen door verschillende factoren worden bevorderd. Bijvoorbeeld door overgewicht, vooral buikvet, onvoldoende beweging, chronische stress, onvoldoende slaap en ongezonde voeding, zoals bewerkt voedsel, met veel zout, vet en weinig vezels. Als je langdurig dit soort ontstekingen in je lichaam hebt, dan verhogen ze het risico op het krijgen van verschillende aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker, artrose

en auto-immuunziekten, zoals RA. Daarnaast hebben die laaggradige ontstekingen ook invloed op de progressie van die aandoeningen.”

Het vermoeden van de onderzoekers is dat de darm hierin een belangrijke rol speelt. “De darm is niet allesbepalend,” benadrukt Carlijn. “Bij het ontwikkelen van een aandoening als RA spelen meerdere factoren een rol, maar we denken inderdaad dat het darmmicrobioom (het complete systeem van bacteriën, virussen en schimmels in onze darmen, red.) en de darmwand een rol spelen. We zien namelijk dat er een verschil is tussen het darmmicrobioom van gezonde mensen en van mensen met bijvoorbeeld RA en artrose. Bij bepaalde chronische aandoeningen zien we dat er meer ongunstige en minder gunstige bacteriën zijn. Ook zien we minder diversiteit waardoor bepaalde belangrijke functies niet goed kunnen worden uitgevoerd. Daarnaast zien we dat het



Arts-onderzoeker Carlijn Wagenaar: “Het doel is dat de huisarts Plants for Health voorschrijft en dat het programma vanuit het basispakket wordt vergoed.”



WAT IS PLANTAARDIG VOEDSEL?

Groente en fruit, peulvruchten (bonen, linzen, tempeh, sojaproducten) noten en zaden en volkorengranen.

Eet zo veel mogelijk onbewerkt voedsel. Het is dus belangrijk is om zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijke natuurlijke producten te blijven. Neem de sinaasappel. Als je die perst, haal je de vezels eruit. Het is niet meteen ongezond, maar wel een bewerkt product. Dus kies voor de gewone sinaasappel. Aan de andere kant is volkorenbrood een bewerkt product, maar het is wel een gezond product. Zodra je de vezels eruit haalt wordt het echter witmeel voor witbrood en dat is ongezonder. Onder bewerkt voedsel verstaan we ook voedsel waar ongezonde dingen als vet, suiker en zout zijn toegevoegd.

Hoe meer onbewerkt en plantaardig voeding, hoe groter de gezondheidswinst.

Maar het hoeft niet perfect! De Nederlandse voedingsrichtlijnen vormen al een mooie basis.

darmmicrobioom de darmwand kan beïnvloeden en kan bijdragen aan een lekkende darm. We weten dat bepaalde metabolieten (stoffen uit voedsel) en darmbacteriën uit de darm in de darmwand kunnen lekken en dan vervolgens een ontsteking kunnen veroorzaken. Het goede nieuws is dat we de darmbacteriën kunnen beïnvloeden. Onder andere door onze voeding. Zo stimuleert het eten van vezelrijke voeding de groei van goede bacteriën en krijg je via plantaardige voeding ook stoffen binnen die ontstekingsremmend werken. En nog meer goed nieuws: uit ons onderzoek blijkt ook dat ons leefstijlprogramma leidt tot gunstige veranderingen in het darmmicrobioom en een gezondere darmwand. We moeten nog wel veel onderzoek doen om erachter te komen hoe dat precies werkt."

Deelnemers

Aan het Plants for Joints onderzoek werkten zevenenzeventig mensen met RA en vierenzestig mensen met artrose mee. "We hebben mensen verdeeld in een interventie- en een controle groep. Voor de interventiegroep organiseerden we bijeenkomsten waarbij verschillende thema's aan bod kwamen, zoals voeding, beweging en omgaan met stress en slaap. Na vier maanden zagen we bij de RA groep een significante verlaging van de ziekteactiviteit. Bij de artrose groep verbeterden klachten als pijn, stijfheid en fysiek functioneren zich. Bij de RA groep kon na een jaar vijftig

procent van de deelnemers hun medicatie afbouwen of zelfs stoppen — met een gemiddelde afbouw van tweeënzestig procent. Van de deelnemers met artrose kon na een jaar zesenzestig procent hun pijnstillende medicatie afbouwen of stoppen. Tenslotte kon vierenveertig procent van de mensen met cholesterol medicatie deze afbouwen of stoppen."



We hebben nog steeds contact met de deelnemers, vertelt Carlijn. "De meesten hebben hun leefstijl voorgoed aangepast. Die eerste vier maanden zijn intensief, maar je merkt dat zodra het een gewoonte wordt mensen dit blijven doen. Ze merken het effect. Ze hebben gewichtsverlies en verbeterde bloedwaarden. Ze voelen zich beter."

Kosten en lange termijn effecten

Gezond eten is belangrijk, maar niet altijd makkelijk. In de supermarkt is veel verleiding en vaak zijn gezondere producten duurder. "Plantaardig voedsel is vaak goedkoper dan bijvoorbeeld vlees. Dat geldt in elk geval voor de basisproducten, zoals bruine rijst en linzen," zegt Carlijn. "Maar gezond leven is hoe dan ook een uitdaging. Zeker als je een kleinere beurs hebt. Dat is ook waarom we het willen verankeren in de zorg, zodat het wordt vergoed. We zijn nu bezig met het invoeren. Voor mijn proefschrift hebben we een procesevaluatie gedaan. We hebben het programma bestudeerd, focusgroepen georganiseerd en vragenlijsten rondgestuurd. Daarin hebben we gevraagd naar de werkzame elementen. Wat vonden jullie goed? Wat niet? Met die kennis hebben we het programma nog beter gemaakt met als doel het beschikbaar te maken binnen de zorg voor zoveel mogelijk mensen."

De naam is veranderd van Plants for Joints naar Plants for Health. Carlijn: "We zien namelijk dat er niet alleen voor de gewrichten, maar voor de gehele gezondheid winst is. Ook hebben we een boek geschreven: Plants for Health. Hierin vind je de informatie die we ook in het onderzoek hebben gebruikt. Met oefeningen en recepten. Op dit moment werken we toe naar een Gecombineerde Leefstijl Interventie. Het doel is dat de huisarts het uiteindelijk voorschrijft en dat het vanuit het basispakket wordt vergoed."

MARLIES ALLEWIJN

