



INTERVIEW

Ria Teeuw journalist



VGBC2021-SPREKER WENDY WALRABENSTEIN

‘Veel mensen zijn verbaasd wat plantaardige leefstijlinterventie met hen doet’

Tot op hoge leeftijd lekker fit en jeugdig blijven, wie tekent daar niet voor? Brengt leefstijltherapie dat doel voor veel mensen dichterbij? Diëtist en leefstijlonderzoeker Wendy Walrabenstein (48) bespreekt het tijdens VGBC 2021 in Houten op 7 september. Uiteraard vanuit de invalshoek van chronische inflammatie, tenslotte is dat de rode draad van het event. Als promovendus bij het Amsterdam UMC en onderzoeker bij Reade, centrum voor revalidatie en reumatologie, doet Wendy onderzoek naar het effect van een leefstijlprogramma op patiënten met reumatoïde artritis en artrose. De nadruk in dit programma ligt op plantaardige voeding.

ZE BELOOFT DAT ze op het congres ook iets over dit onderzoek zal vertellen, zoals over het doel en de mate waarin deelnemers hun nieuwe leefstijl langdurig volhouden. Eind vorig jaar kwam ze ermee in het televisieprogramma *Dokters van morgen*. De makers daarvan volgden Wendy, haar promotor professor Dirkjan van Schaardenburg en hun team voor langere tijd. Ze interviewden ook twee deelnemers aan het leefstijlprogramma, onder wie een vrouw met reumatoïde artritis die daardoor helemaal van haar medicatie was afgekomen. En een andere reumapatiënt bij wie het ziektebeeld ophield te verslechteren, zoals voor die tijd het geval was. Wendy: ‘De meeste deelnemers zijn verbaasd wat de plantaardige leefstijlinterventie met hen doet, dat geldt met name voor mensen met reuma. We onderzoeken ook hoe het uitwerkt op artrose. Het zijn groepen die bovendien twee keer meer

risico hebben op hart- en vaatziekten dan de gemiddelde populatie in Nederland. Voor hen is de interventie in feite al bewezen effectief, hun cholesterolgehalte wordt lager en ze verliezen buikvet. Samengevat bestaat de helft van de interventie uit onbewerkte plantaardige voeding, een kwart gaat over beweging en een kwart over stressmanagement en slaap.’

Schijf van Vijf

Toen ze in 2016 als diëtist afstudeerde aan de Hogeschool in Amsterdam, waren er in Nederland slechts twee diëtisten die zich bezighielden met plantaardige voeding. Wendy was één van hen. ‘De meeste mensen denken dat diëtisten gedruild worden met de Schijf van Vijf. Toch heb ik dat zelf helemaal niet zo ervaren. Als ik het niet eens was met de docenten, dan stonden ze voor mijn mening open. ‘Kom maar op met je evidence,’ zeiden ze dan. Dat stimuleer-

de mij om in PubMed te zoeken naar de antwoorden. Wat mij onderscheidt van mijn vakgenoten, is dat ik echt een niche heb. De meeste diëtisten begeleiden met veel geduld cliënten bij verandering van leefstijl. Ik vind het leuker om onderzoek uit te pluizen en aan de hand daarvan een aanvullende therapie te ontwikkelen.’

Bill Clinton

Niet alleen is het sleutelwoord in haar werk ‘plantaardig’, zelf eet ze ook zo. Ze werd geïnspireerd toen ze jaren geleden een interview zag met Bill Clinton. In die tijd werkte ze nog in de internationale financiële wereld, ze is econoom. ‘Wat is er met die man gebeurd?’, dacht ze, want ze vond hem er zoveel gezonder uitzien dan in de tijd ervoor. Wendy: ‘Hij legde uit dat hij geadviseerd was door Dean Ornish. Een arts/onderzoeker die vergelijkbaar onderzoek heeft gedaan als waarmee ik nu bezig ben, maar dan gericht op mensen met hart- en vaatziekten. Ik was erg onder de indruk en ging daarover lezen. Zo raakte ik geïnteresseerd in plantaardig eten. Mijn man kreeg daar ook belangstelling voor, maar zijn motivatie kwam vooral voort uit zijn liefde voor dieren. We ondervonden de voordelen van dit voedingspatroon, wat me stimuleerde om cursussen te gaan volgen. Zo behaalde ik een ‘Certificate

