

[illegible]

Brahm Thio, Apotheker

Missie/Visie

*“Wij zijn de apotheek die zich enthousiast en vakkundig inzet voor de **gezondheid** van de mensen in Bergeijk en omgeving”*

Leefstijlapotheker

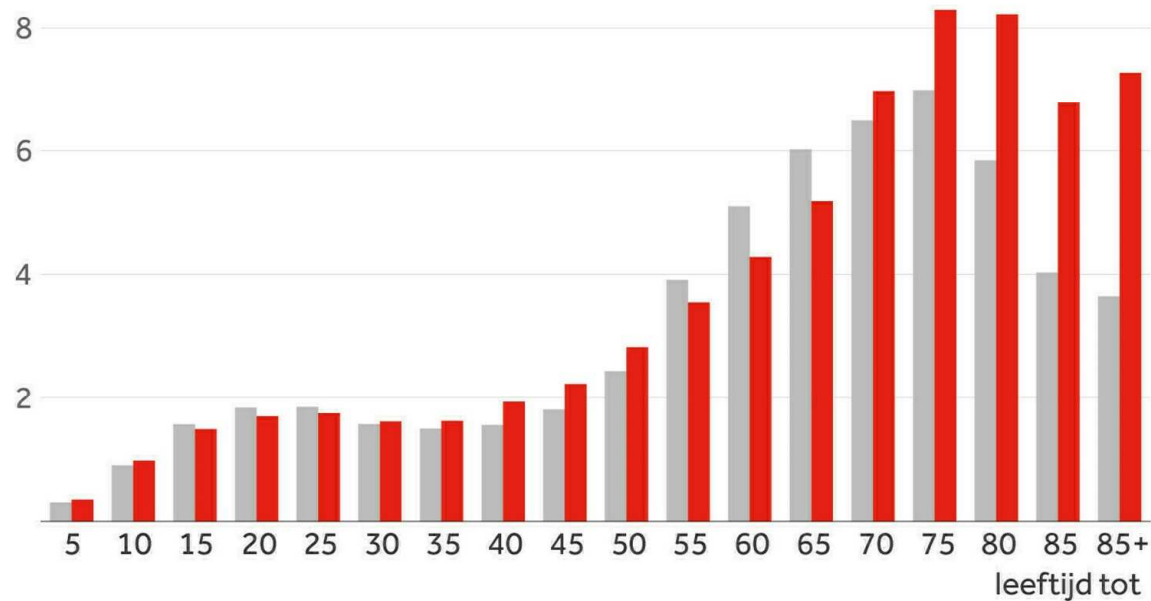


Patienten met meerdere ziekten

Fors meer zorg: patiënten met meerdere ziekten

Aantal patiënten met meer dan twee aandoeningen (x 100.000)

