

# diabetes & leven

Prikangst?!  
naaldloospuiten.nl

*De insulinepomp.  
tijdens het vrijen:  
Afkoppelen of niet?*



## in dit nummer

- Gaat u mee met de lezersreis naar Lapland?
- Lekker: Hollandse winterkost
- Wat zit er in je favoriete Sinterklaas snoepgoed?



Wat is úw  
**excuus**  
om niet te  
**bewegen?**

**Win**



een sauna-arrangement in De Zwaluwhoeve

# Positieve resultaten behaald met een 'Indiase behandeling' van mensen met diabetes type 2 en **OVERGEWICHT**

Vorig jaar startte de Haagse zorgverzekeraar Azivo samen met het bedrijf Diabese een opmerkelijke pilot: een op de ayurveda geïnspireerde behandeling voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht. Met behulp van voeding, kruiden, beweging en bewustwording werden goede resultaten geboekt: alle deelnemers verloren gewicht, hun bloedglucosewaarden en bloeddruk daalden en ze konden met veel minder medicatie toe. Een tweede pilot laat dan ook niet lang op zich wachten.

Het viel Victor Manhave - een Rotterdamse arts die zijn patiënten behandelt volgens de leer van de ayurveda - op dat hij bij de behandeling van diabetes type 2 steeds dezelfde samenstelling kruiden gebruikte. De symptomen van de mensen met diabetes kwamen dan ook grotendeels overeen: overgewicht, slechte ontlasting en het vasthouden van vocht. Zo kwam hij op het idee om voor mensen met diabetes een 'standaard' behandeling samen te stellen waarin behalve kruiden ook beweging, voeding en bewustwording een belangrijke plaats innamen. Met een col-

## Wat is ayurveda?

Ayurveda is een van oorsprong Indiase geneeswijze die al ruim 5.000 jaar wordt beoefend.

Ayurveda betekent 'kennis van het leven' en bekijkt de samenhang tussen lichaam en geest. Daarbij richt de ayurveda zich op het in balans brengen en houden van de energieën in lichaam en geest. Bij preventie en behandeling nemen kruiden een belangrijke plaats in.

Ayurveda is een door de Wereld Gezondheidsorganisatie erkende geneeswijze.

lega-arts richtte hij het bedrijf Diabese op, dat mensen helpt hun diabetes en overgewicht onder controle te krijgen. Toen hij vervolgens op een receptie de directeur van zorgverzekeraar Azivo tegenkwam en zijn bevindingen vertelde, reageerde deze zó enthousiast dat het idee voor een gezamenlijke pilot was geboren. Achttien mensen met diabetes en overgewicht zouden acht maanden lang volgens de ayurvedische wijze worden behandeld.

### Opzet van de pilot

Om deze mensen bij elkaar te krijgen, is door Azivo onder 5.000 mensen met diabetes een enquête gehouden waarin hen werd gevraagd of ze geïnteresseerd waren in een alternatieve behandeling. Een aanzienlijk deel antwoordde hierop bevestigend, waarna vervolgens een selectie werd gemaakt. Doorslaggevend voor het slagen van de behandeling is de persoonlijke motivatie. Victor Manhave licht toe: "Als mensen onvoldoende gemotiveerd bleken te zijn, wees ik ze af. In dit programma

wordt heel wat van de mens zelf verwacht, en dat moet je wel op kunnen en willen brengen."

De eerste anderhalve maand was het programma bijzonder intensief en werd men – buiten de geregelde controles bij Manhave voor het meten van de bloeddruk, de glucosewaarden en het gewicht – ook nog eens vijf keer bij de diëtist en de fysiotherapeut verwacht. Daarnaast kon men in negen sessies met de psycholoog van gedachten wisselen. Ayurveda heeft voor velen – ook artsen en andere behandelaars – een alternatief imago. Door bewust de aansluiting bij de reguliere zorg te zoeken, door deze verschillende disciplines bij de behandeling te betrekken, hoopte men die afstand te overbruggen.