in Plant Based Nutrition' bij Dr. T. Colin Campbell, die samen met andere grootheden als Dr. Caldwell Esselstyn en Dr. Dean Ornish ooit Bill Clinton overtuigden over te stappen op een plantaardig dieet. Later ben ik begonnen met de klassieke opleiding tot diëtist, dat was Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam. Als klinisch diëtist voor kindergeneeskunde liep ik stage bij het VU Medisch Centrum en werkte daarna op de afdeling oncologie. De studie had ik vrij snel afgerond. Het vormde een goede basis om wetenschappelijk onderzoek vanuit voedingswetenschap te beoordelen. Ik denk dat er steeds meer bewijs komt dat een overwegend plantaardig voedingspatroon de meest gezonde keuze is voor het menselijk lichaam.'

Ottolenghi

Achter haar bureau hangen twee ingelijste posters van artistiek gefotografeerde knoflooktenen. Is knoflook voor haar het symbool van 'plantaardig'? Ze grinnikt: 'Ik vind het superlekker. En daarbij ben ik een aanhanger van chefkok Ottolenghi: 'you can never have enough garlic'. Knoflook biedt heel veel gezonde voedingsstoffen en geeft pit aan het eten. Plantaardige voeding heeft dat nodig. Ottolenghi geeft aan dat je moet werken met bijvoorbeeld zuur, kruiden en chili om gerechten body te geven. Want uiteindelijk, het enige voedingspatroon dat duurzaam is, is een voedingspatroon dat je echt lekker vindt. Als je het niet lekker vindt, hou je het nooit vol. Natuurlijk zijn er mensen die gek zijn op patat en kroketten, maar smaak kan je wel beïnvloeden.'

Energie

Wendy zal beslist keuzes moeten maken in wat ze in haar presentatie aan de orde laat komen, want ondertussen is haar kennis op het gebied van leefstijl in relatie tot verouderen heel breed. En dat niet alleen, het is uitgegroeid tot een regelrechte passie en een enorme drive om mensen te helpen hun gezonde levensduur te verlengen. Daarover is geen twijfel mogelijk, ze praat honderduit, waarbij het lijkt of ze extra energie krijgt naarmate ze meer vertelt. Ze heeft een open, sprankelende uitstraling en beant-

woordt opgewekt en ongedwongen de vragen die ze krijgt voorgelegd. Zeker als ze aankomt bij hoe de passie is ontstaan: 'Ik ben al twintig jaar getrouwd met een fantastische man. Hij is echter wel veel ouder dan ik. Omdat ik hem graag jong wil houden, wilde ik weten hoe leefstijl daarin kan bijdragen.'

Food body mind

Deze vraag heeft inmiddels tot een wel zeer actief leven geleid. Niet alleen houdt ze zich bezig met onderzoek, ze heeft ook een eigen praktijk, ze is spreker en auteur. Eind vorig jaar kwam haar boek *Food Body Mind* uit bij uitgeverij Het Spectrum. Wendy: 'Dit boek is het voorwerk geweest van het onderzoek waar ik nu mee bezig ben. De essentie ervan heeft te maken met een gezond voedingspatroon, maar ook dat

je geen marathons hoeft te lopen of aan bodybuilding hoeft te doen. Wel moet je van die stoel af komen. Verder behandel ik stressmanagement en slaap, want ook dat zijn componenten van leefstijl die van invloed zijn op de lengte van een gezonde levensduur. In het gedeelte over stress heb ik het over observatiestudies waaruit blijkt dat mensen die het posttraumatisch stresssyndroom hebben gehad, een tot twee keer hoger risico hebben op diverse auto-immuunziekten. Zelf vond ik het shocking toen ik dat hoorde. Tegelijkertijd is het ongelooflijk boeiend dat als ons zenuwstelsel continu in de actieve stand staat, dat zoveel negatieve impact kan hebben op onze gezondheid. Het is belangrijk daar meer onderzoek naar te doen, een deel van ons onderzoek gaat er al over.'