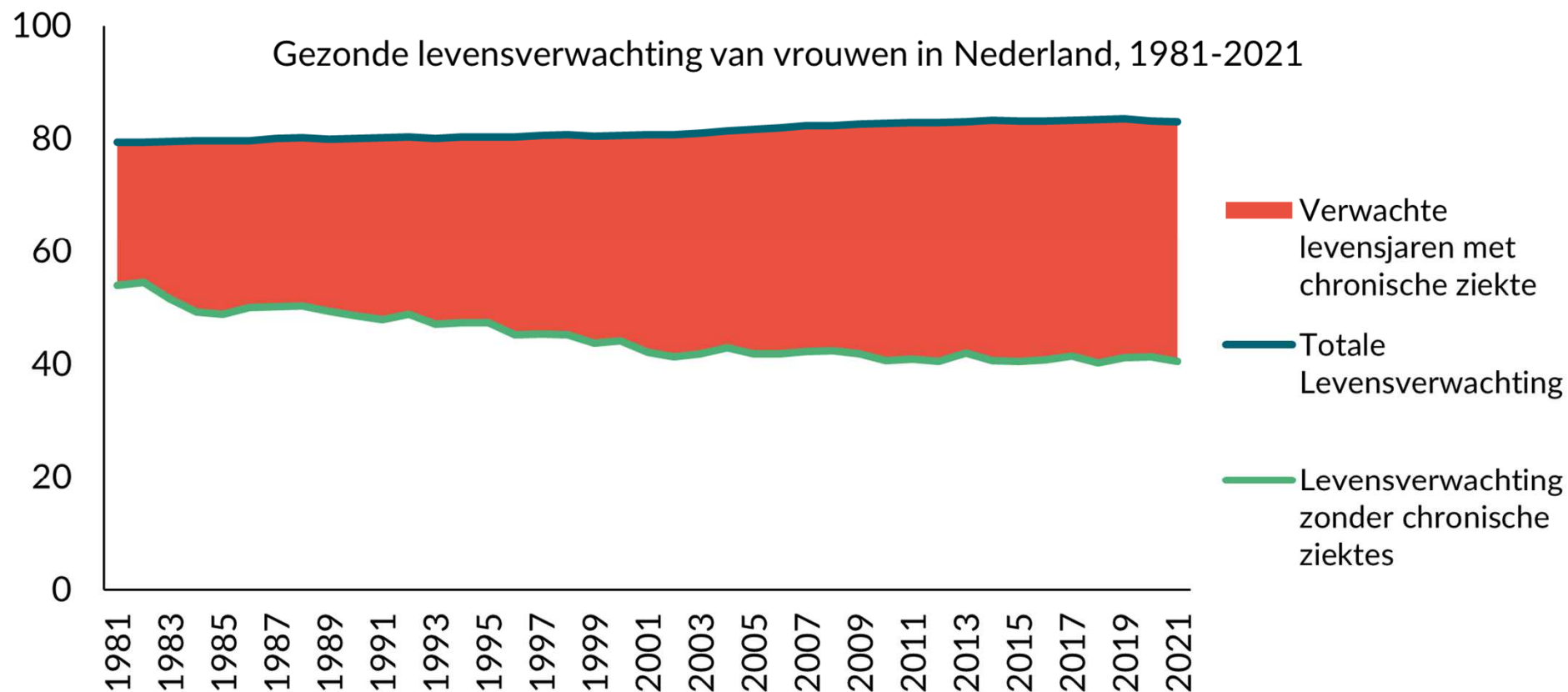
● aantal in 2022 ● prognose 2040



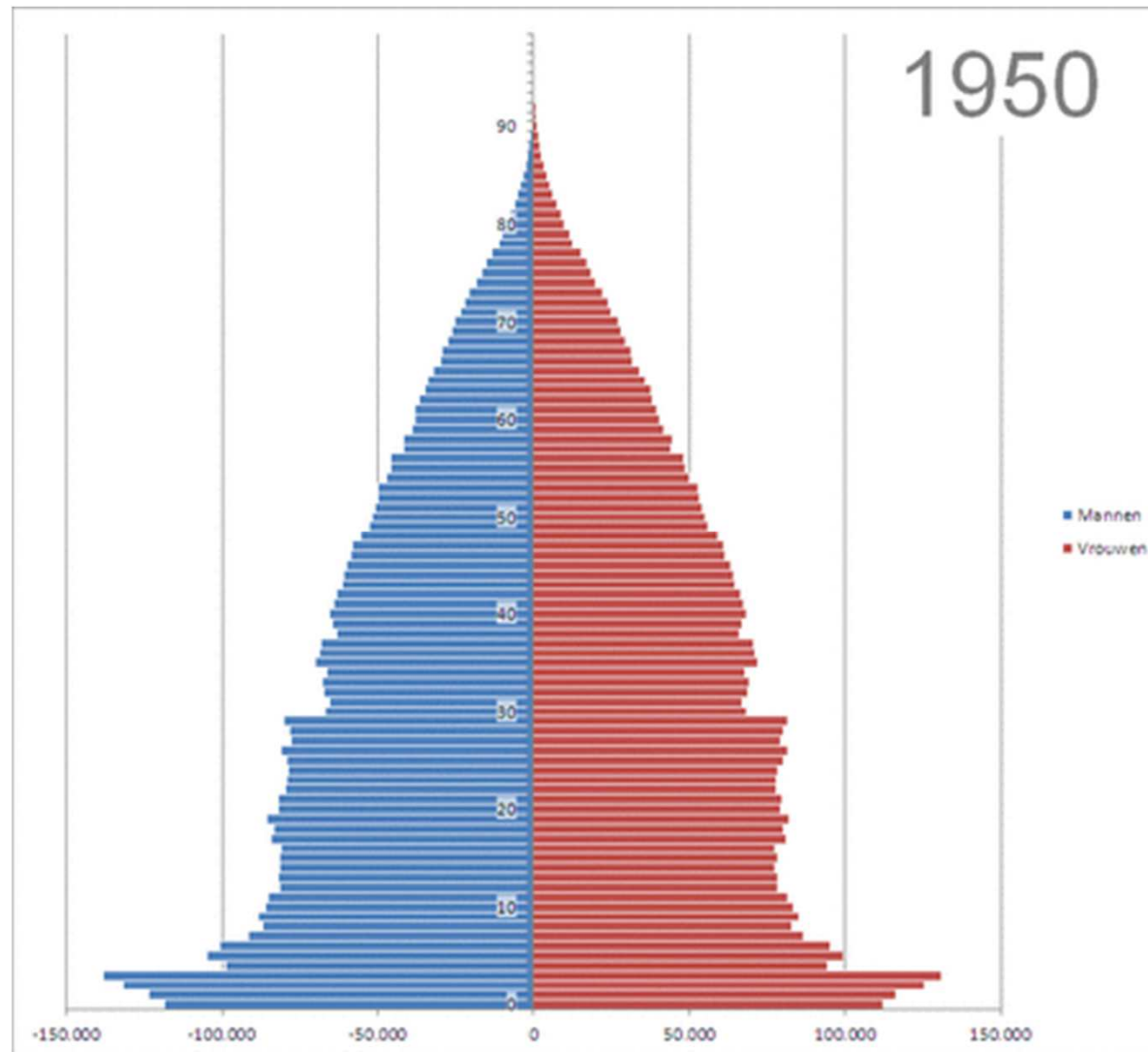
De aantallen voor 2040 zijn conservatief geschat

Data: CBS, VZ Info

We leven langer, maar niet gezonder



Meer ouderen, minder werkenden, die ook nog eens minder werken



Bezuiniging vanuit ministerie

- Het kabinet-Schoof heeft recent een aantal belangrijke beslissingen genomen die de toekomst van de zorgsector in Nederland ingrijpend beïnvloeden. Dit blijkt uit de miljoenennota die op Prinsjesdag is gepubliceerd. Hoewel de Wlz-bezuinigingen voor 2025 controversieel zijn verklaard, staat de langdurige zorg de komende jaren nog steeds voor een flinke opgave. De structurele bezuinigingen lopen op van € 655 miljoen in 2026 tot € 838 miljoen in 2029.

