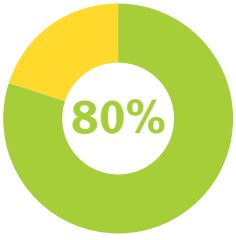
Hoeveel uur onderwijs voor voeding en leefstijl?



Geneeskundestudenten krijgen in zes jaar tijd gemiddeld 29 uur onderwijs over voeding en 30 uur over leefstijl. Ruim tachtig procent van de coassistenten en huisartsen vindt dat te weinig, omdat kennis over voeding en leefstijl een grote rol kan spelen bij preventie. Hoeveel uur onderwijs per jaar is reëel in curricula die al behoorlijk vol zitten? We vroegen het drie (aankomende) artsen.



80% van de coassistenten en huisartsen vindt dat voeding en leefstijl meer aandacht moeten krijgen tijdens de opleiding

Tekst Marjolein Dekker
Illustratie Ronald Slabbers

60 uur



Dianne van Dam-Nolen

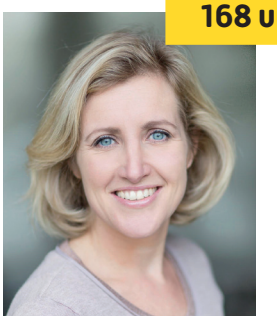
arts-onderzoeker, Erasmus MC

Dat er in zes jaar tijd nog geen 60 uur aan voeding en leefstijl wordt besteed, blijkt uit het onderzoek ‘Voeding en leefstijlfactoren in de opleiding geneeskunde’ dat ik in opdracht van het ministerie van VWS heb gedaan. Als je het afzet tegenover het totaal aantal onderwijsuren, dan is dat nog geen één procent, terwijl de behoefte veel groter is. In mijn onderzoek geeft 80 procent van de huisartsen en coassistenten aan hier meer over te willen weten. Ze krijgen in hun spreekkamer steeds meer vragen over voeding en leefstijl, maar bezitten over onvoldoende kennis om de patiënt goed te adviseren of door te verwijzen, en missen contacten met diëtisten of voedingsconsulenten.

Natuurlijk hoef je als arts niet alle ins en outs te weten over voeding. In mijn onderzoek geeft het gros van de respondenten aan meer te willen weten over de basale, wetenschappelijk onderbouwde aspecten van de voedingsleer. Ik herken dat zelf ook. Toen ik studeerde, was het dr. Frank-dieet een hype. Tijdens een college werd ingegaan op de opname en verwerking van mineralen en eiwitten in het lichaam. Dat vond ik ontzettend interessant, omdat je dan meteen de werking van zo’n dieet begrijpt en het dus beter kan beoordelen.

Als ik bedenk dat nu 60 uur onderwijstijd naar voeding en leefstijl gaat in zes jaar tijd, dan zou ik 60 uur per jaar reëler vinden, en dan liefst geïntegreerd in al bestaande blokken. Betrek bij een college over het hart bijvoorbeeld ook de effecten van leefstijl en voeding. Bewezen is dat de helft van alle ziekten is te voorkomen als je het gedrag of de omgeving aanpakt; juist daarom is het ontzettend belangrijk om studenten bewust te maken van voeding en leefstijl.”

168 uur



Tamara de Weijer

huisarts en voorzitter Vereniging Arts en Voeding

Als je bedenkt dat Hippocrates, de grondlegger van de westerse geneeskunde, veel oog had voor het genezen via voeding en leefstijl, dan is het ontzettend jammer dat zijn filosofie zo naar de achtergrond is verdwenen. Dat we het tegenwoordig hebben over het studeren van ‘Medicijnen’ zegt in die zin genoeg. De geneeskunde is sterk gericht op het voorschrijven van geneesmiddelen, terwijl die een ziekte of kwaal vaak alleen maar onderdrukken. Neem diabetes: de eerste stap in de behandeling is het aanpassen van de leefstijl, maar dat kost tijd en vereist discipline, waardoor die stap in de praktijk snel wordt overgeslagen.

Ik vind dat artsen, net zo goed als diëtisten, fysiotherapeuten en supermarkten, een verantwoordelijkheid hebben in het bevorderen van een gezonde leefstijl, maar dan moeten ze wel over de juiste kennis beschikken. Er is onderzoek gedaan naar de vraag wie mensen als hoogste autoriteit zien als het gaat om voeding en wat bleek? 95 procent vertrouwt het meest op het oordeel van de arts, terwijl we er maar heel weinig van weten en al snel terugvallen op het voorschrijven van medicijnen. Die medicijnen hebben weer allerlei bijwerkingen tot gevolg waar we ook weer medicijnen voor voorschrijven. Het wordt tijd om die cirkel te doorbreken. Wij zijn er als Vereniging Arts en Voeding van overtuigd dat het tot een enorme gezondheidswinst en een lager medicijngebruik kan leiden als we voeding en leefstijl serieus nemen. Het is moeilijk om te zeggen hoeveel uur eraan moet worden besteed, maar ik zou tien procent zeker reëel vinden. Als je uitgaat van 42 lesweken van 40 uur komt dat neer op 168 uur per jaar. Volgens mij moet dat prima in te passen zijn.”

>168 uur



Birgit Spoorenberg

docent Huisartsenopleiding Maastricht

“Ik vind het lastig om me op een bepaald aantal uren vast te pinnen, omdat je voeding en leefstijl niet los van de overige lesstof kunt zien; het zou juist mooi zijn als het integraal onderdeel uitmaakt van het totale onderwijspakket. Net zoals je bij iedere pathologie wat leert over de medicatie, zou ook naar preventie kunnen worden gekeken, en daar zijn wij in Maastricht ook mee bezig. Via die aanpak komen voeding en leefstijl in feite dagelijks aan bod, en ik denk dat dat dan nog wel meer is dan de 168 uur die Tamara noemt. Zelf ben ik al sinds het begin van mijn studie geïnteresseerd in voeding en leefstijl. Tijdens mijn eerste baan als poortarts op de SEH mocht ik als ‘bijbaan’ mee naar de Olympische Spelen in Turijn. Daar zag ik met eigen ogen wat voeding en leefstijl ‘doen’ voor sporters.

Ik denk dat het tot een enorme gezondheidswinst kan leiden als huisartsen weten via welke mechanismen in het lichaam voeding en leefstijl impact hebben, zodat ze patiënten bewuster kunnen laten nadenken over wat ze zelf kunnen doen om gezondheidsklachten te verminderen. Ik heb het idee dat veel mensen nog het idee hebben dat een ziekte hen ‘overkomt’. Begrijp me niet verkeerd: bij een aantal ziekten is dat helaas ook zo, maar er zijn ook aandoeningen die je met een gezonde leefstijl en voeding kan voorkomen of verminderen. Juist dan is het belangrijk dat huisartsen weten wat de mogelijkheden zijn en volgens mij is die behoefte er ook. Initiatieven zoals Keer Diabetes2 Om (gericht op het inzetten van voeding, beweging en ontspanning als medicijn voor patiënten met diabetes type 2) zijn nu nog te weinig bekend. In die zin hebben we nog wel een wereld te winnen.”