FOTO Joshua Rood



FOTO Joshua Rood

Bestuurslid

Omdat ze het zo druk heeft met het onderzoek, ontvangt ze momenteel beperkt cliënten in haar praktijk. Langzamerhand gaat ze daar wel wat meer tijd voor krijgen, omdat een nieuwe collega arts-onderzoeker aan haar team is toegevoegd die haar veel werk uit handen neemt. Dat is ook gunstig voor de activiteiten die ze heeft naast haar werk. Ze is bestuurslid van de Physicians Association for Nutrition (PAN) in Nederland, onderdeel van een internationale organisatie die zich richt op meer aandacht voor voeding in de zorg. Ook hier gaat het met name om een meer plantaardig voedingspatroon. Behalve gezondheid speelt daarbij ook duurzaamheid een grote rol. Wendy heeft vorig jaar samen met drie artsen de Nederlandse afdeling van de vereniging opgericht. Ze zijn bezig leden te werven. 'Het is de bedoeling dat we webinars gaan geven en congressen

gaan organiseren. Zeker artsen willen we verder helpen met hoe zij hun patiënten kunnen ondersteunen met leefstijl. Uitwisseling speelt eveneens een rol, waardoor het daarbij de functie van een platform krijgt.'

Gelukkig

En dan is ze ook bestuurslid van Femi, een stichting die in een aantal ontwikkelingslanden dorpen uit de ergste armoede trekt waardoor de inwoners zichzelf kunnen gaan ontwikkelen. 'De projecten zijn erg succesvol en worden grotendeels door lokale organisaties zelf geleid. Wij helpen zo'n dorp vijf jaar. Bij het eerste bezoek zie je hutjes, diepe armoede en honger. Als je na die termijn terugkomt, zie je lachende mensen die gelukkiger en gezonder zijn en die meer onderwijs hebben genoten. Ik word hier ontzettend gelukkig van, misschien nog wel meer dan dat zij van onze hulp worden. Ik ben er trots op dat ik in het

bestuur mag zitten.'

Microbioom

Ook al ligt er veel werk op haar bordje, afwisselend is het allemaal zeker. Dat geldt ook voor spreken op events, dat is tenslotte wat anders dan onderzoek doen of in je praktijk cliënten ontvangen. Ze vond het dan ook leuk gevraagd te worden voor VGBC 2021 met het thema chronische inflammatie, dat ze een interessante kapstok noemt voor de meest voorkomende ziekten en voor leefstijl. Een onderwerp waarvan ze vindt dat we het moeten blijven onderzoeken. 'We weten er absoluut nog niet alles van. Eén voorbeeld, het microbioom. Daar zal ik in mijn presentatie uitgebreid op ingaan, want dat speelt een belangrijke rol. Een gezond microbioom maakt korteketenvezuren aan die inflammatie kunnen remmen. Het probleem is alleen dat je deze vezuren slecht kan meten. Ze zijn namelijk heel erg vluchtig. Alleen dat al is een klein voorbeeld van onderzoeksproblematiek, waarvan ik vind dat het goed is om op te lossen. Een ander punt is dat er veel bacteriën in het microbioom voorkomen die we 'goed' of juist 'slecht' noemen. Vaak ligt het genuanceerder en gaat het vooral om de juiste hoeveelheid. Te veel van bepaalde bacteriën is niet goed, maar soms te weinig ook niet.'

Belangstelling

Ze voegt hieraan toe: 'Ik vind het altijd ontzettend leuk en ook eervol om gevraagd te worden om te spreken voor collega's en artsen. Ook is het fantastisch dat er belangstelling is vanuit verschillende andere soorten zorgverleners, zoals fysiotherapeuten. Graag vertel ik over leefstijl in relatie tot gezondheid, ziekte en veroudering, zeker aan mensen die dezelfde interesse hebben. Elke dag dat ik met dit onderwerp bezig ben, word ik gevoed met nieuwe kennis.' 

Wendy Walrabenstein spreekt tijdens VGBC 2021 over leefstijltherapie als behandeling bij versnelde veroudering met laaggradige ontsteking als driver, met specifieke aandacht voor plantaardige voeding bij reumatoïde artritis en artrose.