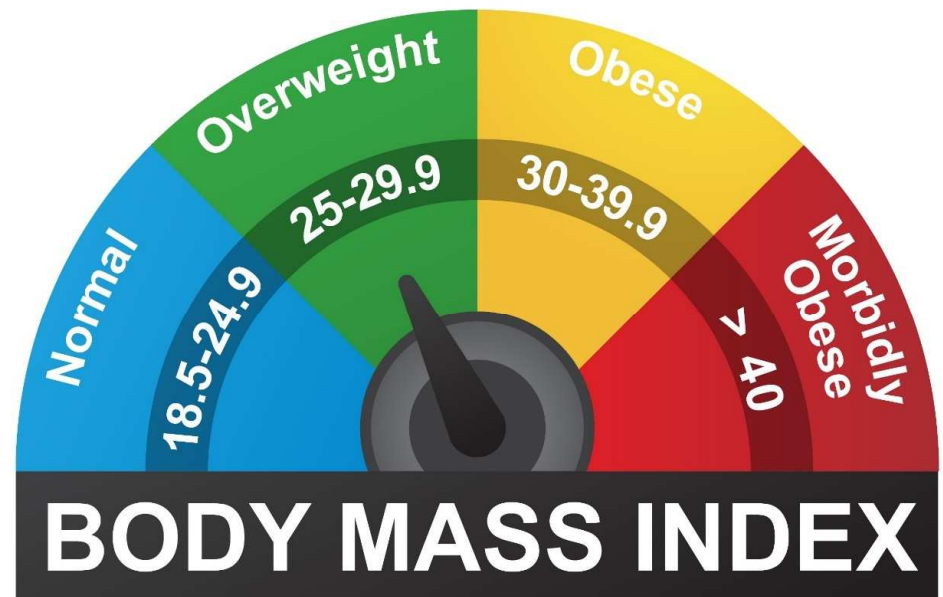


Leefstijl



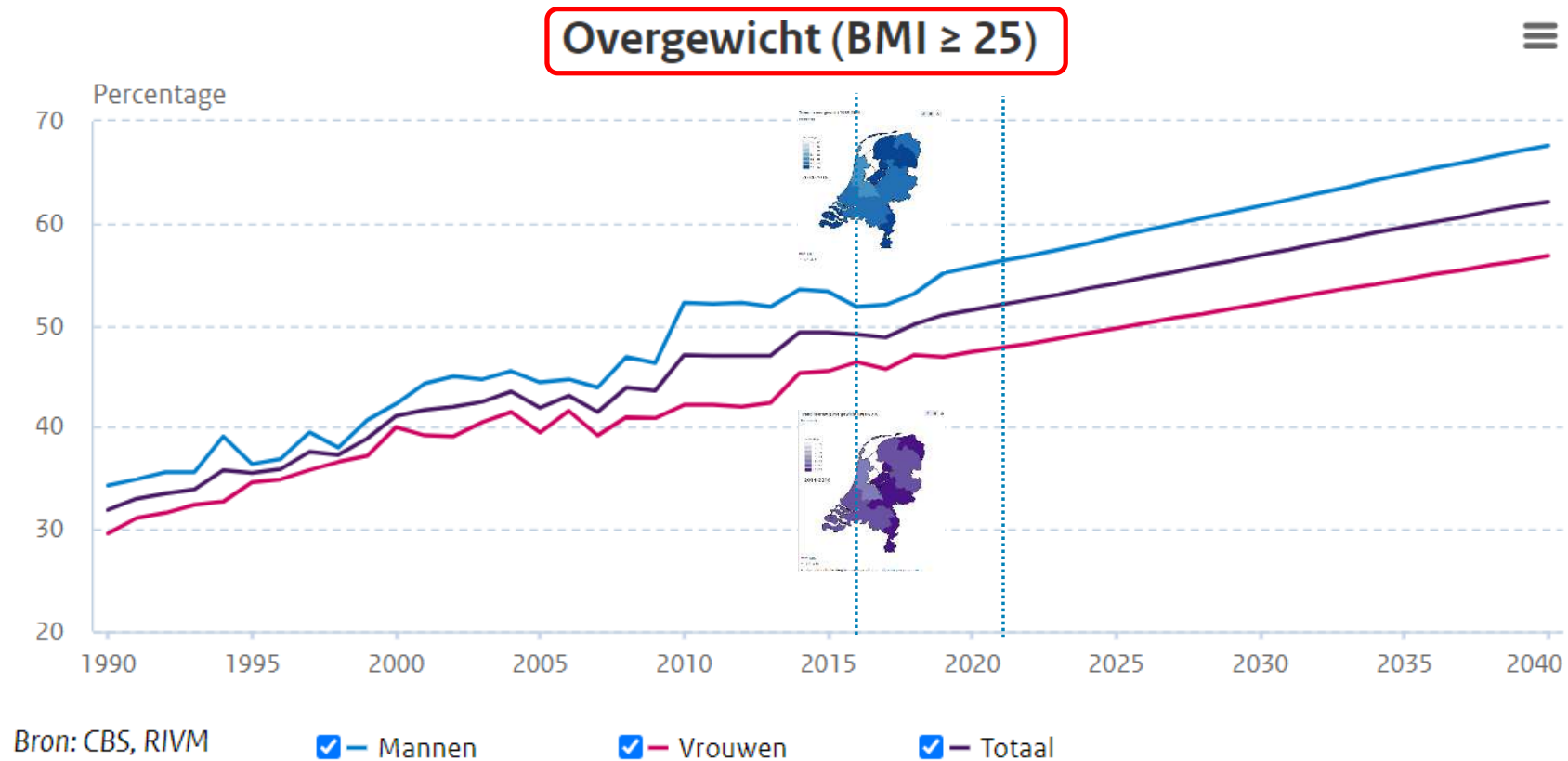
Hoeveel % van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht?

- ☐ 20%
- ☐ 30%
- ☐ 40%
- ☐ 50%



Trendscenario: Waar groeit Nederland naar toe?

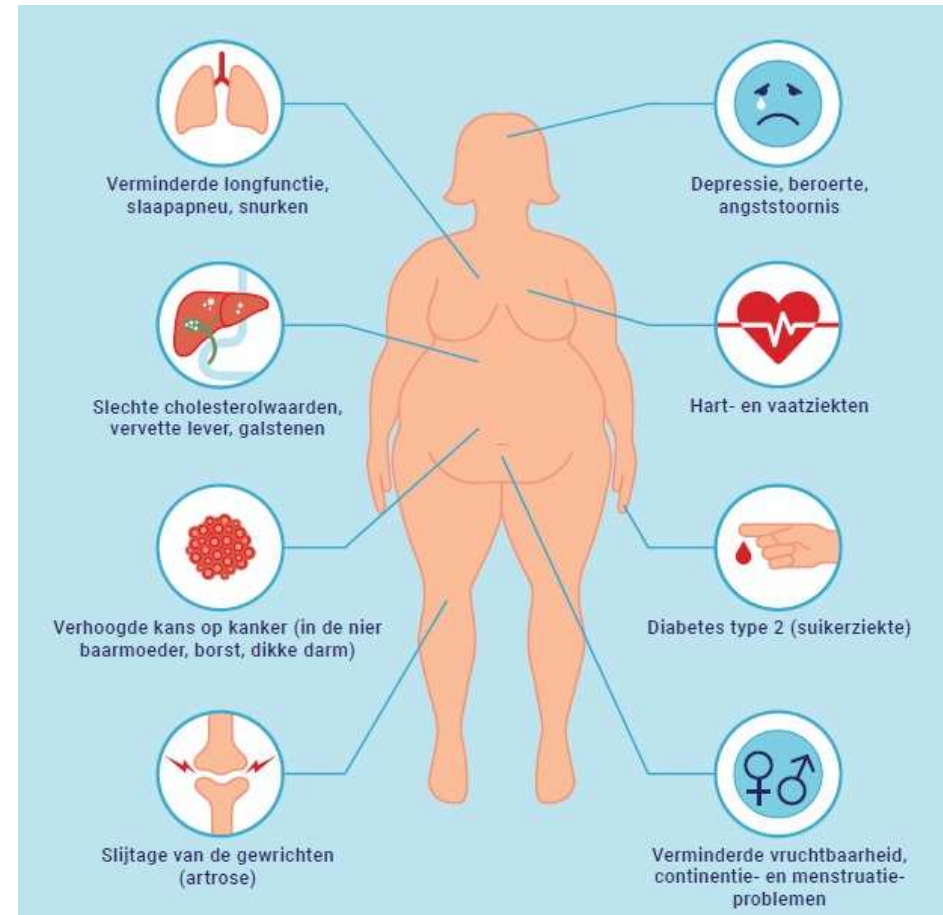
In 2040 heeft naar verwachting **62%** van de volwassen Nederlanders overgewicht (bron: VTV 2018)



