

Leefstijlgeneeskunde & Leefstijlcoaching

Thema avond “Jouw leefstijl, jouw kracht”

06-11-2025

David van Eerd, huisarts



Twaalf miljoen mensen in 2050 chronisch ziek

Onze slechte voedings- en leefstijlgewoonten maken ons massaal ziek. Meer dan tien miljoen Nederlanders hebben ten minste één chronische ziekte, variërend van hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten tot kanker, dementie en diabetes type 2. Artsen- en onderzoekscollectief Lifestyle4Health slaat alarm, als er niets verandert, komen er tot 2050 nog eens 1,5 miljoen patiënten bij.

80% van de meest voorkomende chronische ziekten is leefstijlgerelateerd.



Diabetes type 2
Hart- en vaatziekten
Dementie
Tientallen soorten kanker

Overgewicht (>buikomvang)
Ontstoken vetweefsel
Ontregelde stofwisseling

Ongezonde voeding
Te weinig beweging
Slecht slapen
Chronische stress
Roken
Alcohol

“U moet gewoon wat minder eten en meer bewegen.”



www.checkoorzakenovergewicht.nl (gratis in te vullen: +-15min, opslaan als PDF)

Leefstijl

=

Gedrag

=

Gewoontes

=

Niet zomaar veranderd



Leefstijl

Gewoontes

**Gedachten
Overtuigingen
Opvoeding
Kenniss**

**Gevoelens
Zelfbeeld
Waarden
Omgeving**



Wat is leefstijlcoaching?

- Ondersteuning om in het dagelijks leven gezondere keuzes te maken gericht op voeding, beweging, stressreductie en slaap.
- Belangrijkste kenmerk: **coachen**, niet adviseren als basis.
- Op zoek naar drijfveren en mogelijkheden
- Stellen van *gerichte, haalbare en effectieve* doelen.
- Creëren nieuwe gewoontes en omgaan met tegenslag.

Wat is leefstijlcoaching *niet*

- Een “Quick Fix”
- Opgelegde adviezen/doelen
- Uitgeplande voedingsschema's
- Iets doen omdat het moet van... (extrinsieke motivatie)

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

Doel: bevorderen van een actieve leefstijl en een gezond voedingspatroon die bijdraagt aan de kwaliteit van leven en een betere gezondheid.

RIVM erkende GLI's: Cool (SLIMMER/Beweegkuur/SSiB).

Verwijscriteria: BMI >30 of BMI 25-30 met vergrote buikomvang óf aan overgewicht gerelateerde ziekte (hoge bloeddruk, suikerziekte, artrose).

Kosten: volledig vergoed vanuit basispakket zónder eigen risico.



Inhoud Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

Duur: 24 maanden

Door: leefstijlcoach, diëtist, fysio- of oefentherapeut.

Basisprogramma (gericht op gedragsverandering):

- Intake, 2-3 individuele sessies.
- Groepsbijeenkomsten: 8 groepssessies van 90 minuten.
- Sommige GLI's: eerste maanden wekelijkse bewegcoaching in groep.

Onderhoudsprogramma (gericht op volhouden gedragsverandering):

- 8 groepsbijeenkomsten
- 2-3 individuele sessies, eindevaluatie

Waarom duurt een GLI zo lang?

Gezonde leefstijl = eenvoudig in theorie.

Gedragsverandering = complex in de praktijk.

En: onze aanleg + omgeving werken niet mee

SIMPLE $\neq$ EASY

“Miljoenen jaren evolutie heeft ons lichaam zo gevormd dat we een voorkeur hebben voor energierijk voedsel en dit efficiënt opslaan. Dit heeft onze voorouders geholpen te overleven in omgevingen waar calorieën schaars waren.”

(Lieberman, D. E. (2013). *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*).

"We maken **200** voedingsgerelateerde keuzes per dag, waarvan **70%** voortkomt uit het impulsieve systeem" (onbewust)

(Wansink & Sobal, 2007)

Voedselomgeving: 80% eten in supermarkt en op straat = ongezond.

Voedingsindustrie: marketing gebaseerd op hersen- en gedragsonderzoek.
Stimuleert tot overconsumeren van sterk bewerkt fabrieksvoedsel:
vol met suiker, zout en vet: veel calorieën, weinig verzadiging.



Kindermarketing: beïnvloeding al vanaf jonge leeftijd.