### De behandeling

De ayurvedische behandeling bestond uit vier onderdelen: kruiden, voeding, beweging en bewustwording. De deelnemers gebruikten een tiental kruidenpreparaten waarvan sommigen de bloedglucosespiegel hielpen verlagen, anderen vet verbrandden en de spijsvertering verbeterden. Van bijwerkingen had men nauwelijks last, dit beperkt zich tot wat meer gasvorming in een enkel geval. Daarnaast werd veel nadruk op de voeding gelegd: die moest licht verteerbaar zijn. Aangeraden werd zoveel mogelijk (plant-aardig) gekookt voedsel te gebruiken, zoals maaltijdsoupsen en groenten en om suiker en koolhydraten zoveel mogelijk te vermijden. De ayurvedische gedachte daarachter is dat wanneer de spijsvertering ontregeld is – zoals bij diabetes het geval is – die langzaam opnieuw moet worden opgebouwd. Het wordt ook wel vergeleken met een kampvuur: als dat nog een beetje smeult, kun je er beter geen groot blok hout op gooien omdat het dan waar-

schijnlijk uitdooft. Kleine takjes echter kunnen het vuur weer doen opvlammen. Van lichaamsbeweging is bewezen dat dit effectief is in de strijd tegen overgewicht en dat het gunstige effecten heeft op de bloedglucosespiegel. Daardoor hoort dit onderdeel zonder twijfel thuis in de behandeling van diabetes. Tenslotte speelt de psyche van de mens een belangrijke rol bij het verkrijgen van zelfinzicht: waarom grijp ik toch steeds weer naar (slecht) voedsel? Psychologische begeleiding tijdens de pilot maakte de deelnemers zich hiervan bewust, evenals ontspanning en meditatie.

### Gunstige resultaten en de toekomst

De resultaten van de eerste pilot waren uitermate gunstig; iedereen verloor gewicht, de bloedglucosewaarden daalden, net zoals de bloeddruk. Weliswaar waren de deelnemers niet 'gegenezen' van hun diabetes, maar allemaal ervoeren ze een aanzienlijke verbetering van hun gezondheid en velen van hen konden met veel minder medicatie toe. De resultaten van deze eerste pilot waren dus goed. Zó goed zelfs, dat Azivo wederom in samenwerking met Diabese een tweede pilot gaat opstarten waaraan opnieuw achttien patiënten met diabetes zullen deelnemen. Verschil met de eerste pilot is echter dat er toen multidisciplinair werd gewerkt, terwijl vanaf nu de deelnemers alleen bij Manhave op consult zullen komen. Men wil zo bekijken of het haalbaar is de behandeling ook zó uit te voeren, waardoor de kosten aanzienlijk naar beneden kunnen worden gebracht. Als de uitkomsten van de tweede pilot net zo goed uitvallen als bij de eerste keer, wordt de ayurvedische behandeling bij diabetes en obesitas in het verzekeringspakket van Azivo opgenomen.

## De pilot van Azivo en Diabese

### Het onderzoek

- 18 mensen, merendeel vrouwen van 50+ met diabetes type 2 en overgewicht
- 8 maanden lang behandeld met een combinatie van kruiden, voeding, beweging en psychologische begeleiding

### De resultaten

- Alle deelnemers verloren gewicht; spijsvertering en ontlasting verbeterden bij iedereen
- HbA<sub>1c</sub> bij alle deelnemers gedaald tot normaalwaarden
- Bij veel deelnemers kon het medicijngebruik worden gereduceerd; enkele deelnemers stakten op eigen initiatief de medicatie en één deelnemer is medicijnvrij
- Geen significante daling van cholesterol en bloeddruk (dit was bij de meeste deelnemers met medicatie reeds onder controle)
- Alle deelnemers ervoeren een beter inzicht in hun eigen gezondheid en bewustzijn