Obesitas is een ziekte

En een risicofactor voor >200 aandoeningen

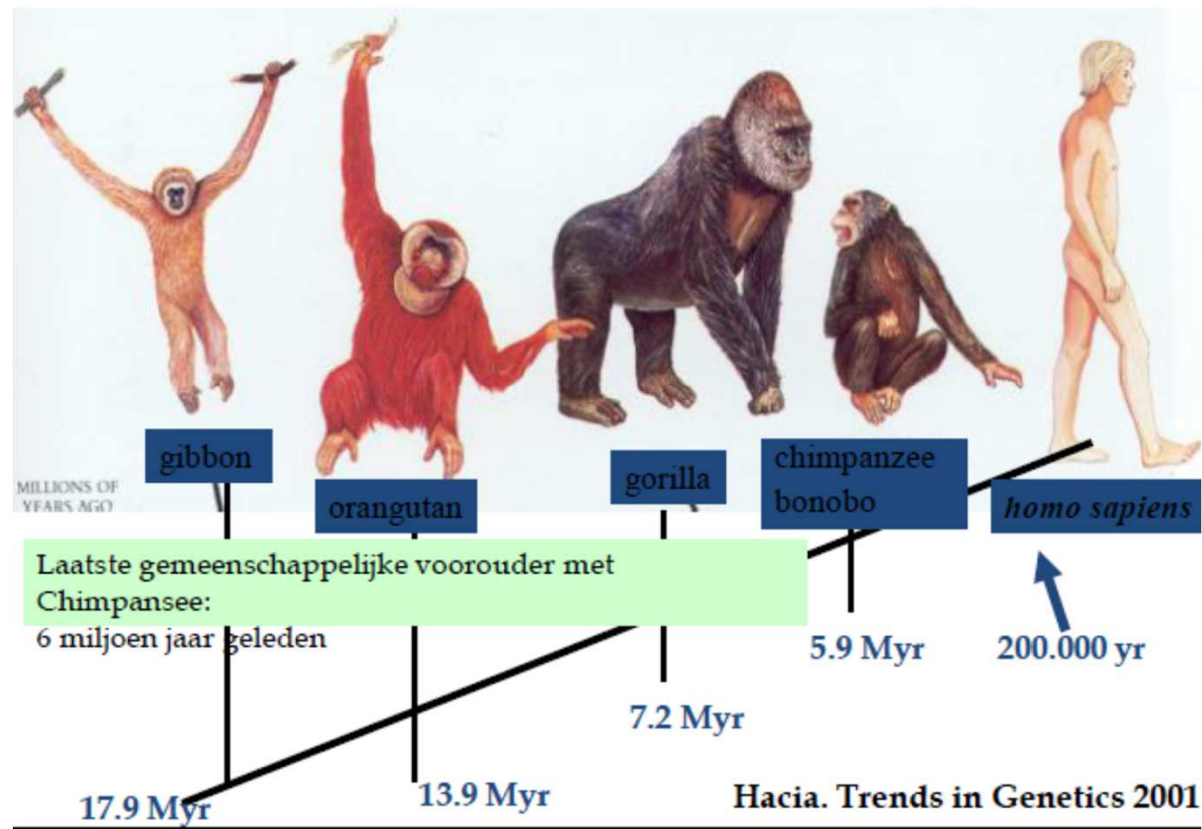
- Metabole ziekte (hv-ziekten, DM2)
- 13 soorten kanker
- Mentale klachten (2-way)
- Onvruchtbaarheid
- Artrose
- Slaapapneu
- Immuunsysteem (COVID!)
- Etc etc...



Oh nee, wat gaat hij nu zeggen



Evolutie



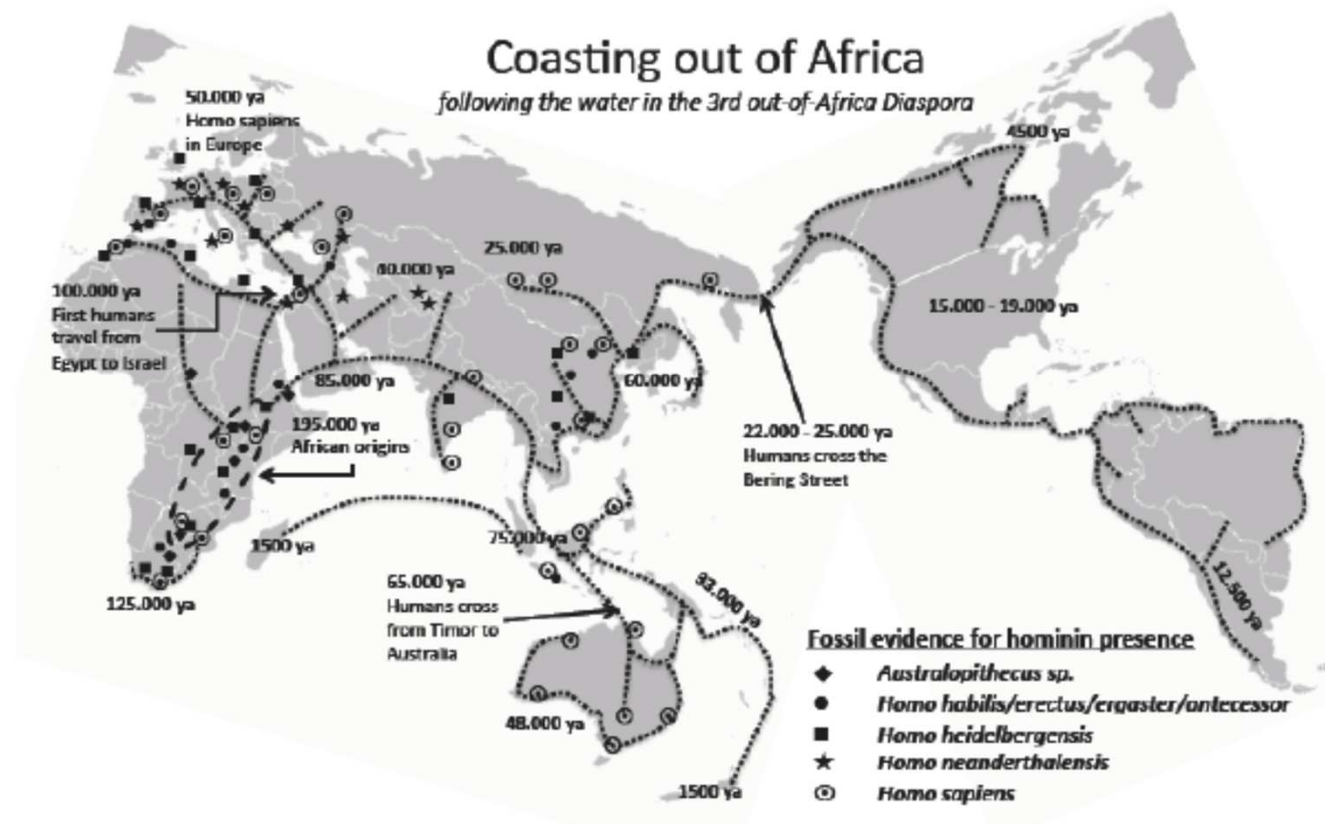
Onze 'Conditions of Existence'