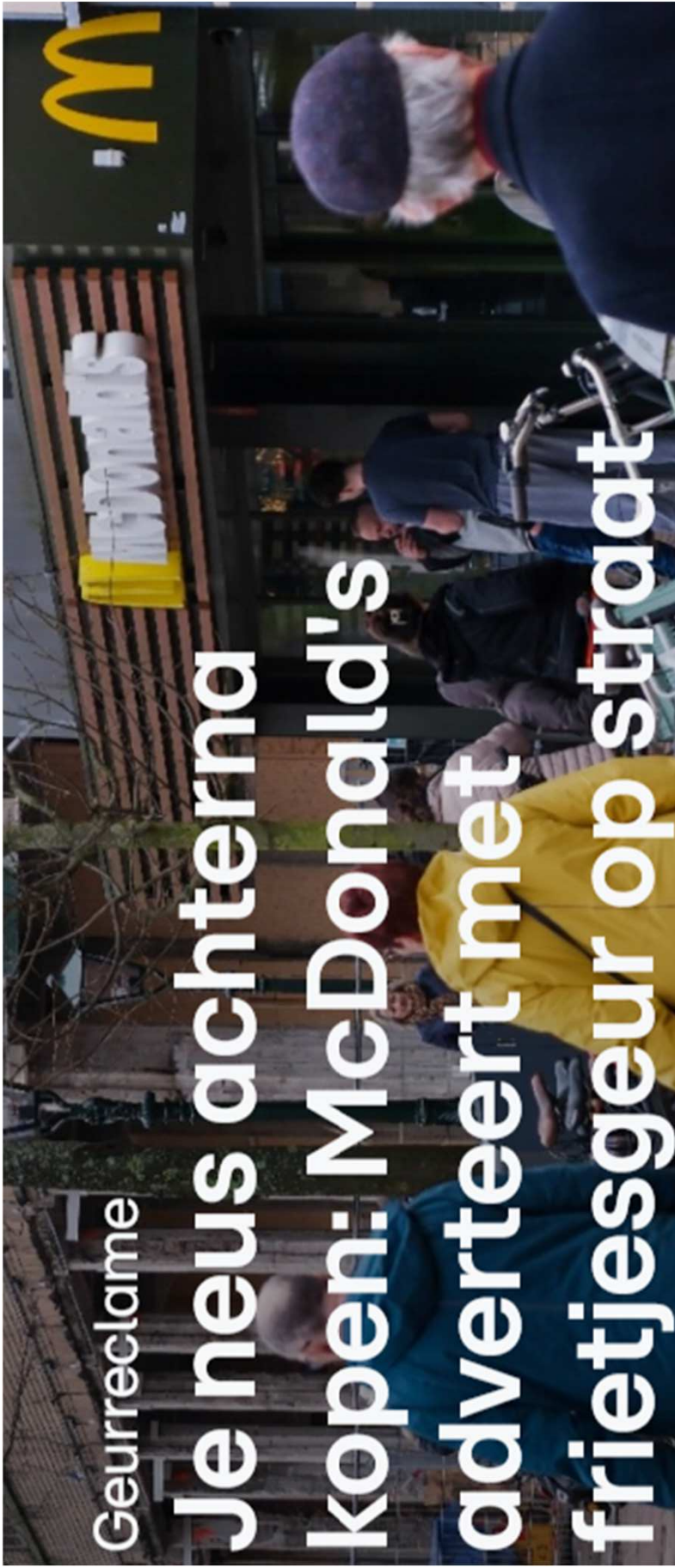
56

soorten hagelslag



Geurreclame

**Je neus achterna
kopen: McDonald's
adverteert met
frietjesgeur op straat**



Ultrabewerkte voeding

- Hoge “dooreetfactor”, lage verzadiging.
- Hoog in snelle koolhydraten en ongezonde type vetten.
- Laag in vitamines en vezels.