- Laaste gemeenschappelijke voorouder met de chimpanzee: 6 miljoen jaar geleden
- 3rd Out of Africa Diaspora: 100.000 jaar geleden
- $100.000 / 6.000.000 \Rightarrow 0.02 = 2\% \Rightarrow 98\%$ van de menselijke evolutie vond plaats in Oost Afrika

Cradle of Mankind:
Africa

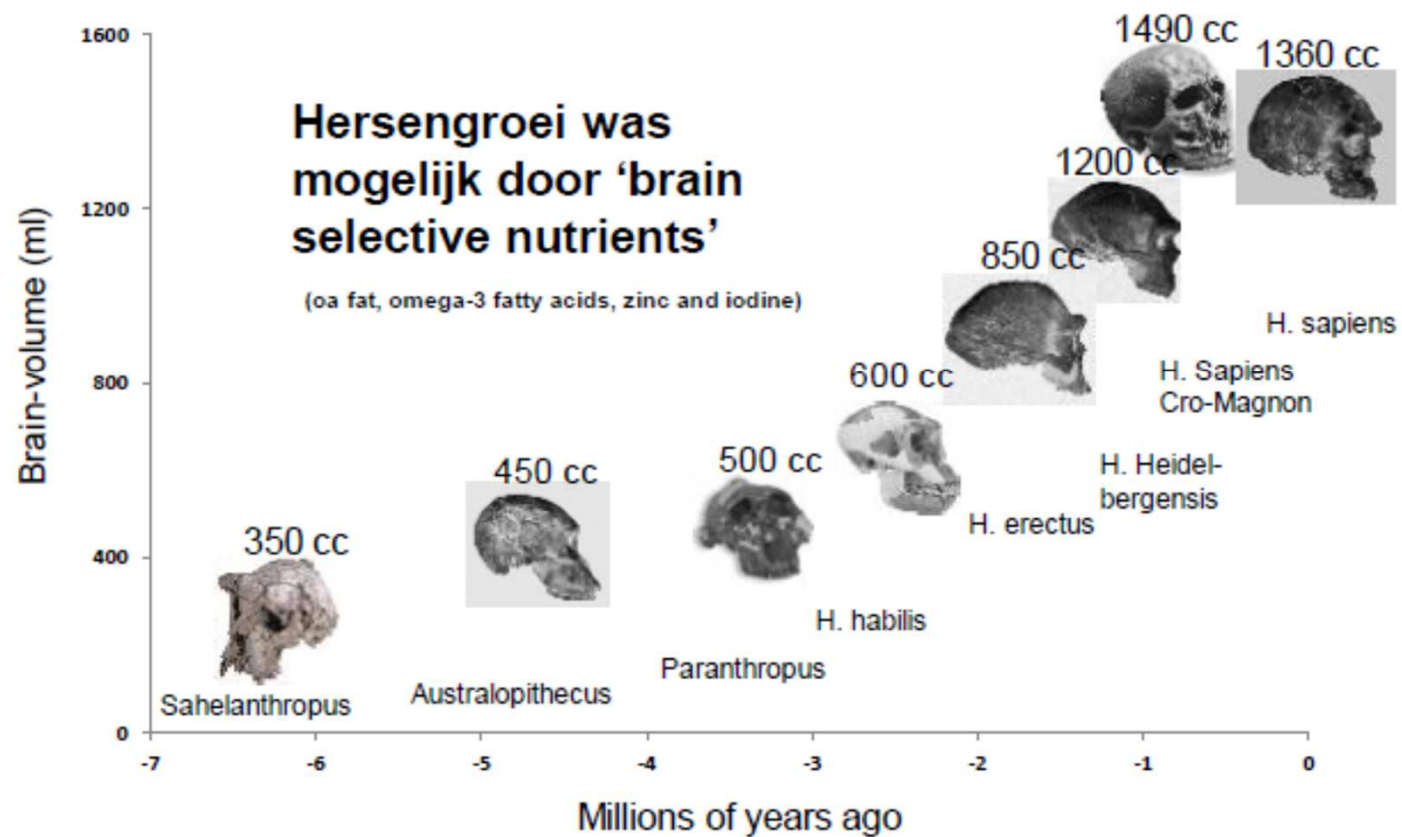


Archeologische opgravingen



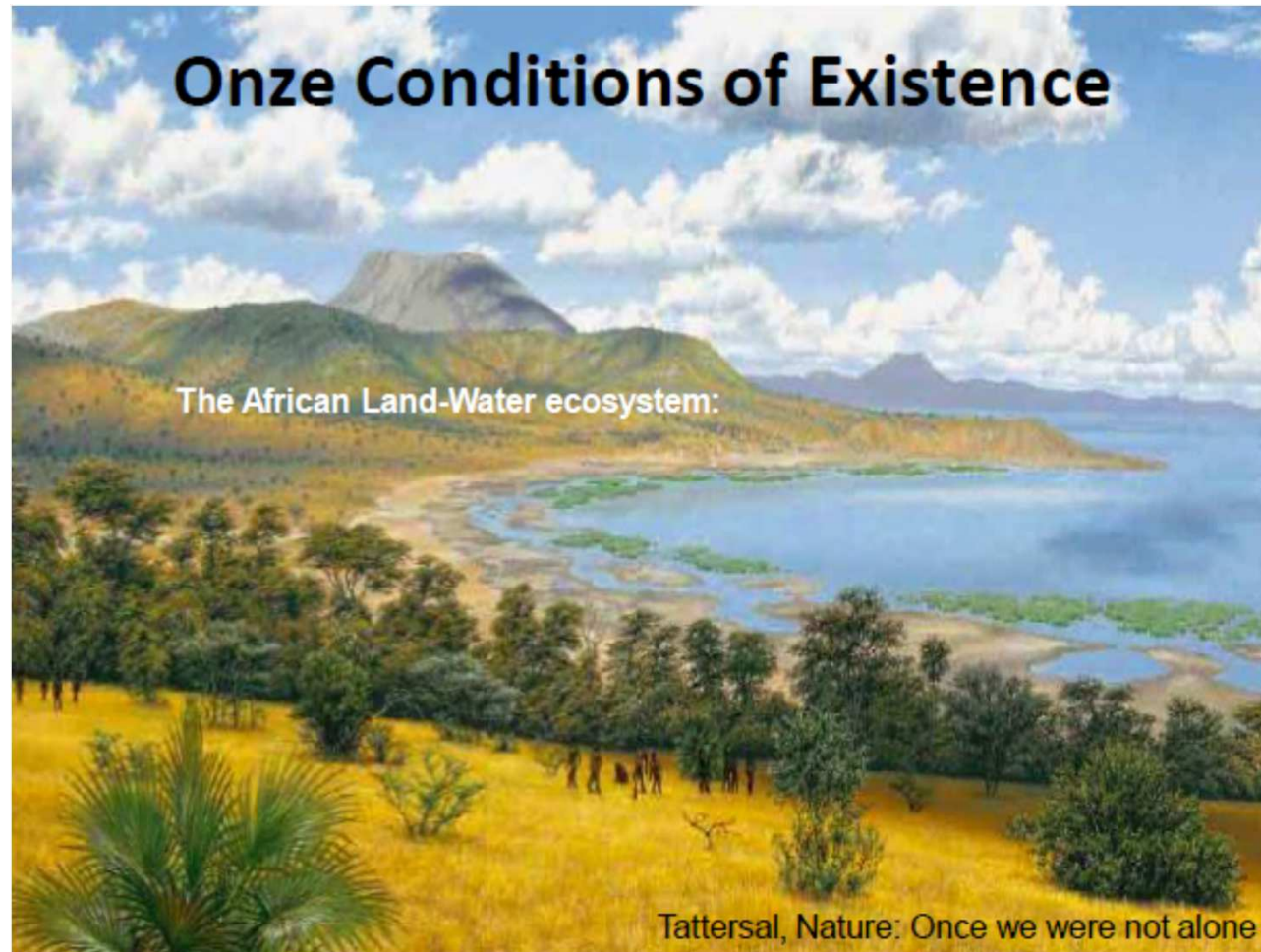
Kuipers, Joordens, Muskiet, Nutrition Research Reviews, 2012

Van aap naar mens



From: Kuipers, Het Oerdieet

Evolutie



Evolutie

10.000 jaar geleden



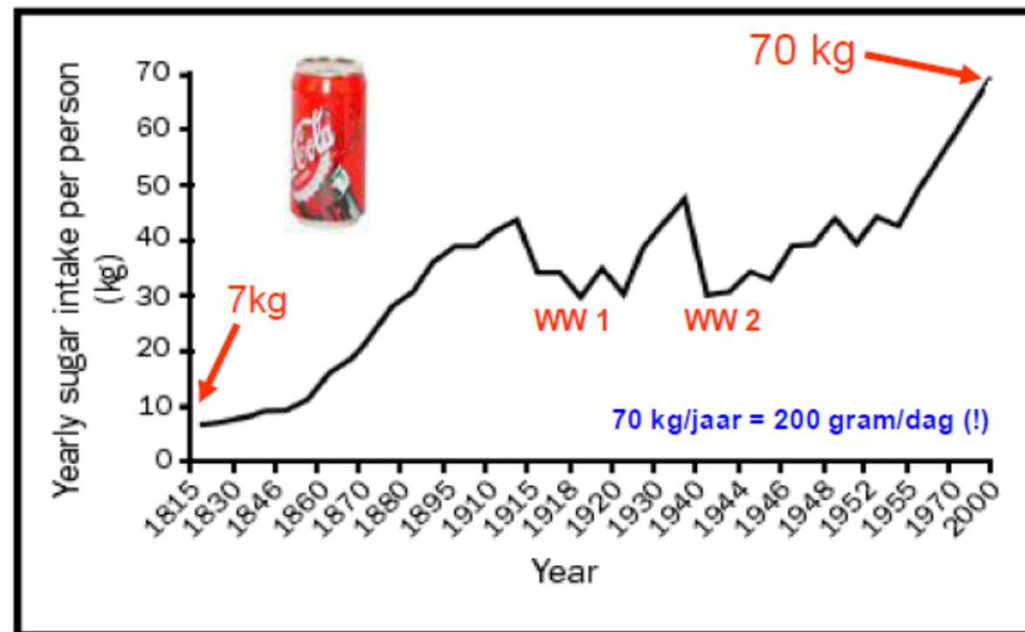
200 jaar geleden



50 jaar
geleden

Evolutie

Jaarlijkse Suikerinname 1815-2000



Keefe, Cordain. Mayo Clin Proc 2004

Ons lichaam

- Heeft zich in 10.000 jaar niet kunnen aanpassen aan het nieuwe dieet
- Waar wij leven in 2025, leeft ons lichaam in het stenen tijdperk!



Oerdieet

TABLE 1

Food and food types found in Western diets generally unavailable to preagricultural hominins²

Food or food group	Value
<u>Dairy products</u>	% of energy ²
Whole milk	1.6
Low-fat milk	2.1
Cheese	3.2
Butter	1.1
Other	2.6
Total	<u>10.6</u>
<u>Cereal grains</u>	
Whole grains	3.5
Refined grains	20.4
Total	<u>23.9</u>
<u>Refined sugars</u>	
Sucrose	8.0
High-fructose corn syrup	7.8
Glucose	2.6
Syrups	0.1
Other	0.1
Total	<u>18.6</u>
<u>Refined vegetable oils</u>	
Salad, cooking oils	8.8
Shortening	6.6
Margarine	2.2
Total	<u>17.6</u>
Alcohol	1.4
Total energy	<u>72.1</u>
Added salt, as sodium chloride	9.6 ³

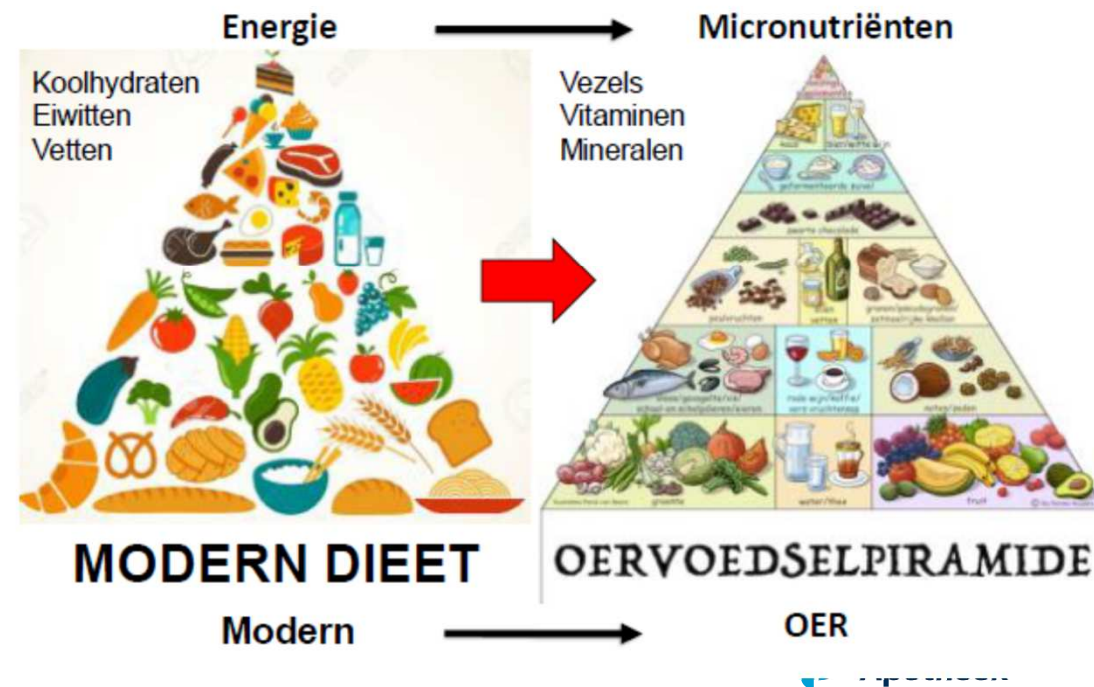
**Onze huidige
voeding
bestaat voor
72% uit
'onbekend'
voedsel**