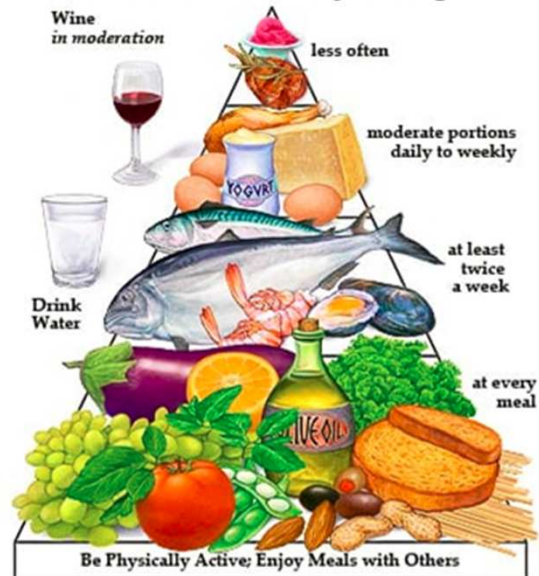


Zoek de overeenkomsten

PALEO



Mediterranean Pyramid *delicious, healthy eating*



Ook ons beweeggedrag is sterk veranderd

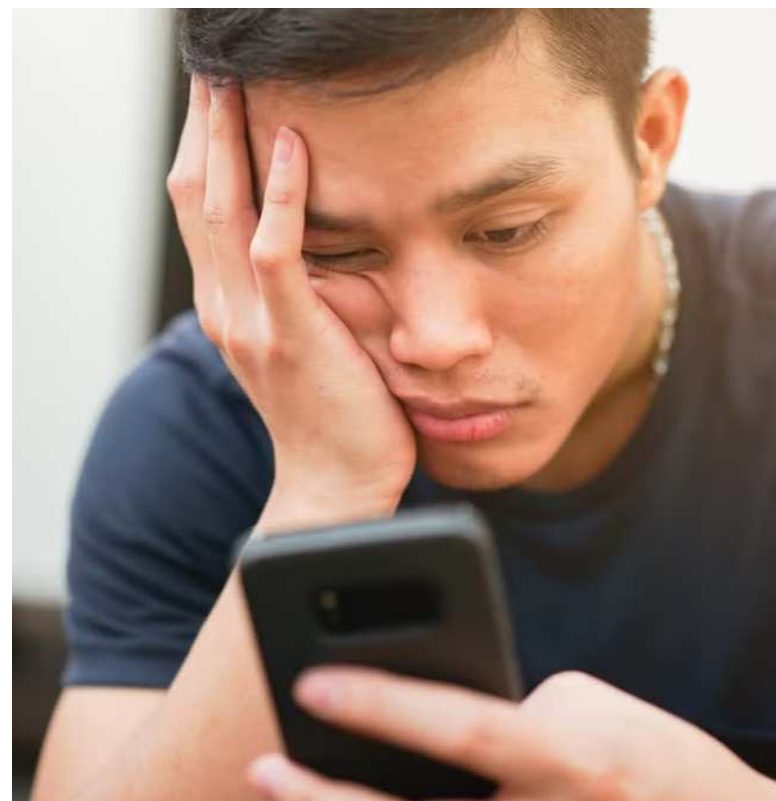


80%



20%

Onze “evolutie”: zittend stressen.



Nederland = Europees Kampioen **zitten**: gemiddeld **8,7** uur/dag!

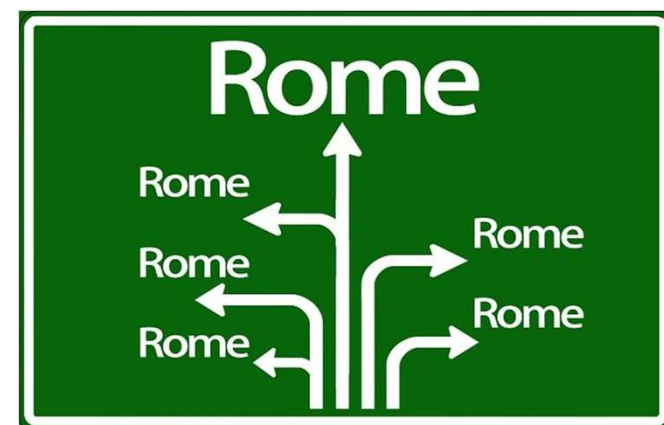
Slechts **44%** van de Nederlanders van 4 jaar en ouder voldoet aan de beweegrichtlijnen.

Leefstijl is een breed onderwerp



Kies een aanpak die bij je past

- Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI): fysiek of online.
- Individuele leefstijlcoaching: zelf bekostigd of via werkgever.
- Voeding specifiek: diëtist (3u per jaar vergoed uit basispakket.)
- Gemeente: Welzijn op recept, buurtsportcoach, beweegmakelaar
- Losse initiatieven: bijv. Diabetes Challenge
- Apps: bijv. Ommetje-app, Eetmeter



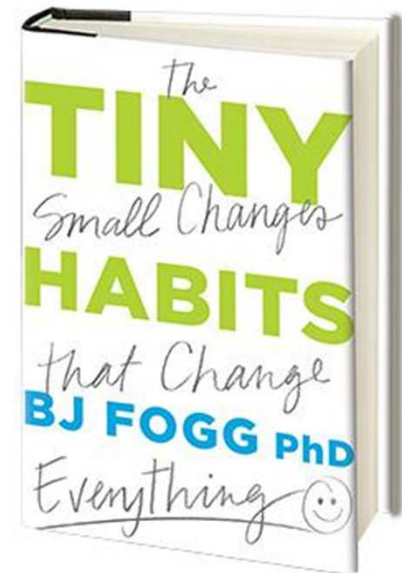
Stel realistische doelen

- GLI: *gemiddeld* 5% gewichtsverlies + winst in **zelfgerapporteerde kwaliteit van leven**.
- Vanaf 5% gewichtsverlies al een groot effect op risico/verloop chronische ziektes.
- Leefstijlaanpak alleen is niet altijd voldoende, wees open en eerlijk en overleg zo nodig met je arts over aanvullende behandeling.