Cordain et al, AJCN 2005

Oerdieet

- Niet bewerkt
- Goede vetten (omega3 vs omega 6)
- Eiwitrijk (vnl planten, vis (omega3))
- MINDER suikers/zetmeel

Terug naar ons blauwdrukdieet



Maar vet is toch ongezond?

Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies¹⁻³

Marianne U Jakobsen, Eilis J O'Reilly, Berit L Heitmann, Mark A Pereira, Katarina Bälter, Gary E Fraser, Uri Goldbourt, Göran Hallmans, Paul Knekt, Simin Liu, Pirjo Pietinen, Donna Spiegelman, June Stevens, Jarmo Virtamo, Walter C Willett, and Alberto Ascherio

During 4-10 y of follow-up, 5249 coronary events and 2155 coronary deaths occurred among 344,696 persons



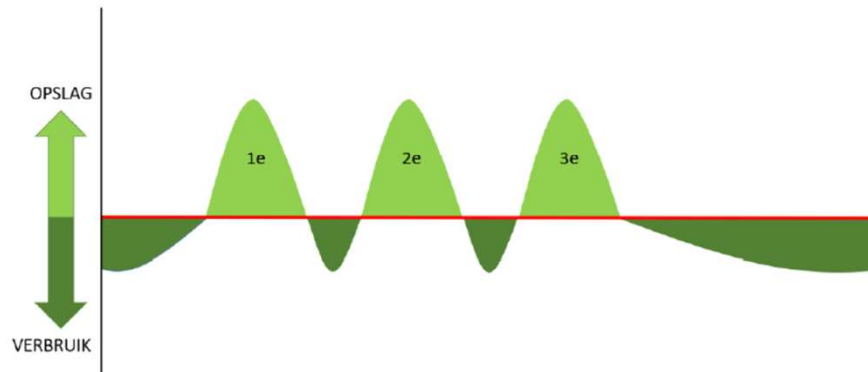
Vervangen van
verzadigd vet
door
koolhydraten
geeft een

7% **hogere** kans
op HVZ

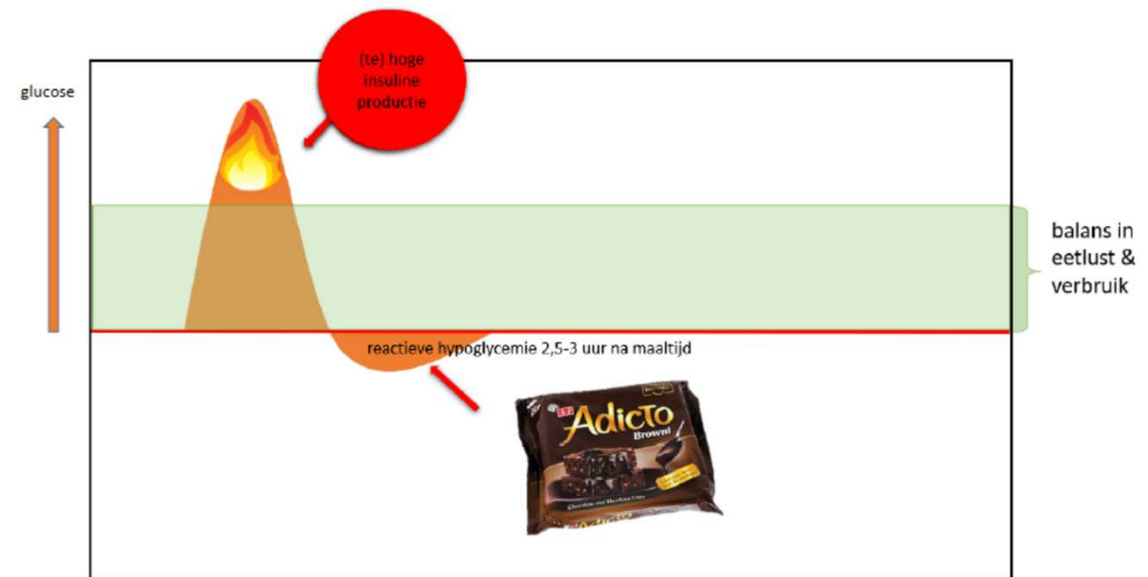
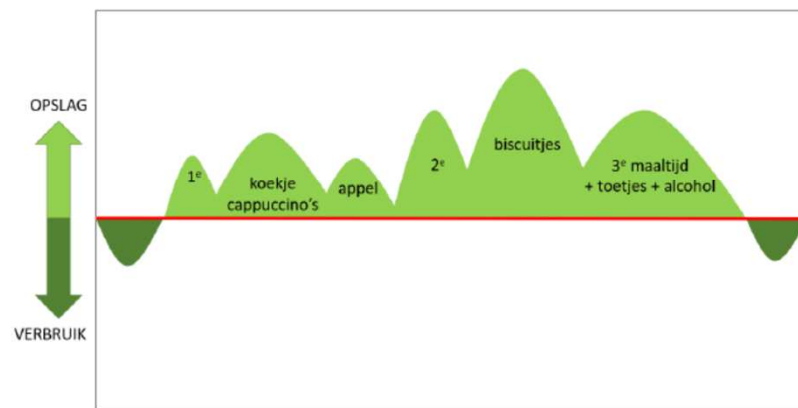
Jakobsen AJCN 2009

Er is nog meer veranderd

Voedselconsumptiepeiling 1980



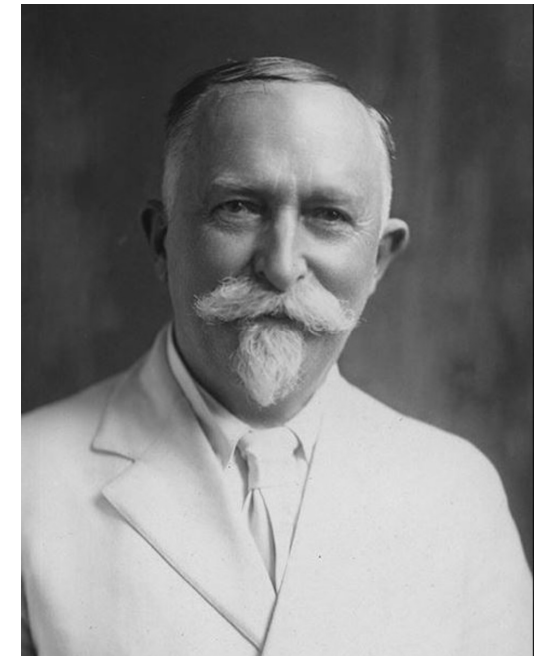
Voedselconsumptiepeiling nu = 9x eten



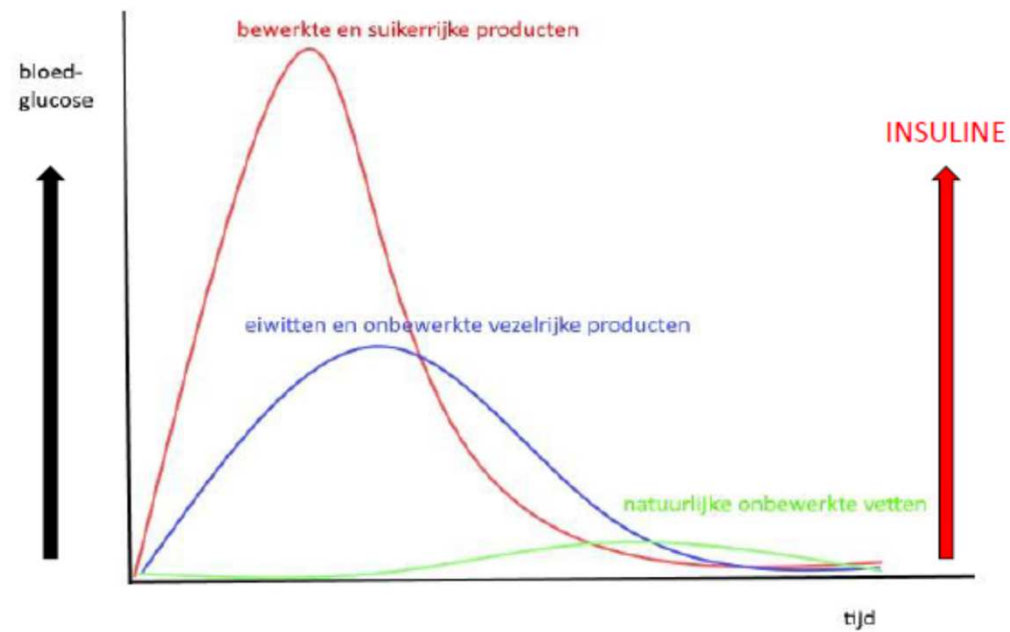
Hoe vaak aten ze in het stenen tijdperk?

Maar ontbijt is toch de belangrijkste maaltijd?

- De eerste maaltijd op de dag is de belangrijkste, maar dat hoeft dus niet het ontbijt te zijn.



Relatie tussen macronutriënten en insuline reactie



Leuk... maar wat???

Lees de etiketten

VOEDINGSWAARDEN			
	per 100 g:	per reep (ca. 10,9 g):	RI**
Energie	1736 kJ 412 kcal	189 kJ 45 kcal	2% 2%
Vetten, waarvan	9,0 g	1,0 g	1%
verzadigde vetzuren	0,7 g	<0,1 g	<1%
Koolhydraten, waarvan	71 g	7,7 g	
suikers	15 g	1,6 g	
Vezels	8,9 g	1,0 g	
Eiwitten	8,4 g	0,9 g	2%
Zout	0,42 g	0,05 g	<1%

Deze verpakking bevat 8x2 stuks.
**RI = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ/2000 kcal).

Let hier op

4 gram koolhydraten is 1 suikerklontje
(Kies producten met minder dan 10 gram koolhydraten per 100 gram.)

BMI berekenen

- (Afwijkend voor bodybuilders)
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter>

Bereken je BMI

Bereken je BMI

Geslacht
☐ Vrouw ☐ Man

Leeftijd
 jr

Lengte
 cm

Gewicht
 kg

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht}}{\text{lengte} \times \text{lengte}}$$

Calorieën kader

- <https://www.projectgezond.nl/hoeveel-calorieen-per-dag>
- (kan een indicatie geven)
- Hoe hou je je calorieën bij? (Zodat je weet wat je eet!)
- Lifesum App



Bereken binnen 1 minuut jouw caloriebehoefte

Wat is je geslacht?

☐ Man

☐ Vrouw

Wat is je leeftijd?

Wat is je lengte?

 cm

Wat is je gewicht?

 kg

Hoe actief ben je?

Ik sport niet

Berekenen

En in de praktijk?

- Mw. G 70 jaar oud 83kg 169cm BMI: 29,1 (bijna obese)
- ZEER gemotiveerd, maar alles wat ze probeerde, ze bleef aankomen.
- Voeding doorgenomen, beweging was ze niet gemotiveerd.
- At veel tussendoortjes, dus ook teveel kcal
- Hoog suiker vervangen door meer eiwit, vet, noten maar HAALBAAR
- Licht kcal deficiëntie omdat ze vaak snackte op feestjes etc (wilde ze graag blijven doen.)
- MINDER maaltijden op een dag. Ontbijt geskipt.
- Resultaat na 6 maanden: 76kg BMI: 26,6
- Met de kennis kan ze in de toekomst haar eigen voedingsplan doornemen

Wat is beter?



Wat is beter



Kip



Vis

Wat is beter



Avocado



Appel

Wat is beter



Ontbijtgranen



Wat is beter



Sinaasappel



Peer

Wat is beter



Snoepgoed



Gefrituurde snacks

Wat past bij je?

- Welke kleine verandering neem je mee?



Oproep: Wat kunnen we doen?



Blue zone Groot-Bergeijk; Wat hebben we nodig?

- Enthousiaste vrijwilligers, zorgverleners (zoals diëtisten/huisartsen)
- Samen met gemeente
- Ondernemers die een blue zone keuze willen aanbieden
- Bekendheid in groot Bergeijk
- Geld om bovenstaande te kunnen regelen



Vragen?