Tiny habits – Kleine gewoontes

Grote stappen leidt tot struikelen, dus:

- Maak verandering klein en simpel
- Formuleer het in positieve bewoordingen
- Verbind het aan een bestaande gewoonte
- Evalueer en vier successen
- Maak het langzaam groter



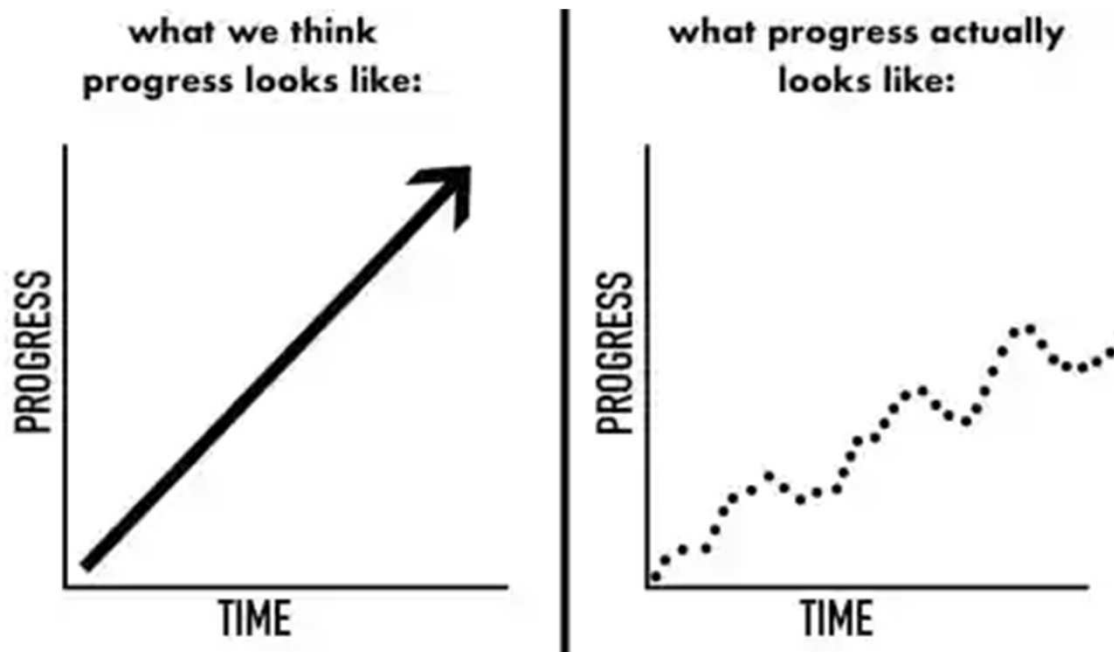
Bron: Tiny Habits, BJ Fogg

Uitnodiging: stel zelf nu een klein doel

- Voorbeeld: “vanaf volgende week ga ik bij elke maaltijd één portie groente/rauwkost toevoegen voor meer verzadiging, vezels en vitamines”.
- Bedenk vanavond één specifieke en haalbare verandering die je vanaf volgende week gaat uitvoerend.
- Evaluer na 2 weken hoe het gegaan is (noteer in je agenda!)

Leefstijlverandering is een lange termijn proces

- Terugval in oude patronen is onderdeel van dit proces.
- Laat je niet ontmoedigen, maar zorg dat je snel weer terug in het juiste spoor komt.
- Perfectie is niet nodig → 80% - 20% regel



Mee-naar-huis-neem boodschap

- 80% van de chronische ziekten is leefstijlgerelateerd.
- Overgewicht heeft meerdere oorzaken: checkoorzakenovergewicht.nl
- Leefstijlaanpak is de eerste stap én de hoeksteen van de behandeling.
- Leefstijlverandering is complex en onze omgeving werkt ons tegen.
- Kies de ondersteuning die bij je past.
- Stel realistische heldere doelen en evalueer deze.



Het is tijd voor gezondheidszorg ipv ziektezorg

**If You Don't
Make Time For
Your Wellness,
You'll Be Forced
To Make Time
For Your Illness.**

Dank voor uw aandacht, zijn er vragen?



Website: www.artsenleefstijl.nl
Mail: info@artsenleefstijl.nl



www.lijfarts.net  [@lijfarts](https://www.instagram.com/lijfarts)

Website: www.lijfarts.net
Mail: info@lijfarts.net